

克服婚前焦虑 合力推开婚姻大门

经过甜蜜的恋爱，小慧和阿强终于定下了婚期。尽管当初父母反对，相恋三年的他们依然走到了一起。眼看着好日子来临，小慧有些犹豫不决，甚至莫名其妙的紧张、焦虑和害怕，连续几晚失眠了。就在婚礼前一天，小慧玩起了“躲猫猫”。

结婚是一件高兴的事，但是不少准新人们在结婚前吵架的次数会增多，变得焦躁不安，似乎总在担心着什么。那么，小慧和阿强们为何会在婚前出现这样的心理障碍呢？

从心理学角度来分析，小慧是比较典型的婚前焦虑症患者。她对自身及与配偶关系担忧和顾虑，害怕和担心婚姻以及家庭方面的压力可能是潜意识存在的，也可能是客观存在的。恋爱时热火朝天，而随着婚期临近，心中的激情开始逐渐被焦虑代替：那个人是我的另一半吗？婚后我能拴得住对方吗？这步棋走得对吗？就像赌场“下注”前那样忐忑，不敢去推开婚姻的大门。

即将结婚的人，都明白从此之后两人的关系会发生质的变化。恋爱是自由的，想什么时候见面就什么时候见面，而婚后则天天在一起。恋爱期间，心情不好时可以取消约会，自己想干什么就干什么。而婚后则不然，即使心情不好，也必须上班、挣钱养家，回家后还得做饭、买菜、洗碗洗衣服、教育孩子。人们结婚是为了满足情感需要、性需要、安定的需要及传宗接代的需要等。结婚是一种契约，从此两人都要做其应做的事，承担责任，尽义务，自然也要付出一定的代价。正是由于上述婚前婚后所面临的角度转换，生活方式的反差，致使一部分人即将步入婚姻殿堂时，对

自己的未来人生状况产生一种捉摸不定、莫名其妙的焦虑。

一般来说，婚前焦虑症有三大症状。一是恐惧心理。谈婚论嫁到了婚前最后一个阶段时，新人们有太多对未知的憧憬，有太多对过往的释怀。与此同时，紧张、焦虑、恐惧情绪也常常困扰，心理素质不好的新人甚至会产生逃婚的念头。二是缺乏责任感和责任能力。履行婚姻生活的人必须有相当的成熟程度和责任感，需要有一定的理性思考和应付生活的能力。而极少数一味依赖他人，为人处世完全听任感情诱导的人，往往留恋不被期待履行责任的恋爱期，而对进入婚姻期产生焦虑。三是对婚姻矛盾和冲突过度忧虑。他们对婚姻生活可能出现的矛盾冲突提前忧虑起来，这部分人或受到父母婚姻不和阴影的影响，或是看到周围婚姻破裂的实例，或者早已耳濡目染了“婚姻是爱情的坟墓”的说法，因而产生了一种好花不常开、好景不常在的婚前忧虑。

那么，如何让想逃避婚姻的新人们克服婚前焦虑症的困扰，高高兴兴地共同步入婚姻的殿堂呢？

首先，结婚前最好给自己留有一段充分的时间来进行适当的心理调整。包括明确你的忧虑所在，根据问题选择应对的策略。你可以听新婚辅导讲座或看看此类书籍，也可以学习掌握一些具



体的生活技能，与恋人之间多沟通，尤其是婚后生活的安排和设想。当忧虑者着手应付和改变，而不是仅仅陷于忧虑无助时，情绪状态才有可能改变。其次，多和别人交流，家人和知心朋友就是最好的倾诉对象，把你想说的都说出来。再者是好好计划安排一下你以后将要为婚礼而准备的事情，列好清单，罗列清楚每一件事。建议新人们不妨趁着筹备婚嫁，提前“预演”一下，承担各自应尽的责任，一段时间后，心理也就渐渐适应了，这时两人对今后家庭生活的信心会增长，焦虑感自会下降。另外，泡澡、听音乐、运动以及适当娱乐也能缓解焦虑情绪。如果通过上述努力你仍然解不开心结，不妨与心爱的人一起到正规的医院心理科找心理医生或专业的婚姻咨询师做一次婚前心理咨询。

婚前焦虑症经过自我调整后大多是可以自行缓解的。要深信，唯有爱情可以让我们在婚姻中获得执手的圆满，也唯有婚姻可以让我们在爱情中获得极致的美好。相亲相爱的恋人们，勇敢地推开婚姻的大门吧！

湖南省疾病预防控制中心 江波

亲子关系

带着孩子去“修行”

得知我又打算带着两个孩子出去旅行，朋友大叫：“你疯了吗？带着孩子出去玩，绝对是天下第一大苦差事，简直吃力不讨好。”我点点头，对朋友的话深表认同。不过，这已经不是我第一次带着孩子们出去玩了。

大宝在4岁的时候，我曾独自带她去北京游玩。刚出发的时候，因为兴奋和好奇，大宝表现得很乖，一路趴在车窗上，欣赏沿途的风景，叽叽喳喳地说个不停，我被她好玩的话逗得咯咯直笑。没过多久，大宝玩累了，躺在我怀里睡着了。可眼看到了目的地，大宝还没有丝毫睡醒的迹象，而且不管我怎么叫都不肯醒来。因为是跟着旅行团出来，我只能抱着她跟随大家往前走。好在距离预订的宾馆并不远，否则我可真是叫天不应叫地不灵了。

事实证明，这只是开始，后面各种棘手的事情还有一大堆。累了不想走了或者走不动了、吵着要各种稀奇古怪的东西、除了汉堡其它食物一律不吃，还有各种突如其来的小状况，简直让人烦不胜烦。一开始，我还想着让她充分感受北京的人文氛围，后来我放弃了这种“奢望”，只祈求她上车后不要嚷着上厕所，下车后不要睡觉就谢天谢地了。

后来，有了二宝后，我又带他们来过几次或长或短的旅行，总得来说呢，可以用“兵荒马乱”四个字来形容。

“既然如此，你为什么还要自讨苦吃呢？”朋友不解地问。

我笑了笑说：“因为乐在其中。”

虽然一路上，孩子们会给你带来各种各样的麻烦，让你应接不暇，甚至忍不住发狂，但是，带着孩子去旅行也是一种独特的体验和感受。它所带给孩子的不仅是一段美好的回忆，更是一种眼界的开阔和宝贵的经历，它会在潜移默化中帮助孩子树立正确的三观，也会在旅途中与父母建立起一种除了亲情之外的更微妙的联系。

其实，对于我们来说，带着孩子去旅行更像是一种修行。它是我们认识和提升自己的一种方式，也在磨炼和考验着每一个为人父母者的耐心与能力。在旅行中，学会与孩子和谐相处；在旅行中，与孩子交流对美的感受和认知；在旅行中，更客观、更全面地了解孩子；在旅行中，找到更好的自己，也发现更优秀的孩子。

张君燕（河南）

会心一笑

不准回家吃饭

早上送女儿上学，我逗她，让她夸我最帅。女儿白了我一眼，不说话，我威胁她：“你不夸我帅，中午我不准你回家吃饭！”

中午放学了，女儿打电话给老婆：“妈，我不回去吃饭了！我爸今天早上让一个美女夸她帅，我白了他一眼，他就生气了，不准我回家吃饭！”

我教老师

头一天去上学的儿子放学回来。妈妈问：“孩子，今天老师都教你些什么？”

儿子说：“他什么也没有教给我，反倒问我‘一加二是几？’我就教他说：‘是三。’”

钟小莉（湖南）



母子情深

苗青 摄于东