

特别关注

重大生活事件的发生往往是改善关系的契机。不确定性并非只带来焦虑,也蕴含着转机与希望。我们要做的是让自己有可以面对这些感觉的空间,每个成员在爱的前提下保持言语上的交流、情感上的连接、行为上的互动——

穿越隔离焦虑 重构家庭和谐

张萌

面对疫情带来的不确定性,我们的内心充满焦虑和不安。疫情期间很多人都遇到了家庭关系的危机:生活环境封闭了,情感浓度降低了,婆媳矛盾激化了,亲子关系要“熔断”……但今天要和家去发现的是关系中积极的一面,看这些家庭是如何抓住隔离中朝夕相处的契机,重构家庭关系的和谐与幸福?

隔离让久违的幸福回归

3月10日,家住天津市西青区的袁佳接到社区通知:因疫情,所居住小区实施封控隔离。

袁佳是中学老师,通常早出晚归,丈夫是一家企业的中层干部,女儿正上中学。之前,一家三口每天都各自忙碌——妻子忙于教学、家庭以及女儿的学习辅导;丈夫工作压力大,出差应酬多,一年到头为实现KPI努力拼搏。平时,除了孩子的事,夫妻俩几乎无暇坐下来聊天。他们的婚姻像大多数家庭一样,在不咸不淡的重复状态中延续着。

因为疫情,一家三口比之前多了朝夕相处的时间。闲下来的丈夫参与到家务劳动中来,“曾经习以为常的一切,原来都是难以想象的奉献。”丈夫对袁佳生出许多敬意。除了主动干家务,他每天还花很多时间陪伴孩子,父女俩想出一系列有趣的室内活动项目,全家参与,欢声笑语,家里一改往日的沉寂。

孩子上网课时,袁佳会泡上一壶好茶,夫妻两人一边品茶,一边低声细语地唠嗑。晚上孩子写作业,袁佳和丈夫就会躲在卧室里或追一部电视剧,或一同关注俄乌战况,聊一聊各自的看法和观点。其乐融融的家庭氛围让袁佳突然有了久违的幸福。

行为解码:

常有抱怨,曾经相爱的两个人在经年累月后,熟稔到失去了曾经的唤醒和亲密感。

之所以会产生亲密感,是因为彼此内心敞开,心靠得很近。而婚姻生活会分散我们的注意力,让我们从关注心的感受,转移到关注生活中的琐事,久而久之,柴米油盐的日常和孩子成为婚姻的全部,加之相处时间有限,稀释了昔日的亲密感。

疫情之下,家就是安全感的空间。居家隔离中,袁佳夫妇彼此看见、相互陪伴、家务重新分配,让他们有机会调整过去关注的焦点,重新关注对方和自己的内心,调整相处模式,自然亲密感和幸福感就回归了。

重新体察婆婆爱的重量

都说婆媳关系是天下最难处理的关系,是婚姻的一大难题。夏薇的经历让我们对婆媳关系多了一些思考。

家住上海浦东的夏薇和丈夫同在科研机构工作,育有两个孩子,平时夫妻俩课题多,退



休的婆婆和公公便责无旁贷地承担起帮他们带孩子的责任。

疫情来袭,“很庆幸我有一个爱囤货的婆婆。”夏薇说。在这次长达40多天的隔离中,因为婆婆手中“余粮充足”,才避免了“揭不开锅”的窘迫。眼看着家里菜米见底,婆婆把平时存放的各种豆类、杂粮、腐竹、木耳、黄花菜都拿出来,生了两盆豆芽,婆婆并没有因为隔离让“春的味道”缺席。几天后,婆婆用有限的食材为全家做了一顿纯天然春饼。在朋友圈一片缺粮少菜的叫苦声中,夏薇看着婆婆在面粉里加了杂粮粉,做出各种花样翻新的蔬菜饼、酱香饼、杂粮面、猫耳朵……她觉得婆婆简直太酷了,关键时候会持家是一种超能力。

之前他们下班回家,公公已将上幼儿园的大宝接回,婆婆已备好晚饭。“隔离在家的这些日子,我才觉得婆婆有多操劳,既要照顾孩子,又要准备三餐,突然间我好感激婆婆。”于是趁着隔离的日子,夏薇给婆婆公公放假。她

