

# 被逼着和不喜欢的相亲对象联系 我该如何表达自己的态度?

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

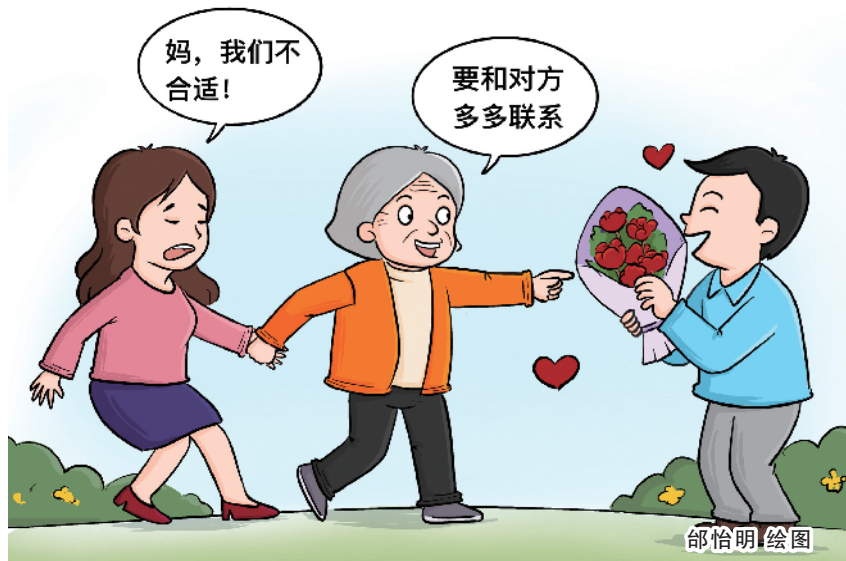
最近妈妈给我介绍了一个相亲对象,接触几次后我觉得不适合,就不联系了。可妈妈总“逼”我和对方联络,让我感觉很无奈。对方聊天时总爱抱怨自己多辛苦,妈妈立刻开解:“要互相包容、互相扶持。”我说没聊多久对方就提到要几个孩子,可一问到谁带孩子就立马装傻不吭声,妈妈又语重心长地说:“人家不说,但人家会做。”我不明白,为什么妈妈不能站在我的立场想一想,现在的我真的很烦恼。

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

大家可能都疑惑过,为什么父母永远都是固执己见,明知道我们不喜欢,还非要说服我们接受?这其实和代际冲突有关。代际冲突也称代沟,它是指两代人因思维方式和行为方式的差异而形成的矛盾关系。那么,导致我们与父母产生代际冲突的因素有哪些呢?

各自的观念越来越固化。有研究发现,在成年早期,我们很多观念是可塑的,轻易就能接受各种各样新奇的思想,但过了30岁,大多数观念会日益变得牢固、持久和难以更改。这就解释了为什么成年以后我们会和父母产生代际冲突,觉得说服不了对方,因为不止是父母,我们自己也变得固执了。

心理上还未完成与父母的分离。从小到大经常被父母过度干涉的人,可能会丧失对自己的信心,不相信自己能够为人生负责,即使客观上可以,主观上仍旧想要获得父母的肯定和支持,以确



邵怡明 绘图

认自己是错的。可由于每代人的核心价值观与生活经历不同,有时父母很难会认同孩子的选择,加上缺乏良性的沟通,子女与父母的冲突就在所难免。

曾经的创伤一直没有被解决。举个例子来说,一个人从小到大一直希望父母能够重视自己的感受,但父母在养育中一直没有满足这个情感需要,长大以后孩子去相亲,并对相亲对象不满意,可父母却不以为然,反而一直为相亲对象说好话。父母的这种举动,就会让孩子感觉不被重视的感受再一次得到验证,于是,经年累积的委屈可能就会爆发,成为与父母发生冲突的导火线。

## 专家建议:

那么,当子女和父母发生代际冲突时,可以怎样更好地应对呢?

