如何让亲情更浓?

春节的“正确打开方式”请查收

心灵护航

一年之中,人们最期待春节到来。然而,伴随着欢聚的喜悦,常常也会有一些令人头痛的盘问。工作、感情、家庭,每个话题都像是一把双刃剑,既让人关切,又可能带来压力。攀比的伤害、催婚的压力、逆耳忠言的扎心……这段时间,#过年如何在亲戚面前包装自己#话题一度冲上了热搜。

如何在应对亲戚盘问时既不让场面尴尬,又能保持自己的舒适感?可以看看心理专家的支招。

后宅街道社工站开展睦邻活动。

热闹是他们的,我只觉得吵闹

提起去年年初三,大三学生德宝(化名)至今记忆犹新。

一大早,父母亲准备着去亲戚家拜年的礼品,当天行程特别满,一家人要走访三家亲戚,除一位表姐有微信互动外,德宝跟其他亲戚都不太熟。想到自己即将和陌生亲戚坐在一处,他就“社恐”得不行。但他也很清楚,这样的场合若自己不在现场,是极不合礼数的,只能硬着头皮前往。

第一站是姑姑家。德宝一家刚停好车,一位阿姨就热情地迎上前来:“这是德宝吧,长成大小伙子啦!”

德宝腼腆地笑了笑,冲阿姨说了句“新年好”,心里还拼命想着该叫姑姑还是婶婶。

“这是你小姑婆,今年正好有空从南京回来,几年没见了不认识啦?”在父亲提示下,德宝立马接话“小姑婆新年好”,但心里却在腹诽,这么年轻,谁能想到已经是姑婆的辈分了。

交流中,辈分最小的德宝无疑是长辈们最关心的对象。学习怎么样?奖学金拿了吗?谈女朋友了吗?想考研还是直接工作?……诸如此类的常规问候,德宝已感觉招架不住,在一堆不熟的亲戚面前讨论个人问题,让他局促不已。

在座的每一位长辈都可以轻易地喊出他的名字,相互讨论关于他小时候的糗事趣事儿,德宝只能尴尬地微笑,应付大家的寒暄和打趣。

对德宝而言,这样热闹的气氛,他却只想独自安静。想到类似的剧情今年还要继续上演,德宝十分苦恼。

出门找尴尬,在家尴尬找上门

婷婷(化名)从小到大不喜欢人多的场合,害怕被围观、被讨论、被评价、被发言,过年走亲戚更是如此。

“小时候,到爷爷奶奶家拜年,进门之前心里就想,我该说点什么?会不会和弟弟妹妹词一样?叔叔阿姨会不会笑话我?”婷婷说,让她头疼的还不止这些。每逢过年,吃饱喝足后,亲戚间总会上演才艺秀,为此父母特意把她送到舞蹈培训机构学习跳舞,这样过年时候可以在亲戚面前秀一把。

经过几年的学习,婷婷拿到不少舞蹈类奖项,在亲戚中名声也越来越响,这让婷婷爸妈很有面子,可婷婷并不愿意在亲戚面前表演。

“我每次提出拒绝的时候,他们总要打趣我,说我扭扭捏捏,爸爸妈妈也是,老是让我在亲戚面前表现一下。”婷婷表示,亲戚家的小孩子各个能说会道,唱歌、说相声张口就来,十分开朗活泼,说话也很讨长辈欢心。这无形中给婷婷很大的压力,她因此对走亲访友十分抗拒、排斥。

长大后,婷婷终于摆脱了当年的恐慌,也可以依着自己的心意不去拜年。可即便宅在家里不出门,一觉醒来,家里都是人,满屋子亲戚把她直接堵在被窝里,熊孩子正在玩她的电脑,七大姑八大姨正在讨论她的对象。

上了饭桌,该面对的还是得面对,亲戚们各种问题像炮弹一样轰炸过来,从工资绩效到催婚催生,婷婷说,真是怕什么问什么,痛处被拿捏得死死的。

◈咨询师观点

转变抵触心理,愉快过大年

作为中国人一年中最重要的节日,春节被赋予太多的仪式感和意义。走亲访友不可避免,尤其在聚会中,当一些亲友说话没有边界感、交谈中存在相互攀比的潜在伤害时,更容易让大家产生来自人际压力的社交恐惧,出现内心焦虑、有挫败感、非常不自在,影响过年的愉快心情,市中心医院精神科主任、主任医师方向明介绍,这种境况常被称为“春节社交恐惧”。