动员老公带孩子,自己下厨负责一日三餐。走进厨房她更知婆婆的不易:做饭不光得变着花样,还得讲究荤素搭配,牢记一家大小的忌口和喜好……

“隔离的日子里让我懂得,生活中所有的小事,都藏着婆婆对我们这个家的付出和爱。”夏薇说。

行为解码:

关系心理学家胡慎之认为,有些儿媳认为婆婆为我们所做的一切都是应该的,这就会导致婆媳间的矛盾,因为这并不是一次很好的价值交换。这里所说的价值交换,首先是认同婆婆为我们做出的贡献,然后是理解,理解的基础就是我们要看见对方。只有真正地看见别人,才能很好地理解别人,有了理解,彼此才会体谅。

隔离居家,让夏薇有机会看见婆婆的不易和付出,从而对婆婆有了更深的理解和体谅。一家人生活在一起,撑起和睦的是每个人的担当。所有和睦家庭的背后,都是彼此懂

得相互理解和体谅。家人之间每一份理解和付出,都是赋予家的营养。一家人,爱对方,就是爱自己。一个家,只要有爱有理解,一切都不是障碍。

深度陪伴,“影子爸爸”高质量回家

很多父母说疫情期间的亲子沟通基本靠吼。居家隔离让距离近了,看孩子总是“这不满意、那不顺眼”,纷纷叫苦连天,亲子关系濒临“熔断”。隔离期间如何消除与孩子的“关系隔离”?看这位爸爸是如何做的。

廖凯是上海一家投资公司的工程项目投资总监,常年在外工作。妻子是位能干的全职妈妈,廖凯在家里是名副其实的甩手掌柜,在儿子眼里是位“影子爸爸”。

所住小区突然成了防范区,“抢菜潮”开启,廖凯也加入了“抢菜大军”。在微信群里货比多家团购,全副武装去小区门口领物资,社区群里牵头组织物资兑换……这么多年,我第一次发现家庭生活的繁杂琐碎,也第一次在家庭生活中刷出存在感。

隔离期间,廖凯制定了与儿子同步的作息时间表,在居家办公的间隙陪儿子一起运动,一起动手“玩”——用杯子、食用油、冰块和筷子和儿子玩冰块在杯中“跳舞”的小实验,让孩子明白了密度与浮力的关系。当儿子看到神奇的冰块在“跳舞”,兴奋到手舞足蹈。“儿子的一句‘爸爸好棒’,我感觉比签了一个大单都开心”。

疫情让廖凯有机会做一些平时没时间、没机会做的事,在与孩子的相处中慢下来,用心去陪伴、倾听、欣赏孩子。“正读初一的儿子课业并不轻松,上网课对孩子的学习成果是一种挑战,在这个困难时刻,我们要和孩子站在一起克服苦难,而不是用问题打败孩子。”廖凯说。

行为解码:

疫情让父母和孩子不得不长时间待在同一空间中,亲子关系难免会发生一些变化。

俗话说“以身教者从,以言教者讼”。这位爸爸以身作则,为孩子树立起榜样,寓教于乐带动孩子主动思考、主动学习。建立良好的互动氛围,看到孩子的需求,放下手机,放下工作,用心去陪伴孩子,孩子自然会变得越来越好。当孩子知道身边有尊重他的人,欣赏他的人,值得学习的人,可以沟通的人,就会构成有效的教育环境,促进亲子关系的良性发展。

反过来,孩子真挚的表达也能触动爸爸的心弦,陪伴能够让爸爸们变得柔软起来,也能够提升爸爸的责任感和家庭归属感。

重大生活事件的发生往往是改善关系的契机。通过上述几个家庭,我们看到,不确定性并非只带来焦虑,也蕴含着转机与希望。我们要做的是让自己有可以面对这些感觉的空间,每个成员在爱的前提下保持言语上的交流、情感上的连接、行为上的互动,努力迎接每一天,把希望和乐观放进心里。

婚恋咨询室

本期做客专家
许川,原中央人民广播电台主持人,相持心理创始人,资深婚姻家庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员会委员



