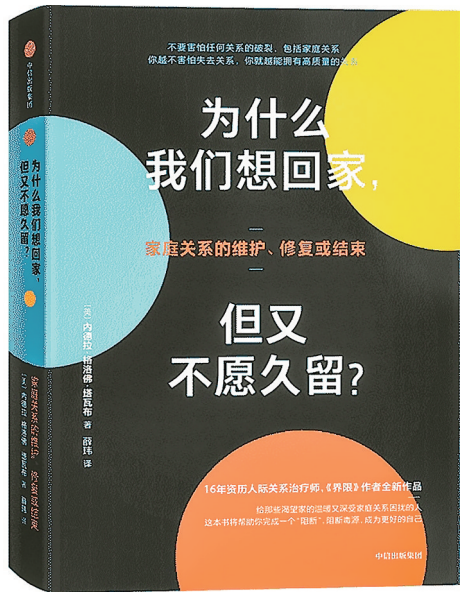


# 回家过年如何愉快 应对亲戚们的各种询问



后却常常以尴尬甚至鸡飞狗跳的争执收场,对彼此都造成了伤害。

## 建立边界感是为了更好地相处

既然矛盾来自缺乏边界感,那么解决矛盾的关键就一目了然:建立边界感。其实有很多年轻人正在这样做。比如,在“90后”“00后”群体里,“断联”成为一个现象。“断联”不是指和亲戚断绝关系,而是联系变少,如无必要基本不来往,体现的是社交的边界感。但不少人也因此会受到父母长辈的责备和不理解,继而又引发了年轻人的内疚。那么,如何才能建好边界感呢?

塔瓦布提出了设定界限的三个步骤:明确告知、直言不讳和消除内心的不安。通过明确表达自己的需求和期望,家庭成员可以更好地理解彼此,避免不必要的冲突。然而,在我们和家人明确界限时,往往会被转移话题或者忽略,让我们的沟通效果大打折扣。这时的我们可以通过“明确告知自己的态度”“保持一定距离”和“转变你的回应方式”等方法进行“明确界限”的尝试。比如——

**明确告知态度:**不要再假装一切都很好,也不要再为了维持表面的和睦而保持沉默。健康的关系需要态度鲜明的对话和明确的界限。

**保持距离:**在无法说服倔强的家人时,既不想继续,又没准备好离开,不妨与对方拉开距离。保持距离是一种策略。你可以先迈出一小步,从减少与对方的接触开始。

**转变你的回应方式:**就算人们习惯了你的行事风格,你也不必一成不变。一开始,其他家庭成员会惊讶于你的变化。就让他们惊讶吧。

家庭关系中的问题往往错综复杂,许多改变并不能通过一两次谈话一蹴而就,如果你想和那些不愿意改变的家人保持关系,那你必须做出改变。先努力接受现实,对你无法控制的事要有耐心,要知道问题在何处,再用具体的办法一一尝试。当然,建立边界感并不意味着要切断与家人的联系,而是为了更好地与他们相处,让彼此能够相互理解、相互尊重。

## 与亲人相处的锦囊

家庭关系除了父母外,还有兄弟姐妹等其他亲人,那么,跟他们相处时又该如何保持平和心态和良好沟通呢?书中提出了六大策略。

**1. 控制时间。**弄清楚你与对方最多能相处多久不会失去耐心、变得焦躁。

**2. 避免激烈的对话。**你可能不愿意与兄弟姐妹讨论一些话题。哪些事不能提?你应该听多久再转移话题?

**3. 只谈论你觉得自在的话题。**想让亲人们更多地了解你什么,你就说什么,说之前先做好准备。如果有人问了个让你措手不及的问题,你可以这么说:“我还没打算说这事呢。”“这事我还没想明白,现在没办法谈。”“我知道你很担心。等我准备好了,一定会跟你详细聊聊。”

**4. 想方设法增进感情。**有时候,高质量的相处胜过经常见面。你们不一定非要经常见面才能增进感情。不要强迫自己跟对方在一起时间太久。选择一项你们都喜欢的活动,比如一起看双方都喜欢的电视节目,或者去新开的餐厅共进晚餐。

**5. 尊重彼此的差异。**与众不同没有关系,重要的是欣然接纳自己的与众不同。而决定了与别人相处,也应该欣然接纳他们与生俱来的样子。爱一个人意味着接纳他的独特之处。

**6. 设定界限、坚持界限。**人和人的相处需要界限。你有责任设定你的界限,设定后你还得确保别人不能越界。例如,你既然跟哥哥说了,如果下次还想借钱,必须先把这次欠的钱还清,那你就得说到做到。也许他还会向你借钱,这你无法改变,但你可以明确你的界限。

掌握与家人相处的智慧和边界感,不仅能过一个愉快的春节,还能拥有更融洽的人际关系。(孙璐)

春节就在眼前了。对于身在异地工作的你来说,面对春节回家是什么心情?恨不得马上回家团聚?渴望吃到家乡风味?担忧耗在往返路程的时间太长?害怕长辈们无休止问长问短?

