

■心理关注

为什么有些家人总是让人扫兴?

小蓝越来越不情愿回娘家了，源于她有个让人败兴的母亲。就说一个月前，母亲过60岁，孝顺的小蓝给她买了新衣服、订了寿桃大蛋糕和一篮水果，9岁的外孙女也花了两天时间，给外婆画了一张生日贺卡。母亲看着小蓝手提着蛋糕，撇着嘴说：“蛋糕有啥吃头？不如割十斤猪肉，你就是不会买东西！”外孙女献上贺卡等着被表扬，母亲拿过来，翻了一下就丢在桌子上，嘟囔着说：“又不能吃又不能喝的，没什么用！”小姑娘又懵又委屈，整个人僵在一边。虽然知道母亲的为人，小蓝还是很气恼，她知道母亲总是很难满意，即使真的给她买了一袋猪肉，她也有闲话说，不是嫌弃没有买排骨，就是挑剔肉太瘦塞牙，她总有法子让自己的女儿窝心难受。这种不舒服的感觉贯穿了小蓝成长的整个过程。

让人扫兴背后的原因

像小蓝母亲这样的老人不少，他们总是“为难”子女，原因无外乎有以下几种：

1. 有些长辈性格挑剔，总喜欢吹毛求疵

这种人性格里就带着“杠精”的属性，总爱各种挑毛病来批评晚辈，以此来彰显自己的权威。尽管他们的阅历和教育程度，并不能让他们事事正确，他们依然喜欢品头论足，以“人老成精”的自信来为自己撑腰。他们会忽视晚辈的自尊和真心，通过贬损他人来争个嘴赢。

2. 有些长辈不喜欢某个家庭成员，怎么看都不顺眼

尽管都是家庭成员，但某些长辈的情感有明显偏向，他们不自觉将家庭成员按喜爱程度进行排序。对看得顺眼的孩子，满心欢喜，对他们的缺点视而不见；而对不待见的孩子，其一言一行，在他们眼里都是带刺的荆棘，都有不被容纳的原罪。看着不舒服，总要在嘴巴上反复地敲打敲打才过得去。当然，不被待见的孩子长大了，他们的伴侣和后代也一并被嫌弃，毕竟“恨屋及乌”。

3. 有些长辈的交流方式有问



题，因为关系亲近总喜欢呛人

这些长辈并不是不爱自己的孩子，他们也不是故意要为难子女。他们只是没有学会好好交流，在他们看来，一家人关起门来说话，根本不需要虚假和掩饰，直杠杠地说说没关系。因为无所顾忌，他们会收起与外人讲话的客气和礼貌，把内心的情绪和负面感受一股脑儿地倾泄出来。和子女观点不同，他们不会委婉表达，而是用嫌恶、抱怨甚至羞辱的方式，来表明价值观的冲突。这种不顾及子女颜面和自尊的做法，的确让许多家庭的亲子关系势如水火，甚至反目成仇。

4个实用小建议 应对扫兴的家人

假如我们总是面对扫兴的家庭成员，内心肯定压抑，要消除这种人际间的心理损耗，最大限度地降低家庭对个人的影响作用，以下4点实用的小建议大家试一试：

1. 接受现实，不再抱怨

接受某些家庭成员就是存在人格瑕疵的事实。他们对家人缺乏足够的喜欢和尊重，所以在言行上喜欢唯我独尊，打压别人。我们看清这一点后，就要降低对他们的心理期待，不强求能够通过沟通反馈去改变他们，变成我们理想的家人；更不可能期待他们能够理解自己，会道歉和弥补，那些过往因为败兴而产生的心理伤痕，也只能靠自己治愈。

2. 减少交往，在精神层面不要过深交流

因为是血脉近亲，我们无法与之断交。但双方的心理频道不同，很难形成共鸣，为了减少互动带来的心理冲突和痛苦感，我们最好降低直接交往的频率，有事可用电话、聊天

APP的方式来传递信息。平时见面了，少说话，说话也仅限于表面的社交话题。话语完毕，达到日常交流的目的即可，随后就关闭内心感受通道，不深思、不追究、不纠结。切记不要谈心、不要哭诉、不要将对方视为精神支柱。

