

## 啃老是一种社会流行病



秀军  
心理工作室  
今日14:00-16:00  
电话:22690557  
18602480837

秀军老师:

您好!我今年62岁,跟老伴儿俩每月退休金总计近6000元,身体还不错。一般情况下,每月存上两三千元没问题。几年前,儿子结婚花去多半,现在手里还有十

来万元存款。儿子和儿媳都是研究生毕业,都有固定的收入,住的是120平方米(我们付了首付)的大房子,开的是轿车;而我们老两口住的依旧是不足60平方米的老房子,出行挤公交。原本以为我们老两口这就完成任务了,剩下的钱可以享受一下了。但是,自从前年底孙子出生后,儿子不只一次跟我们“借钱”,少则一两千,多者万八千。到目前为止,已经有三四万了。多少次,我想拒绝,但是都被老伴儿拦住了。他说这钱早晚还不是人家的,现在人家吱声了你不给,将来你不能吱声了人家直接就“拿走”了,还不领情不道谢的,何苦?这话听起来似乎有道理,可是我的心里就是不舒服,您说我该怎么对付这习惯于啃老的儿子呢?

——读者 余萍



图片来源于网络

余萍大姐:

您好!来信收到!您所面临的境遇在现实生活中不同程度普遍存在。这种啃老不息的社会现象如果追根溯源,首先可以归因于独生子女问题上。一对夫妻一个孩子,独生子女们多数已经习惯了以自我为中心的生活模式;其次,当前社会,就业压力较大,有的年轻人因多种复杂的原因,找不到工作,没有经济来源;有的找到工作了收入也是有限。可是,虚荣心迫使他们在人前又得装得很成功的样子。以您儿子为例,他可能一个月收入三五千元,但是假如一个月内有四个“红色炸弹”送上门来,他就可能发晕。因为他的大房子需要缴纳物业费,汽车需要保险费、消耗汽油费……基础消费基本耗去了工资的大半,而他们小时候的生活经历,基本上没有促使他们考虑过没钱的时候怎么办。思来想去,也只能向最可靠的老爸老妈去伸手了。

而作为50年代生人的你们这一代人,其中很多人年幼时挨过饿、年轻时下过乡、中年时下过岗,所以养成了丰年想着荒年的习惯,生活基本消费很低。由于当年绝大多数家庭都有多个子女,所以你们这代人当年结婚后,有的每月还要从小家庭省出十块八块的,贴补父母家用。到了这个年龄,原本不多的退休金,让你们一管理,只要不给医院“送去”,显得还挺宽绰的。

由此看来,要想晚辈不啃老,一方面您需让他们感觉真没有钱,他啃也没有收获;另一方面,您要在留好“过河钱”的前提下,改变一下自己的生活理念和方式,比如定期去旅游、洗温泉,买几身品牌服装,买点优质化妆品等等,让孩子感觉到指望不上您的钱了。这样一来,既不会伤感情,还可能促使孩子尽快摆脱对你们的依赖,成为名副其实的、有尊严的成年人,您说是吗?

沈阳晚报、沈报融媒心理咨询师 鲍秀军

## 心路指南

责编:唐实  
编辑:鲍秀军  
美编:金雨  
2017年6月19日 星期一

## 6个心理公式助你内心更强大

有很多朋友的心理承受能力都比较弱,在情绪低落的时候总想到负面的行为,那么如何让自己的心理变得强大呢?让我们来了解一下吧。

## 公式一 觉察 + 内省 = 积极情感

回想一下,我们是不是常常深陷愤怒、羞愧、嫉妒等负面情绪中?其实,当不好的感觉袭来时,要马上觉察到,然后开始内省,问问自己这件事为什么会带来不好的感觉,并找出其中的积极面。

举个例子,有的老人听说亲友或邻居得了大病,就会心头一紧,一股莫名的恐惧感袭来。这时要觉察到,自己的心境发生了变化,心里很不舒服,随后问问自己为啥会恐惧。你会发现,自己对疾病的担忧是如此强烈,那么,从今天开始就要通过规律作息、保持锻炼、参与活动等来改善身体、心理状况,以达到积极的效果。

## 公式二 聚焦 + 承诺 = 进步

事业上遇到瓶颈,人生看不到进步,往往是因为目标丢了。此时要根据自己的现状和兴趣,找到对自己有意义的新目标,并且将其作为打拼的焦点。然后把你的目标写下来,承诺自己一定按计划达成目标,那么每天都会收获进步。

可以早晚对自己说一些正面的词,比如“我乐于为理想付诸行动”、“我喜欢生活充满挑战性”等。需要提醒大家,目标不要过高,也不必聚焦在赚多少钱上,只要能让自己喜悦即可,诸如“让身体更健康”、“支配自己的生活”、“改善与伴侣的关系”等,都是不错的目标。

## 公式三 诚实 + 能力 = 良好声誉

好口碑不仅让人际关系更顺滑,还能带来事业上的成功和快乐的心情。诚实是做人的底线,而虚伪和欺骗只会让心灵走向分裂。同时,有能力才能让别人更信服你,让诚实落地。

比如说,领导分配了一个任务,你拍着胸脯说保证完成,等着手去

做的时候却发现,这个任务超出了自己的能力范围。尽管你并没有故意欺骗领导,但在每个人看来,你都不是一个守信的人。如果一个人总能诚实待人,而且有能力兑现承诺,那么他才能收获良好的声誉。

## 公式四 冷静 + 策略 = 解决方案

有些人遇事容易暴躁,但大发脾气解决不了问题。面对压力或挫折要保持冷静,用优雅的姿态稳住阵脚,然后再考虑如何解决或弥补。解决问题要有策略,最基本的一条就是学会灵活行事。钻牛角尖不是讲策略的做法,特别是在情感问题中,直来直去往往会让对方更恼怒。

## 公式五 自信 + 行动 = 无畏

害怕没钱、害怕生病、害怕找不到对象等,恐惧充斥着现代人的内心,它来自幼时形成的负面信念系统,比如父母的指责、老师的否定等。我们会觉得自己不够好、不够优秀,甚至对自己很失望。迫切希望得到自信、获得成绩,才能给自己打强心针,恢复自信,形成行动——自信良性循环,这样,以后面对挑战和恐惧才能无所畏惧。

## 公式六 关注 + 当下 = 正念

从小,我们就被父母、老师、周围人不断评价,形成各种各样的观念,比如“我无力改变周遭的环境”、“我不可以有丝毫松懈”、“我不可能找到完美的爱人”等。这些负面的信念像绳索一样束缚着我们的人生,带来坏的感受,甚至诱发各种心理疾病。正念可以改善各种负面情绪。

正念认知疗法能降低抑郁症复发风险。正念其实就是走出思维的束缚,赶走大脑中思想的纠葛,转而关注当下的身体感受,从留意自己的一呼一吸开始。当我们与当下的身体在一起时,就很容易进入冥想状态,继而试着找出潜意识中的情绪垃圾,并给自己一个正面的意义和价值观。

(云杰)