将“说服”改为“谈判”。粗暴地、不

容置疑地要求父母接受我们的想法其实不太现实,而且容易激起对方的负面情绪。所以,当因为某些事和父母产生巨大的观念差异时,我们不如放弃说服,而是选择与父母谈判。

“谈判”之前做准备。首先管理情绪,警惕因为过往的经历产生应激反应,即不管父母说什么都想反对,或者故意为了激怒父母而反对。其次明确需求,例如,同样是不想父母一直为自己看不上的相亲对象说好话,有的人侧重点可能是“我不喜欢这类型的,你们不必再说。”有人的侧重点则可能是“我的感受不是最重要的吗?为什么你们总帮外人说话,而不是站在我这边?”想清楚自己的感受是什么,想要的是什么,我们在与父母谈判时才是有效的。

客观、非情绪化地与父母讨论。平静客观地描述事实,如:我想和你们谈

谈相亲的事情。不带指责地描述感受,如:每次你们绞尽脑汁为相亲对象说好话的时候我都感觉很不舒服,也许你们只是想要向我说明这个相亲对象很优秀,但我和对方真的不来电,所以你们一催,我就感觉自己被强迫了。直接坦诚地描述需求,如:我有自己的节奏,我希望能按照我的节奏来。

理智、友好地处理差异。当我们说出自己的感受、提出自己的需求时,父母可能会质疑或否定。这时我们就需要警惕被父母的态度带偏,继而变得情绪化。主动掌握谈话节奏,我们才能更好地化解冲突、达成共识。怎么做呢?可以倾听父母的想法,然后一起讨论彼此的需求以及找到共同点,最后协商出双方都能够接受的方案,如此才算是共赢。

总的来说,当和父母产生代际冲突时,允许和尊重各自有不同的想法和选择,最后找到平衡点,我们与父母才能形成健康的、相互依赖但又彼此独立的正常关系。

## 工会提供心服务 职工享爱心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgxj.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## 健康提醒

# 抓住孩子春季长高“黄金期”

俗话说,一年之计在于春。春天是生命萌发的时令,万物都开始生机勃勃,欣欣向荣。对于生长期的孩子来说,春天也是增高的关键期,更利于孩子的生长发育。那么,如何让孩子抓住长高“黄金期”呢?

## 春天是孩子生长的“黄金期”

《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣”。春天万物生长,推陈出新。在春季,人体新陈代谢旺盛,生长激素分泌增多,是儿童生长发育的“黄金时期”,有关研究表明,孩子在春季(3-5月)长得最快,是秋天的2-2.5倍。

此外,中医认为,人体的生长发育与肝、脾、肾三脏有着最密切的联系。肾为先天之本,主骨生髓,脾胃为后天之本,主四肢肌肉,肝主筋,司关节运动,应春气。先后天结合,顺应天时,为人体生长发育创造最佳时机。

## 影响孩子身高的因素

影响身高的因素有很多,大致可以分为内在和外在因素两大类。内在因素以遗传为主,大概决定了孩子未来身高的70%。而外在因素会影响到遗传决定的身高潜力能不能充分发挥。

除了遗传基因外,合理膳食、睡眠和运动也是影响身高的重要外在因素。保证均衡的营养,让孩子养成良好的作息习惯和运动习惯才能够充分发挥遗传潜能。

## 孩子长高讲究营养均衡

营养是影响孩子身高的重要因素之一,讲究的是均衡的营养,有些家长认为大鱼大肉就是有营养,其实这个想法是片面的,大鱼大肉中除了蛋白质还有较多的脂肪,过量摄取可能会导致孩子体重增加。

均衡营养是指膳食结构的平衡,各大营养素、微量元素、矿物质都很



需要。另外,关于额外的营养补充剂,一般情况下,如果孩子不是身体比较弱,或者有挑食、厌食、有影响进食的疾病,不需要额外使用营养补充剂来增加营养。对于正常的孩子,还是以均衡膳食为主,没有必要随意使用营养补充剂。

## 充足睡眠促进生长激素分泌

孩子长个子主要起作用的是生长激素,这个激素前半夜的分泌量一般是白天的3倍,因此要尽量保证孩子睡

眠时间充足。2-6岁的孩子一般需要12-13小时的睡眠,7-12岁的孩子一般需要9-10小时的睡眠,12-18岁的青少年一般需要8-10小时的睡眠。

此外,睡眠的节律也很重要,应该让孩子养成早睡早起的习惯。有些孩子可能有晚睡晚起的习惯,虽然总的睡眠时间是够的,但还是会影响孩子生长激素的分泌。

## 适量运动帮助孩子长高

对于孩子来说,进行适当的体育运动是最积极、有效、经济的促进生长发育的手段。身体需要充分的运动来促进骨骼、肌肉充分发育。同时,运动还能促进孩子的新陈代谢,提高食欲,白天的能量消耗也有助于晚上的睡眠。

孩子应该参加一些中等活动强度的有氧运动,可以选择一些轻松活泼、自由舒展和全身运动的项目,特别是有利于四肢拉伸的跳跃性、伸展性运动,如轻快跑、摸高、跳远,各种球类运动,跳绳、踢毽子等体育游戏。(马琳)