

■心理关注

收养孩子

应做好哪些心理准备?

某理工大学的何教授夫妇年轻时忙于工作，一晃都四十多岁了，未生育孩子，两人商量着准备领养一个孩子。亲友各种言辞，百般劝说，但两人主意已定。后在当地福利院，经申请收养了一个女婴。养育孩子辛苦忙碌，乐趣也多，随着亲子关系的增进，何教授夫妇欣慰又担心，别人对自己的逆耳忠言，是否会出现——孩子知道身世后，会不会情绪崩溃？和他们夫妇离心离德，一门心思去找她的亲爹亲妈？甚至恨他们，发生激烈的家庭矛盾？

因为身边亲朋的意见高度一致，以致性格坚毅的何教授夫妇不得不思忖，这种领养是不是真的冒着巨大的风险？事实上，很多领养家长有重重顾虑是自然的，第一是孩子的生父母背景堪忧，担心孩子的基因可能不够优良；有人担心孩子脾气暴躁，性格异常；有人担心孩子的身份特殊，自我认同困难，产生大量的负面情绪和社交回避……

对领养家庭而言，如何迈过内心无数的心理顾虑，顺利地养育好养子女，建立起亲密、温暖、接纳的亲子依恋，可以考虑以下几点建议：

首先是养父母要在心理做一个全盘思考，对未来一切可能涉及到的问题都要详细地列出。

想想会存在哪些可能？会给自己的家庭、生活和工作带来哪些变化？这些结果是否在自己可承受的范围？自己能否有足够的心理能力和资源去应对这些结果？即使不被孩子理解和接纳，也乐意收养这个孩子？收养孩子的重大决策，是否每位家庭成员都支持这件事情？如果有人反对，自己是否有把握去说服亲人间的分歧？把这个孩子带回家，全家是否做好了各项准备，包括要做出一些比较大的调整和牺牲？

收养孩子是大事，不要眼瞅着孩子娇软可爱，也不要被爱心一时裹挟，或者为了老有所依、弥补儿女不双全等现实不完美，冲动之余就收养了孩子，随后又觉得带孩子事多又辛劳，忍不住嫌弃、冷遇甚至虐待孩子。一定要召开家庭会议，认真听取每个人的想法和理由，协调好不同意见，让收养孩子成为一种家庭共识。否则儿童进入这个家庭后，必然会感受到家庭内部不同力量的牵扯，活得胆战心惊，变得小

翼翼。

其次尽量走政府官方的领养渠道，减少法律壁垒。

对领养家庭而言，养孩子必须要获得官方认证才能消除身份障碍及社会歧视，才能享受全方位的法律待遇。民间收养涉及的生存问题多多，能否分享亲子关系形成的医疗、教育、保险等资源。这些任何一条，都会让养父母感到心力憔悴，加大了抚育的难度，降低了孩子的生活质量。

再次是家长要学点心理学和教育学知识，科学养育儿童。

领养的孩子如果年幼，与养父母更容易建立起情感依恋；而较大的孩子，有着亲生父母的种种记忆，对养父母在心理上就难以亲近。他们不认为这是自己的家，更不会将其视为心理依靠。在他们看来，自己迫于生计寄人篱下，这会让他们内心变得敏感、安全感降低、胡思乱想、害怕被遗弃、不敢提要求、在意与养父母的相处细节，总是在寻找被重视、被宠爱的证据。从外在来看，他们性格偏内向，不够大胆，不爱发言；情绪比较沉闷，喜欢一个人独处，大脑里有各种念头和想法，却不太爱表达；在人际交往中显得比较谨慎，不主动亲近他人，会过多地依恋某个人。这种心思厚重的孩子，养育起来比较费心。

最后，家长要对亲子关系、孩子的未来发展和养老等问题保持一种平常心。

收养是一种善行，是基于爱孩子和真心维护孩子成长利益而做出的奉献。通过养育孩子，家长得到了天伦之乐，体验到了家庭人际关系的情感支持。



■婚恋心理

爱得深为何又吵得凶?