3. 要特别警惕自己沾染上败兴的坏毛病

我们长期生活在被别人挑剔的环境里，受到潜在影响，内心不平衡。有些人会不自觉地采用此法来回击对方，在对方兴高采烈的时候，毫无顾忌地给别人泼冷水，让他们也尝尝被打压的滋味。虽然这种做法很解气，但我们也逐渐变成了讨厌的样子。我们在抱怨家庭问题的时候，没有想到，即使有坏的榜样在前，自己其实可以选择做一个更善良的人。糟糕的家庭氛围就这样慢慢形成了代际伤害的循环，没有遇到好的家人，自己也跟着变成了一个刁钻古怪的人。

4. 在新的人际关系里学习非暴力沟通的方法

如果从小到大都是面临指责或埋怨的消极沟通方式，那么我们和别人讲话，总是比较拧巴，比如有话不好好直说，习惯于用质问的反问句，口气比较凌厉；说话不注意释放善意，语气带着嘲讽的意味；不顾及别人的感受，缺乏共情，总让别人心里不是滋味。这种交流模式，容易诱发争执和矛盾。在新的人际关系里不适合这种暴力性的交往模式，我们可以采纳更为温和的直接沟通，好好说话，语气友好，理解他人的言谈动机，积极肯定别人，努力地传递有效的信息和善意，把人际关系变得轻松而温馨。

中南大学湘雅二医院
精卫所 李则宣 黄任之

生命之意义 与死亡的价值

朋友告诉我，高考放榜的第二天，他亲眼目睹一位年轻学生从桥上跳下去，幸被路人发现及时救起。为此他感叹不已。其实，你只要留意一下新闻，就会发现青少年自杀的事件时有发生。面对青少年自杀这个老生常谈话题，你或许会感到无能为力，甚至失去兴趣。但作为一名心理工作者，在心疼与感叹之余，我一直在思考“为何”与“如何”若细细探究这些自杀事件的细节，不难发现，当事人在选择自杀前，无不透露出对生活与生命的留恋，在尊严与生命的挣扎中，他们痛苦地选择了维护尊严放弃了生命。由此可见，在他们的认知中，没有“生命的意义”与“死亡的价值”理念。所以我觉得，从宏观层面来讲，教育学、社会学与心理学方面的重视与努力，或许能逐渐降低青少年自杀率。

首先应重视生命教育，普及生命第一、生命至上、生命只有一次的理念。在传统文化流传下来的生命观里，有些人“来生与来世”的理念根深蒂固，现世生活不好，期待来世改命。只有深刻认识到生命只有一次，才能树立起生命至上的理念。在树立这两个理念的基础上，再进行生命的意义与价值教育，帮人建立起正确的生命观。如生命与尊严之间的关系，一个人如果为维护尊严而放弃了生命，人们不会视其为勇士，而只会认为其是懦夫，因为一旦失去生命，丢失的尊严便永远无法挽回。相反，只要生命尚存，一切皆有可能重来。越王勾践卧薪尝胆的故事就是一种最好的诠释。从小便对孩子进行“活命、保命”教育，帮助他们树立起生命第一、生命至上、生命只有一次的生命观，在面临尊严与生命的选择时，他们或许就不会放弃生命。

其次，要从小培养孩子们直面生死的勇气，让他们认识什么是死亡，并建立起“死亡价值”的概念。也就是说，死亡固然可怕，但即便要面对死亡，也要追求其价值。正如董存瑞炸碉堡、黄继光堵机枪的故事所展现的，他们的死，换来的是更多战友的活，一人之死，换取更多人之生，其价值无法估量，他们的名字永远镌刻在人们心中，名垂青史，死得其所。而从桥上一跃而下，无论出于何种原因，结果都只能是父母的痛心与眼泪，并无任何价值可言，“死了就是死了”，这样的人生结局令人扼腕叹息。有了“死亡价值”理念的人，才会在生死关头，考虑死得值不值，才不会轻易地选择放弃生命。所以，帮助青少年从小树立起“死亡价值”的理念，也是心理工作者及家庭、学校教育的一项内容。

怀化市脑科医院 心理咨询师 杨司俊