婚前温柔的老公婚后很挑剔

我和老公恋爱一年多领证,现在我怀孕四个月。最开始是被他的温柔礼貌打动,婚后他突然变得很挑剔,我们几乎两天一吵。

Q 我喜欢养花养鱼,他就说:“你怀孕了还养这些,好吗?”他爱打游戏,我有时也玩一会解闷,他就说:“买了iPad就一直在玩?忘了你是孕妇!”他去卫生间,就说:马桶这么脏,他妈来了怎么办?于是我把马桶从里到外刷干净。那天,我戴着口罩、手套用清洁剂清理厨房,他进来很生气,问我是不是找打架。

我很委屈,总感觉自己不停地努力,他却一直训斥我。我很少说他,我俩一起创业,时间自由,我习惯早起,他睡到十点我也没说过什么,我从没强迫他过任何事。我不明白他为什么这样对我,觉得婚姻很无望。

欣彤



欣彤,你好!

有一种人是用挑剔和责备表达关心的,还有一种人是用压抑和忍耐来表达爱的。这两种人凑到一起,再好的感情都要消耗尽。你和老公就是这样的组合。

你老公情商并不低,在社交场合往往很有分寸,知书达理,细心体贴;所以恋爱时,你被他温柔的礼貌所打动。你一旦变成他的“自己人”,和他的关系足够亲密,就发现他变了,没了当初的温柔。殊不知,这恰恰是因为他认定了这份爱,觉得你是家人,所以不必保持“社交礼貌”了,对你不用那么讲究方式了,他的挑剔其实是在关心你。你怀孕了,每天还要照顾花和鱼,担心你太劳累。看到你玩游戏,会担心宝宝的健康。

同时,你是个非常压抑的人,不太敢表达自己真实的想法和需求;很多时候会假装没事,哪怕难受,也在付出,是因为你在意感情,你不喜欢争吵,希望自己的忍耐和妥协能够让对方发现你的好,并用同样的方式对待你。一旦期待没有得到满足,你的情绪就会越攒越多,所以你才会对婚姻失去信心。

一方面是你自己的情感需要没有得到满足,另一方面是你委屈了自己,却没有换得想要的理解的爱。如果一直这样下去,你会发现,你越隐忍,他的脾气越大,你们开始争吵、冷战,最后把感情一点点耗完。而这并非是因为你们的方式表达爱,看不到对方真实的需要。所以你必须要敢表达、会表达,才能破解,以下两点非常重要:

1.学会正向解读他的表达,换一种语言说出来。

你可以说:“老公,你是担心养花养鱼累到我吧?你挺细心,你还有什么担心的呢?”还可以趁机表达你的需要:“你是担心辐射伤到宝宝吗?你玩游戏的时候,我好无聊,那你要多陪我出去散散步。”

2.他越挑剔你越夸他,给他示范正确的方式。比如,“你真是个负责任的爸爸,我能感觉到你很喜欢宝宝。”“你可真是疼老婆,养花养鱼都不放心。恋爱时你也是这样细心,我很喜欢你那时温柔的样子。”

先肯定他的出发点,再讨论具体的事情,就事论事,就容易得多;同时鼓励并给他示范正向的表达,没有情绪,更多是爱的流动,对方也会更容易接受。

很多夫妻争吵、冷战,最后感情破裂,其实转折点都不是因为不爱了,而是各自表达爱的方式是冲突的,看不懂对方,自己也很委屈,误会越来越多;负面情绪不断积攒,心和心之间的隔阂越来越深。只要学会表达,很多问题都会迎刃而解。

心语小贴士

夏丽

隔离期,家庭关系更亲密了吗?

长期居家,人们不可避免地会感到焦虑和烦躁。而原本出门办公的成年人,上学的孩子、家中的老人,从原本的相处模式,转变为24小时“抬头不见低头见”。对于很多家庭来说,家里的氛围也发生了明显变化。居家隔离期间,你们的家庭关系更亲密了吗?