“春节社交恐惧”的典型心态是,不远千里返乡过年,既渴望与许久未见的亲友见见面,又害怕走亲访友遭遇各种“关心”。方向明表示,这时候,我们要做好自我调节,既能得体地回应“关心”,又能让自己保持舒适。

1.转换视角,相互理解。

缓解“春节社交恐惧”最关键的是建立平等合理的沟通,沟通的突破点主要在于理解。在长辈理解我们之前,我们需要先理解他们,年轻人具有更强的心理可塑性,我们转换视角,比他们容易得多。

其次,我们要主动接纳与长辈之间的认知差异,上一辈习惯了与人结伴的生活方式,年轻一辈则更喜欢拥有一定的私人空间和自主权。

2.转变过分抵触的心态。

年轻人不要把春节回家看成包袱,不要把“春节社交恐惧”看得那么可怕,更不能采取对抗的心理,以免增加对立与矛盾。试想一下,一年到头见不到面,偶尔见到了询问几句,也是对方关心我们的表现。

面对常规的关心和询问,适当进行回应,也是一个增进彼此感情的机会。亲戚问这问那,很多时候只是为了避免无话可说的尴尬,对此不必太较真。当亲戚询问一些让自己感到不适的问题时,与其针锋相对弄得氛围尴尬,不妨一笑而过。

3.不刻意迎合,学会保护自己的边界。

压抑自己,完全迎合别人和外界的做法并不可取。一方面,这样的方式让对方无法了解到真实的我们,另一方面,也会给自己带来很大的心理压力,让自己排斥社交活动。

我们可以和父母统一认识,让父母帮自己先挡住一些没有边界感的亲戚,而不是一味地跟长辈较真,忽略兼顾各方感受。可以适当将自己的感受传达给对方,明确告知“我不喜欢你这样做”“这个问题我不太想谈”,要知道,成年人也有说“不”的权力。

4.提前准备,大方互动。

与其逃避现实困境,不如主动与父母沟通,认真聆听老人的倾诉甚至唠叨,耐心接受老人不厌其烦的关心,以此融合代际隔膜,营造敬老爱老的孝文化,延续难得的亲情。

另一方面,拜访长辈前,可以先向父母了解对方近期情况,主动关心他们。

5.接纳自己,信任自己。

春节焦虑,除外部环境带来的压力外,还有一部分源自我们的内心。社交恐惧症在某种程度上是不能接受自己的一种表现。从现在开始,停止对自己的挑剔、批评、责难,也不要一恐惧就逃跑,努力提高心理素质,增强应对挫折的能力。另一方面,忌盲目攀比,保持乐观向上的心态。请相信,我们每一个人都是最骄傲最独特的存在。

扫一扫 看新闻

萍心而论 一周婚姻观察

二婚妈妈的烦恼

春节将近,彤彤(化名)却怎么也开心不起来。放寒假第二天,她就将大女儿送到娘家。虽然心中万般不舍,但是她明白,这或许是最好的选择。

彤彤离过一次婚,大女儿是她跟前夫生的孩子。如今,她有了新家庭,白天忙着上班,根本无暇顾及孩子,和现任生的小儿子,出生后一直让婆婆帮忙带。

提起第一段失败的婚姻,彤彤一直无法原谅自己曾经的无知和任性。前夫好赌,但恋爱中的彤彤却不顾家人反对,非要嫁给他。

这段不被家人祝福的婚姻,注定是曲折的。因为结婚的事,两家人一开始就产生隔阂,婚后前夫不愿陪彤彤回娘家,每次提及,前夫便以工作忙、亲戚家里要帮忙、身体不舒服等为理由推托,夫妻矛盾愈演愈烈。孩子出生后,每回前夫将娘俩送到丈母娘家,打声招呼后便直接离开,从不在彤彤娘家吃饭。为此,彤彤的父母对这个女婿很不满意。

结婚5年后,前夫在家的时间越来越少,彤彤问其要孩子生活费,他便借口投资而拒绝。彤彤通过前夫的朋友得知,前夫是因为赌博输了才没钱,为此两人大吵了一架。“又没有花你的钱,管我干吗?”前夫怒吼道。

彤彤终于醒悟,前夫对她或许并没有爱情,只是当时年龄不小了,就选择了她。哪怕不是她,也会有另一个“彤彤”。但看在女儿份上,她本想,只要前夫肯低头,保证以后好好生活,日子就这么继续下去。结果,前夫比她想象得要决绝。