曾有机构对北上广深和成都的18岁至39岁的年轻人展开了一个“春节出行调研”,结果显示起码有41%的年轻人不想回家过年的原因,是不想应对亲朋好友关于婚恋和薪资待遇的“炮轰”式追问。有更多人表示,春节回家不管是从气候还是人际往来,都有些不适应了,“想回家,但又不愿久留”。

## 为什么会出现这种状况?如何破解呢?

有一本书精准写到了大家的心里,书名就是我们困惑已久的问题:《为什么我们想回家,但又不愿久留?》这本书是人际关系专家内德拉·格洛佛·塔瓦布,针对家人之间的相处专门写的一本普及读物。她以独特的视角深入剖析了家庭关系中的一些特点,指出了问题的根源——缺乏边界感。

## 热情的亲戚们可能问出令人尴尬的“个人问题”

春节回家,动辄有热情的亲戚们问你收入多少啊?谈恋爱了吗?结婚的怎么还没小孩啊……这些令人尴尬和回避的“个人问题”,往往被包裹在“关心”和“亲情”中,让人想拒绝又怕破坏了大家庭团聚的气氛。因此而滋生了一些别扭甚至矛盾。塔瓦布认为,这就是因为界限出了问题,而家庭中的绝大多数纠纷都是由于界限出了问题。主要表现为两种形式,心理学中称为依赖共生和互相纠缠。

依赖共生关系,也叫共生关系、关怀强迫症、拖累症等,指的是“依赖别人对自己的依赖”。有一种人非常喜欢照顾别人,他们的价值感要从关心别人和照顾别人这件事上获得。如果他们不去关心别人,自己就会非常难受,而且这种关心还非要别人接受不可,不管别人是不是真的需要。他们是通过让别人需要自己、依赖自己,给予别人并不需要的关怀来确立自己的人生价值,获得心理上的满足。比如亲戚们看到你过年回家仍单身,一天给你安排了3场相亲。

互相纠缠是指未发展的自我以正常的个性和社会性发展为代价,与重要他人(通常是父母)过分亲密,有过多的情感卷入。这样的人通常认为,如果没有重要他人的不断支持,自己会无法生存或者不快乐。比如,母亲去给姐姐带孩子,每到节假日,弟弟连招呼都不打就直奔姐姐家去,扰乱了姐姐家的日常生活。

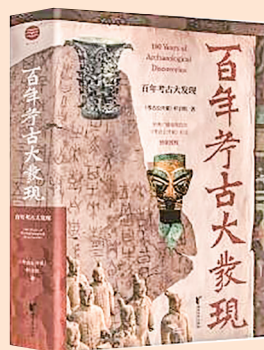
总之,当家人之间互相越界,就会逐渐矛盾升级,将一个甚至几个大家庭的成员牵扯进去。结果就是,我们明明想念彼此渴望团聚,最

## 好书推荐



扫码关注,快捷投稿

《百年考古大发现》  
央视《考古公开课》栏目组 著  
浙江文艺出版社



本书是由考古专家团队精心打造的一本通识读物。全书收录了近七百幅文物遗址图片,通过专家学者的亲历视角,以深入浅出的语言与图文并茂的形式,带领读者走近考古现场,发掘遗址背后的历史真相,探寻中华文明起源、形成和发展的历史脉络,唤起民众对中华优秀传统文化的敬意。

《小历史大智慧》  
杨军 著  
长春出版社



本书共涉及21位历史人物,范围较广。从朝代上来讲,上起先秦,下至明朝,以汉唐盛世为主。本书重点不是讲解人物的丰功伟绩,而是说一些鲜为人知的,特别是那些对读者有启发、有借鉴意义的小故事,让读者通过此书体味一些人生道理。

《2023年中国诗歌精选》  
中国作协创研部 著  
长江文艺出版社



本书是长江文艺出版社“2023中国年选系列”中的一本,精选2023年度发表在各大报刊、诗集、网站等多种平台上的优秀诗歌。本书的选编注目于现实,体现了当代诗人对现实生活的积极参与和热爱,书中的诗歌或写人传情,或表达行走在大自然之间的经历与感悟。

《经典常谈》  
朱自清 著  
人民文学出版社



《经典常谈》是中国经典古籍浅明的白话文导言。本书邀请北京大学副教授、百家讲坛主讲人赵长征老师对文本进行详细注析。本书对原文点到为止,对存在盲区的内容进行补充说明,对原文背后有重要历史线索的内容进行了丰富拓展。