每个家庭情况不一样,所面临的处境自然不同。但有一些通用的方法可以试试。

1.了解需求,给予空间。

家庭成员有各自的心理需求,在调整自我心理的同时,做好适当的心理功课。尊重彼此的心理界限,给予恰当的自主空间。

2.运用沟通技巧向对方表达心意。

比较有效的沟通方式,一定是在有效倾听的基础上做出回应,要本着尊重、真诚的原则表达内心。能够换位思考,产生同理心,与之共情。用彼此舒服的语言进行沟通,构建和谐的家庭氛围。

3.合理安排个人计划和家庭活动时间。

居家期间,家庭成员有各自的安排和计划,也需有家庭共同活动时间。可安排一些有意义的家庭活动,改善家庭关系。

好的家庭关系靠家庭成员的共同维护,这样,家才是累了困了时,能停靠安顿的地方。

李云

全国各地疫情多点暴发,也涉及了我生活的城市唐山。3月下旬,全城静态管理,每个小区都封闭了起来。

我被封在古冶娘家,老公和儿子封在开平家中,管控21天。疫情无情,却化解了我和老公的中年危机,我们的感情浓厚了。

老公一心扑在工作上,回家饭来张口,衣来伸手。我工作比他轻松,家务与照顾孩子都落在我身上。老公在家最多就是刷

碗,别的什么也不会干。让他帮忙,他总以干不好为由,推三阻四。为此,我们摩擦不断。

我埋怨他不心疼人,他怪我不理解他。他在外奔波,累死累活,为的不都是这个家?他身上压力大,在家耳根也不清静,还要听我絮叨。还说自古以来就是男主外,女主内,家务事都是女人的。我瞬间崩溃,女人就要围着孩子厨房转?我感觉他在无理取闹。

我们的婚姻在日复一日的琐碎中磕磕碰碰,感情越来越淡。有事也总喜欢憋在心里,用冷暴力或生闷气当作对彼此的回应。

疫情来了,从不下厨的老公不得不自己丰衣足食。结婚十几年,他什么饭都没做过,这次真是赶鸭子上架。

做饭不知放多少水,打电话问我,儿子平时爱吃什么菜,油和盐放多少,还得请教。我在屏幕这边不停地指导,老公认真地听,乖巧得像个孩子。此时的他,比任何时候都想老婆,往日的大男子主义荡然无存。

疫情灭了他的威风。吃了三天米饭,儿子够了,想吃包子,平时韭菜、肉、虾仁馅是他的最爱。可老公平日十指不沾阳春水,从来没做过。他憋得直挠头。

儿子嘴馋得老高,打电话向我诉苦:“爸爸太笨了,连饭都不会做。我快成豆芽菜了!”说着委屈地哭了。

自尊心极强的老公斗志来了。他打来视频电话,询问我和多少面,放多少发酵粉,水温多少……按我的嘱咐,笨拙而极有耐性地和面、洗菜、剁肉、剥虾。



婚恋思悟

疫情成了我们婚姻的润滑剂

他平时工作得心应手,可做起家务来,手仿佛就不是自己的,动作特别慢,我半小时搞定的活计,他要弄一小时,还丢三落四。调馅时忘放盐了,幸好开着视频,我看得见,及时提醒,要不然,忙碌半天,在儿子面前,还得马后蹄。

该包馅了,老公那双手就像不会分辨的鸭蹼,一点点地捏面,好不容易捏到一起了,底又漏了,顾了这顾不了那。费了半天劲,才做一个包子,丑极了。我和儿子一劲地笑。

再看老公,脸上都是面,滑稽得很。看着老公的笨相,我终是不忍袖手旁观,屏幕这头我和面、调馅,手把手地教老公,一边做一边说每一步应注意的事项。功夫不负有心人,包子终于做好了,再看老公,额头上全是细密的汗珠。

从此以后,老公给我打电话勤了,除了问疫情,我们聊得最多的就是做饭,一通电话,比平时一周说的话都多。老公做饭的手艺越来越好,儿子经常拍着吃得圆鼓鼓的肚子让我看,老公在一旁一副神气样。

封控结束,我回家,老公亲自下厨露了一手。为我炒了四个菜,还端上了热气腾腾的饺子。

老公真诚地说,疫情来了,他才体会到原来家务事干起来一点也不轻松,感谢我多年来为这个家的付出。以前是他忽略了我的感受,今后,他有时就和我一起分担家务,共同把家经营好。

一场疫情,成了我们婚姻的润滑剂,让老公看到了我对这个家的付出,体谅我,关心我,我们两个人经常一起下厨,烹出生活中一道道和谐的美味。