

■婚恋心理

婚内最重的家底 是接纳自己



过去的婚姻常常讲究门当户对，不对等的外在经济条件，会成为难以逾越的婚姻阻碍。而如今，每个人都有了更多的发展机会，婚姻看起来不再是一件必须拼“家底”的事情。

然而，当“家底”的比较不再奏效，有些差异看起来似乎更难以理解了。如：有的人条件一般，却可以找到包容又有耐心的好伴侣；也有的人本身条件不错，又努力又上进，在婚姻里却总是被挑剔、否定。有的人在婚姻里从不主动付出，却可以活得心安理得，还能被关心和照顾；也有的人在婚姻里付出无数，却仍然十分忐忑，总觉得自己做不够好。

这些婚姻里呈现出来的巨大差异，显然不是由外在物质条件决定的，那又是由什么决定的呢？这就是我们最容易忽略的一部分：内在的心理结构。也就是说，表面上大家都不再需要拼“家底”了，实际上，却是在拼一种隐形的“家底”。

“自我挑剔”带来的伤害

现实生活中存在一个规律。一位女性若能获得娘家无条件地支持和接纳，她在婚姻里就可以刚柔兼备；相反，如果她获得的是否定或打击，那么她将不得不在婚姻里变得小心翼翼。当我们失去了一个可以进退自由的空间时，就只能要么躲起来，用讨好和迎合来避开冲突或矛盾；要么就像一个斗士，不顾一切地想要去获得关系里的正义，哪怕遍体鳞伤。放到关系里，就只能要么委屈自己，要么失去理智。

实际上，为了向别人展现一个“好”的自己，却承受了太多的代价。看起来努力做“好”，让别人对自己的感觉好一点，实际上只是在试图取悦一个根本无法取悦的自己。那个自己，对自己就是非常挑剔、不接纳，任何别人的怀疑和不认同，都可能启动一次“挑剔自己”，对自己的全面审视和无底线的攻击。

许多时候，婚姻里发生的无解冲突，归根到底，都是我们跟自己的冲突。那些在婚姻里“家底”弱的人，往往在关系里付出最多，也可能表达得最多、说得最用力，却总是被忽略和伤害，那是因为在别人和自己之间，失去了一张“自我接纳”的保护膜。

好婚姻需要夯实自己的“家底”

现实生活中，我们经常看到，一个“家底”不差的人，可能白白错失很多好的机会；相反，一个“家底”亏空厉害的人，可以把一手烂牌打成王炸。这其中有一种很重要的因素叫掌控感。当你有掌控感时，你的力量就会内收，你就可以有空间来思考和觉察，你就可以有意识地做一些更好的选择，别人自然就会更加尊重你。当你失去掌控感时，你就想回避，内心会被很多情绪占据，没有空间去觉察和思考，任由自己被感觉推着走。

这种掌控感，不是真的要去掌控某个人，而是内心的夯实所带来的稳定感，是相信自己可以面对一些不确定问题的能力。能够带来这种掌控感的就是夯实自己的“家底”，就是学习自我接纳，让自己的内心里有一个属于自己的、永不动摇的安全基地。

当我们层层剥开婚姻问题，最终看到的就是我们与自己之间的距离。为什么有时候我们会在关系里，苦苦追求他人的理解、看见、肯定和认可？那是因为我们对自己的不理解、看不见、不肯定和不认可。当失去了对自己的觉察，就会觉得自己是关系里最委屈的受害者。每个人的伤痛和脆弱，只有自己充分地看见和容纳，在关系里才不用费力掩饰和躲藏，才能被关系滋养。

其实，最根本的问题不在于婚姻里可能会出现“家底”的不对等，重要的是当你的“家底”变薄，内心受伤时，你没有看见自己在关系里试图逃避、失去自我的过程。如果看见，你就可能放弃自责，给自己足够的空间去平复伤痛。当你内在的掌控感得到修复，它才能护送你穿越关系里坚硬的摩擦和碰撞，到达相互理解和彼此滋养的柔软殿堂。

高级婚姻家庭咨询师
心理咨询师 罗近月
来源：本报微信公众号

焦虑原因多 系统脱敏法来帮你

焦虑是指人们遇到来自环境的外在压力而感到的内心紧张感。导致个体焦虑的原因多种多样，有儿童时期的心理创伤经历，也有由于性格内向缺乏自信导致的社交方面的焦虑，当然也可能是面临巨大的压力所致。而系统脱敏法是一种以松弛为基础来消除焦虑的方法。它包括三个部分，肌肉松弛、焦虑梯度表、以想象的方法把焦虑情景与肌肉松弛向配对。在实际运用中，先给自己的情绪困扰程度定出等级；然后学会各种松弛的方法；接着根据不同的焦虑等级从低到高进行松弛训练，想象最不容易产生紧张感的情景，通过松弛的过程来达到脱敏的效果，直至消除焦虑。进而向高等级的焦虑感迈进，逐步适应由焦虑引起的情景。

比如有些人害怕在众人面前发表演说，往往在台下准备之时就开始紧张不安，越临近越焦虑，心跳加速，还妄想临阵逃脱。到了台上手心直冒冷汗，面红耳赤，语无伦次，有了前句忘后句，准备好的东西都没有发挥出来，自己的形象也因此受损，以后遇到相似的事情更加焦虑。这是一个社交焦虑症者的典型特征，可能你我多少有不同程度的表现，这种焦虑令人不适又很难克服。这时你就可以尝试系统脱敏的方法。

第一步，先把社交焦虑程度分等级，比如4级，再把焦虑等级与具体情境配对。1级对应于独自在家想象作一番讲话，2级对应在家里对一个饭桌上的朋友说一段感想，3级对应陌生的环境中对熟人演说，4级则是在陌生的环境向陌生的人群发表演讲。

第二步，学会使自己肌肉放松的方法，比如做一段有节奏的深呼吸，放松脸部和四肢的肌肉，想象自己最轻松时刻的感受是怎样的，并多次练习强化。做一些增强自信和底气的附加动作，如挺胸、放大说话声音等。同时，积极的自我暗示也很重要。

第三步，把动作的技巧和实际的4级情境一一配对模拟训练，想象——放松——自我暗示，一级一级地去适应，相信不久你将会完全脱敏，摆脱社交焦虑感的困扰。

在人们的传统观念里，总是引诱人们追求十全十美。实际上，那是一个温柔陷阱。俗话说“人比人气死人”。要排除来自社会的心理压力所造成的焦虑，就必须改变自己内心的想法、活法，不要“看着别人活，活给别人看”，要问一问自己：我的生活目标是什么，我是谁，我是不是每天有所进取？学会正确认识自己，愉快地接纳自己，以自我评价为主正确对待他人评说，乐观、勇敢、自信，是克服焦虑的精神良药。

济南 董绍军



老人容易被忽视的心理需求⑤

掌控感的心理需要

76岁的范爷爷一直和未婚的儿子住在一起，有一天因儿子没有提前告知就把家里的电视机和网络都换了，老人非常生气，认为儿子完全不把父母亲放在眼里，用得好好地电视机说换就换。

解析 老人退休后，社会地位发生了变化，巨大的心理落差催生出无用感和失落感，由此产生更加强烈的支配需求，希望找回自我价值、保持自己的权威。子女们要多理解老人的心理变化和需要，凡

事多与父母商量，在满足父母的支配需求的同时，给予父母接受新事物的时间，帮助父母适应环境变化，让老人获得掌控感。

周红，据人民健康网
来源：本报微信公众号