

❤️ 温馨提示

遇到“情绪巨婴”

先稳住自己再影响对方

□ 宁檬

你身边有没有这样的人：虽然Ta是一个成年人，但是心理上却表现得非常幼稚。这种幼稚主要体现在情绪不能自控，自己想干什么就干什么，完全听不进别人的建议。如果事情不能按照Ta预想的进行，就会情绪失控。而且Ta习惯遇到问题就退缩，就像一个没长大的孩子。这种人其实就是“情绪巨婴”，一般有以下几种表现。

以自我为中心

尽管Ta嘴上没有说，但是Ta的行为一直在传递一个信息，那就是：“你们都该以我的需求为先。”他只会站在自己的角度去要求别人。比如，身为伴侣、子女、朋友的你该为Ta做到什么事，但Ta却没有想过自己该承担什么样的责任和义务。

此外他们一般都有比较强的控制欲和独占欲，自己有的就不想让别人有，自己说的别人就该听，如果别人跟Ta的想法不同，就会暴躁，就想让别人妥协，跟Ta保持一致。

缺乏自我认知

他们基本都是凭借本能在行动，缺乏对自己情感状态和心理状态的觉察。很多时候，旁人根本无法理解：为什么这么小的一件事就会激起Ta这么大的情绪。而Ta自己也不理解，也从来没去探寻过原因。

这种对自我缺乏认知会导致Ta根本无法准确表达自己的想法和感受，别人无法理解Ta时，



Ta就会愤怒，继而引发更激烈的冲突。

极强的依赖性

这种依赖性体现在两方面：一方面是在处理事情上，“情绪巨婴”不仅是在情绪控制上如同孩子，在问题的解决上也一样。

Ta在面对挑战和压力时，很容易产生焦虑、挫败和退缩的情绪，不去想自己该怎么去解决，只会停在原地抱怨和指责。在这种情况下，Ta就特别希望有一个人能站出来替Ta解决。

除了依赖他人帮自己解决问题，在情感上也极度依赖他人。Ta特别想要获得别人的关注，希望别人可以无条件站在自己这边，哪怕Ta是错的。

如果你身边有这样的人，该如何应对呢？

首先你要能稳住自己，不要被对方的情绪和行为带着走，否则你会感觉自己很辛苦，很无力。

你的边界一定要清楚，不管你们是什么关系，你都要知道：你的事情你负责，Ta的事情就该Ta自己负责。

这其实就是在教Ta长大：小孩如果跌倒了，看到爸妈在旁边肯定会哭闹，但是如果身边没有熟人，那他就会乖乖爬起来。你需要让自己放手，不要抱着“我要怎么做才能改变Ta”的想法去跟Ta相处，把注意力更多放到自己身上，把握好自己该做的事，让Ta知道自己无法靠情绪捆绑你，Ta就会换一种方式。

当然这并不是要你跟对方完全划清界限，你可以在一些地方做出引导。比如：Ta做出改变时，你要及时肯定和鼓励Ta；Ta又重蹈覆辙时，你指出Ta现在的状态，给Ta一个警醒，或者给Ta做出示范，让Ta学着你的样子去处理事情。总之，要先稳住自己，再来影响对方。（《中国妇女报》）

❤️ 婚姻观点

月光下的对话

——对老夫老妻的人生倾诉

□ 刘建政

秋风里，月光下，一对老夫老妻手牵着手，行走在居住了半辈子的老巷里，一会儿遥望明月，一会儿互相对视，不由回忆起几十年的人生道路和艰辛岁月，从内心发出了无限的感慨和深情的对话。

(一)

你是牛
我是马
你拉犁
我曳耙
度春秋
熬冬夏
滴滴汗水四季洒
迎朝阳
送晚霞
从早到晚土里挖
任日晒 任风刮
任雪飘 任雨打
手掌老茧层层加
手背裂口结血疤
换得年年好庄稼
吃饱还可变钱花
给娃添新衣
给娃买果瓜
你老是那身旧布衣
穿戴不怕人笑话
你总舍不得吃口肉
肉块全给儿女夹
你省吃我省花
省吃俭用为这个家
只要儿女不受屈
咱勒勒裤带咬咬牙
生活虽不太富裕
全村老少羡慕咱

(二)

你是柱
我是梁
顶起厦
撑起房
冬御寒
夏纳凉
炊烟飘
饭菜香
时遇雷鸣电光闪
常遭暴雨飓风狂
你大梁压不弯
我这柱子不摇晃
有咱大梁柱子在家
稳人安业兴旺
门前时有喜讯传
院里常有笑声朗

(三)

你是杖
我是拐
你搀我扶朝前迈
我牵你携向未来
上坡你把我手拉
下坡我把你胳膊拽
过沟小步稳稳踩
遇坎紧跟跟头栽
一生从未走斜道
脚跟立正步不歪
全凭我拐是优木
全仰你杖是良材

