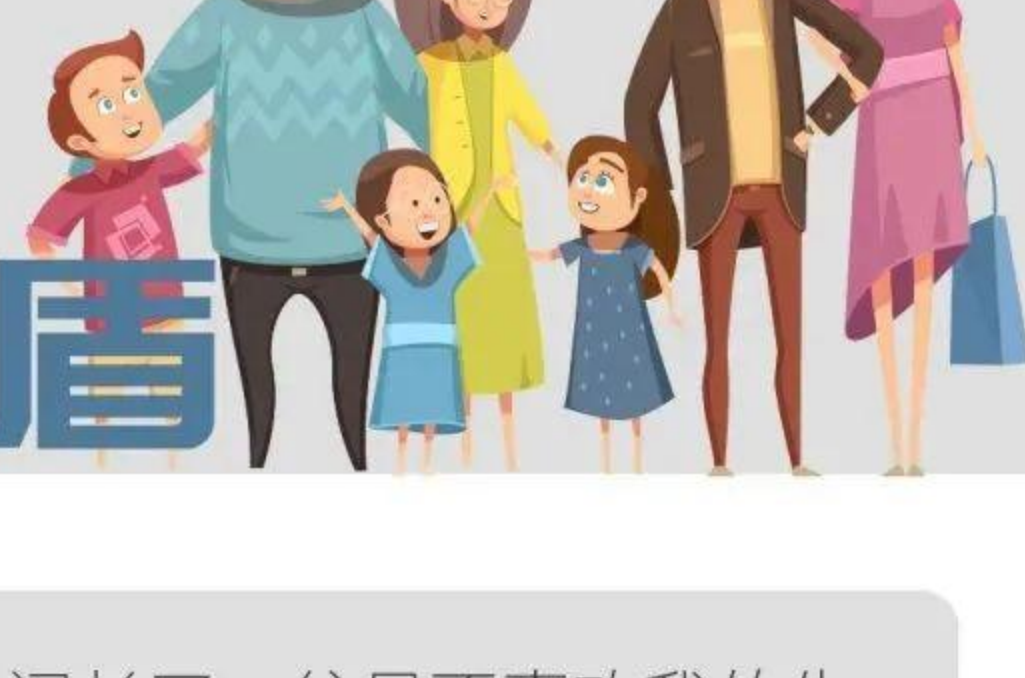


# 疫情期间 师生 常见心理问题 梳理

## 居家期间

## 合理处理 与父母矛盾



网友

待在家里时间长了，父母不喜欢我的生活方式，我也不想听他们的唠叨，我真的不想再在家里住了。感觉每天都很压抑，我该怎么办啊？

新型冠状病毒肺炎疫情还在持续。它如同一次大考，考验着每个国家。疫情之初，恰逢春节和寒假，因此我们开始了全民宅家抗疫的居家生活。尽管有因为疫情发展带来的恐慌和不能按时复工复学的焦虑，但对于很多家庭来说确实是难得的团聚时光，这也在某种程度上让家庭生活更加温馨、和谐。但不得不说，居家的这段时间对于许多家庭来说也是一次考验。随着家人相处时间的延长，父母和孩子之间的相处慢慢地就改变了“画风”，甚至有些家庭暗礁丛生，或隐忍矛盾，或冲突频发。

## 听心理学家和您说

### 为什么出现父母和孩子之间彼此的不喜欢

“父母不喜欢我的生活方式，我不喜欢父母的唠唠叨叨”，这其实并不是因为此次疫情才出现的家庭经典桥段。之前朋友圈、微博一度有这样一句话——“有一种冷，是妈妈说你冷”。在疫情之初，网上也有一种说法，“年轻人请父母戴口罩，比父母劝年轻人穿秋裤还难”。



年轻人会问，我习惯了晚睡晚起，有什么不对吗？而爸妈被孩子怼过以后，也有类似的抱怨，我为你好，不应该吗？其实，设想一下，如果我们和爸妈互换一下角色会发生什么呢？是不是我们也希望自己的孩子生活规律，照顾好身体？如果提醒孩子却没有效果，是不是也会忍不住唠叨。

父母和我们所处的角色不同，对责任的理解和担当也随之不同。爸妈和我们生活的时代不同，阅历和经验不同，自然应对生活的态度与方式也会不同。但双方的初衷是一样的，因为我们是家人，那就是希望对方好，所以极力按自己觉得好的方式来要求对方。我们要求对方按我们自己认为对的方式去生活，但却忽略了对方的感受，势必发生矛盾。又因为我们长大了不想再引发冲突，于是就会回避，但内心仍然会烦闷和压抑。

### “既不伤感情，又不伤彼此”的相处之道

让不同家庭成员的想法和行动完全一致，是不现实的。如果仅是各自坚守自己的想法和阵地，却又会缺少了家庭感。那么，我们可以为自己、为家庭做点什么呢？



#### 1) 接纳差异：我不要你觉得，我要的是我觉得

每个人都有独特性，因为我和你不同，所以我们是不同的两个人，即使父母与孩子之间也是如此。我们对彼此不满，常常是因为对方不是我们理想中的样子。那么，接受对方是他自己，允许家人保持独特性，是和平共处的起点。因此，自我空间是重要的，人际边界也是重要的。

#### 2) 资源取向：每个人或每件事都有你不曾想到的另一面

全民宅家时间久，只可以宅在家里活动范围有限，于是原本可以回避的冲突，因为未能逃开而不能“熄火”，只能无奈地忍受着。例如，妈妈太强势，总是对我各种要求，不吃早饭不行、熬夜晚睡不行，等等。但，如果我们不被行为的表面遮蔽，而是检视整个人、整件事，那么，每件事、每个人或许都能发现可利用的资源。比如，感受妈妈对你从小到大的照顾和关心，意识到让你不开心的只是妈妈的方式。当你看到了这个人、这件事的另一面，或许就会带来不同，或许你会开始愿意去做沟通，而不再是对抗、回避。



#### 3) 能合且能分：既需共度时光，也需独处空间

只要是关系，就涉及不同的人。人与人之间，不能单求合或分：只求合，同时又觉得自己作为孩子应该孝顺，不想发生冲突，可能只有自己受委屈；只求分，亲情却不是想不要就不要，难免会孤独、自责。因此，我们是家人，所以需要亲密，需要在一起；同时，我们都是个体，所以需要独处，需要自我空间。

### “说难不难、说易不易”的家庭相处技巧

#### 1) 倾听对方，才能更好地被对方听到

与人相处时我们往往急于表达，特别是在冲突情境下更是急于说明、解释，但往往弄巧成拙。如果你想让对方听到自己说的，不妨先听一听对方想表达的。“礼尚往来”，你再说的时，就有机会被听到。

#### 2) 看到对方的努力，其实是在强化对自己有利的行为

强化是指行为被紧随其后的结果加强的过程。如果出现分歧以后，你看到对方做出了调整和改变，随即给予积极的反馈。这就说明你看到了对方的努力，感谢对方的调整，这样会促进对方更多地表现出你所希望的行为。



#### 3) 巧做归因，增加积极体验

归因是对事情发生原因的解释。如果你把对方积极行为归因于他内部、稳定、普遍的因素，而消极行为归因于外部、不稳定、偶然的因素，那么你就会有更积极的感受。归因模式决定了彼此对关系的满意度，恰当的归因方可减少烦恼。