彤彤开始反思,这几年丧偶式带娃、丧偶式生活,婚姻还有必要继续吗?那段时间,她经常半夜偷偷躲房间里哭,却得不到一句安慰。争吵越来越多,一地鸡毛的日子,让她很是崩溃。彤彤决定离婚,家里人得知这个情况后,也是一声叹息。

离婚后,女儿跟着彤彤生活。那时,彤彤唯一的想法就是努力上班,多赚点钱,给孩子更好的生活。

“孩子我们帮你带,趁年轻再找一个。”离婚半年后,看到女儿这么辛苦,父母多次提出让彤彤再婚。看着父母日渐老去还要为自己担忧,另一方面也想给女儿一个完整的家,彤彤最终接受了父母的建议,这一次,她希望找个有责任心的男人。

在家人介绍下,彤彤认识了比自己小两岁的志勇。志勇也有过一段婚姻史,不过和前妻并没有小孩。相识后,他将自己的经历坦诚相告,这份真诚也打动了彤彤。

一段时间接触后,彤彤觉得志勇虽然年纪比自己小,但是挺顾家的,而且也不介意她有个孩子,两人自然而然走到了一起。婚后,志勇对女儿也算尽心,只是婆婆对她带个“拖油瓶”有点意见,但也没有表现得太过明显。为了让婆家接受女儿,每次女儿调皮,彤彤就会非常警惕地说道:“你已经长大了,要懂事点。”

再婚一年后,彤彤生了小儿子,婆婆高兴得不得了,经常给孩子买新衣服,大女儿往往会露出羡慕的眼神。彤彤也将更多注意力放到儿子身上,加上日常生活琐事繁杂,对于大女儿的关注就少了。

这两年,彤彤发现大女儿的性格内向了不少,可是一到外婆家便会开朗很多。因此,每到寒暑假,忙着上班的彤彤就将孩子放在娘家。但这个举动无形中让大女儿觉得,母亲生了二胎后,不再疼爱他了。

对此,彤彤很是无奈。在对待孩子的态度上,她尽量一碗水端平,可又怕婆婆说她偏心大女儿。有一次,女儿委屈地问彤彤:“妈妈,你是不是也不想要我了?我讨厌弟弟……”女儿的一番话,深深刺痛了她的心,她甚至怀疑,自己选择再婚是对还是错。

◎记者手记 > > >

对二婚带娃重组的家庭而言,成全一段幸福婚姻不只有爱情,还会有附加条件,比如怎么和继子女相处?怎么让自己和孩子完全融入新家庭?

很多重组家庭由于没能很好地处理复杂的人际关系,导致家庭成员之间矛盾很多,再婚更像是双方权衡利益后搭伙过日子。

好在,彤彤与志勇的婚姻还算顺利。但婚姻终究给大女儿留下创伤,如果不能好好处理大女儿内心的情绪,由于安全感缺失,势必对她的人生带来一些负面影响。

再婚家庭孩子的心理很复杂,他们就像一颗处在旋涡中心的种子,经历着复杂的情感波动。他们期待新的家庭成员带来新的快乐,但又害怕失去原有的亲情,破坏原有的和谐。

因此,我们需要深入了解他们的内心世界,了解了孩子最担心和最渴望的,才能在生活里根据实际情况,以持久的温柔和爱心,温暖家人,整合和经营好新家庭。

市儿童福利院里暖意浓

新春送福、蛋糕烘焙、联欢节目、非遗鉴赏……昨日下午,市儿童福利院举办“福娃贺岁 义童迎新”活动,孩子们和社会爱心人士欢聚一堂,迎接新年。

现场,市书法家协会老师为孩子们撰写了100余张“福”字,孩子们现场送给自己最亲爱的“妈妈”和社会各界爱心人士。民间剪纸非遗传承人手把手教孩子们剪窗花,祝福孩子们龙年吉祥,身体健康。市青心社会工作服务中心志愿者自带食材,为孩子们制作了各色各样的精美蛋糕,寓意福利院大家庭新年和和美美。

舞台上,来自市文联越剧联谊会的少儿越剧票友倾情表演越剧《打金枝·闯宫》《碧玉簪·送凤冠》《梁祝·十八相送》《追鱼·鲤鱼出水》等经典折子戏片段,让孩子们沉浸式体验越剧艺术的魅力。孩子们也表演了舞蹈《非洲鼓》、手语《感恩的心》等节目,展示自我,感恩社会大家庭的温暖。

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍 实习生 叶毅和