(四)

你是衣
我是褂
你抱女
我背娃
养儿育女心血费
酸甜苦辣全咽下
女成婚
儿成家
孙孙孙女又交给咱
冲奶粉
陪玩耍
幼儿园接送徒步去
上小学接送骑洋马
互相提醒耳边吹
彼此劝说心上挂
我不是当年小伙子
你也不是十七八
干不了就别瞎逞能
硬胳膊硬腿硬挣扎
如今孙孙也长大
咱们俩个都老啦
你耳聋
我眼花
你皱纹爬满脸
我满头花白发
咱们这衣褂没用啦
你别老想图报答
只要儿孙都过好
咱无忧无虑无牵挂
咱看咱们走过的路
真是一路风景一路画
还是你心宽会说话
我心里快活乐哈哈

(五)

今夜月光如冰壶
月下山村似画图
一辈子未把诗情抒
越老你越有风度
我在回想咱人生路
几十年没有落下步
咱们虽未出巨著
本身就是一本书
土里难埋夜明珠
伟大母亲你名符
虽是孩子们乱称呼
有句话我从未说过
跟着我
让你吃了不少苦
有句话我也未说出
嫁给你
是我上辈子积的福
你是钟
我是鼓
晨钟暮鼓伴歌舞
晨钟声催日出
暮鼓阵阵迎夜幕
你敲晨钟不言苦
我擂暮鼓不服输
晨钟总传好曲调
暮鼓常鸣强音符
晨钟暮鼓响不停
人生画卷绘宏图
咱们一生好丰富
咱们一生多幸福
咱满足 该满足
上半辈缺憾下半辈补
应满足 该满足
老了咱们互照顾
咱满足 咱满足
来世你还是我好丈夫
咱满足 咱满足
下辈子
我还娶你这好媳妇

打工型妻子

家庭镜头

□ 毛利

朋友组织了一个读书会，结果应者寥寥。除了我跟她之外，只来了一个女生。她倒也开朗，一来就说，自己今天已经在外面闲晃一整天，说着拿出手机让我们看，她今天已经走了一万多步。

读书会上，聊一位女作家的新书。作者在书中透露，她跟丈夫离婚了，租了一间8平方米单间。离婚原因是丈夫说找到了真爱，于是她像一棵被连根拔起的野草。

那个女生好像想起什么，说，她之前不是一直给她老公做便当吗？对吧，还出了书呢。竟然是这种理由离婚啊，这也太侮辱人了吧，勤勤恳恳做着便当，结果老公跑出去找真爱了。

我提供另一个思路，或许她本身很喜欢做便当呢？如果妻子是个职业，她大概就是天选打工人的吧，是对工作最投入最有敬畏心的人。

女孩忽然打开了话匣子，说：“噢，那倒是，我现在对我老公，就像对老板一样。”

前两年她辞了工作，丈夫开公司，她回家当全职主妇。辞职原

因是不想再伺候老板了，本来薪水就不高，老板还想她天天拍马屁，那何必呢？回家后，因为丈夫是主要收入来源，她决定，那就把丈夫当成老板吧。平常丈夫说了什么，她就像打工人一样去做。

但是，只要不按时打钱或让她不高兴，那她就不上班了。她嘿嘿一笑，比如像今天，她就从早到晚在外面逛，早饭不做，家务全都不管，想找她，连个影子都瞧不见。

我很好奇，问她，丈夫不会找你吗？她说，会啊，刚才他还打电话给我，问我东西在什么地方，我跟他讲，慢慢找，肯定会找到的。

说到这里，她开心得很，眼睛笑成一条线。

那小孩呢，小孩也不管吗？小孩已经上小学高年级，能自理了，干吗还要管？让他去操心好了，他都让我不高兴了，我干吗还要继续操心？

她说这些话的时候，我和朋友都笑了。

朋友说起她一个远房亲戚的事。一个很年轻的女孩，家境贫寒，从小吃尽苦头。直到认识富裕环境长大的老公，两人没多久结婚，很快有了小孩。怀孕的时候，年轻妻子忽然跟丈夫说，忍不住的话，你就出去找吧，我能接受。

我们同时都惊呆了，这么年轻怎么活得跟封建年代的老婆一样？朋友说，可能她怕失去吧，毕竟丈夫的条件太好了。

我常想，是不是很多女人内心总是自卑，觉得自己不够好，于是在婚姻中不管怎么被欺负，都觉得忍了算了，毕竟也过了这么多年。

可即便是打工人，也有姿态完全不同的打工人。

读书会到最后，快十点了，那女孩说，今天夜色真好，我们一起荡马路去吧。

平时可以勤勤恳恳操持家务，但到了要反抗的时候，她一定反抗个彻底。

道别时，看着她和朋友，两人踩着街边的落叶，一路欢声笑语消失在马路尽头。（《今晚报》）