一位女士向我咨询，说她与老公都是二婚，因为爱，他们各自都告别了前任，毫无顾忌地走到了一起。婚后虽然两人仍然是深深地相爱着，却经常吵架，而且还吵得很凶，为此她老公多次表示活得太累，甚至自伤称不想活了。她自己也觉得这样下去太累，明明两个人很相爱，就是不知道为什么总是会吵架，希望我能帮到她。

这位女士与前夫是同乡，婚后生育一儿，她一直在家带儿子，前夫打工把钱都交给她，生活还算宽裕。再婚后，一是儿子不认她，二是老公与前妻有两个孩子，加上房贷，经济压力非常大，她觉得从钱方面来说日子过得越来越差，常常为钱吵架；再就是她觉得老公变得太快。刚认识时，老公对她百依百顺，时时围着她转，现在发信息半天都不回，她觉得老公不在乎她了，为这事没少吵架。

详细了解后我给她分析，其中最主要的原因是她误解以为老公不在乎她，不那么爱她了。爱的激情与人体激素的分泌相关，恋爱初始是激素分泌最多的时候，随后会慢慢下降，到婚后基本回归了本位。从她的自我介绍中，她老公热度降了，但爱没有变，如果没有了爱，就承受不了这近乎折磨人的日子。谈恋爱的时候追到他是他的主要目标，结婚了挣钱养家又成了他的核心任务，所以就不再时时刻刻围着她转了。其次是再婚后的经济压力与母子亲情的阻断，让她心生悔意。悔与怨使她动不动就生气发火，吵架就成了常态。她告诉我，老公经常说她只看到别人的缺点，没看到自己的缺点。

最后，我给她的建议：一是心态从恋爱模式转变到婚姻模式。恋爱模式就是感性模式，是以感情与激情为衡量指标的；婚姻模式是理性模式，以感情与日常生活质量为衡量指标的，婚姻模式中，不但要有爱，更要面对油盐酱醋柴等生活的具体问题。所以，结婚后丈夫不再是全围着她转，还要想着怎么赚钱养家与还债。所以她要理解丈夫的转变，更要积极地支持与配合丈夫赚钱把日子过好。而且，夫妻间不管有多亲密，都必须要有自己的私密空间，俗话说“丈夫丈夫，只管得一丈”，就是这个意思。夫妻之间对对方最基本的要求就是“不出轨不败家”，任何一方若管控欲太强，就像有压迫就会反抗一样，都会引起对方的不满甚至是对抗。二是再婚夫妻都要少回头看，多向前看，任何事情就怕对比，而且在对比中，人们容易看到失去的，而忽略了得到的，容易心生不满。既然选择了他，就要坚定信心与他一起克服婚姻与生活中遇到的困难，相亲相爱一路前行。

湖南怀化市第四人民医院
国家二级心理咨询师 杨司俊

收养不应看作是一种资源交换，比如拿孩子来满足未来养老、平衡夫妻无子的矛盾等。更不能将孩子作为自己未来生活的保障，比如从小就给孩子洗脑，灌输自己养育他的艰辛，要求孩子承诺，未来要挣钱给自己花、要给自己养老。因为对孩子有高期待，家长甚至对孩子比较苛求，要求对方完全服从于自己、承担与年龄无法负担的家务、考最好的成绩来满足自己的虚荣心、长大后工资上交，不允许对方有自己的想法和行为，更不能在升学、交朋友、找工作、买房买车上不听从自己的意见。有这思想的人不在少数，他们理直气壮地对养子女进行情绪勒索，构成了他们一生难以偿还的情感债务，这种沉重的收养关系肯定不能得以善终。

其实，收养本身应该少一点世俗功利的目的，家长要怀着一颗平常心，做到无愧于心就好。

中南大学湘雅二医院精卫所
黄任之 李则宣

漫言漫语



耿耿于怀着过去和忐忑不安着未来的人，也常常挥霍无度着现在。

陈英远（安徽）作