



关不上的门

□蒋 硕
(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

某天,竹子看到台湾艺人指责大陆人“上厕所不关门”,便讲给老婆听。老婆开着门坐在马桶上玩手机,笑嘻嘻不理竹子的话。

竹子一结婚就发现老婆“不关门”,那时以为生活习惯不同可以磨合,直到老婆怀孕,岳母搬来照顾,才发现没那么简单。岳母也不关门,还不许竹子关:“一家人防着谁?”常常,竹子对着电脑,岳母忽现身身后,打量屏幕上的文稿,对话框、游戏或电影;放在床上的内衣内裤,不知何时全被岳母收进抽屉;岳母洗澡,叫老婆进去调水;竹子洗澡——他可是锁了门的——岳母敲着门说“你打沐浴液的时候还哗哗放水啊”……竹子和老婆聊天,岳母插话,竹子穿衣打扮,岳母评头论足,竹子和老婆进了房,岳母跟来叮嘱孕产性生活注意事项,就连竹子的工作与人际关系,也被岳母热心建议。老婆对此并不反感,她们都把“私隐”等同于“不爱”,认为只有“无私开放”才是爱。

职场或社交中也不乏这样的人,他们或热衷窥探,或横加干涉,或不顾别人感受地自我暴露,或对别人所做所想给出自以为是的阐释。这些态度与行为,统称为“过界”或“缺乏边界感”,是心理幼稚的表现。幼稚包含两种意味:其一,缺乏尊重与了解他人的能力,认为别人“和自己一样”;其二,相信只要尽量抓取他人信息,进入他人领域,就能获得利益(除了物质利益,也包括伴侣忠诚、家庭稳定等非物质利益)。这既幼稚又自私,在这样的心理基础上,何谈“爱”呢?

过界者的幼稚与自私,还表现为对责任的妄谈和“非黑即白”的绝对化谬误。他们常有这样的论调:“我什么都跟你说了,你也得替我考虑。”“我不都是为你好吗?”“对我藏着掖着,不和我一伙,就是我的敌人!”这些人视侵扰为正当,潜意识中期望得到过度报偿——“不关门”的世界里,所有好处都是我的。

“那我该怎么办?”竹子抱头苦闷。唉,幼稚或自私哪是轻易治得好的呢?何况求助的是竹子,不是岳母或老婆。和被侵扰的一方相反,过界者往往自得,理直气壮,坚定不移。到底怎样合理而巧妙地“把门关上”呢?

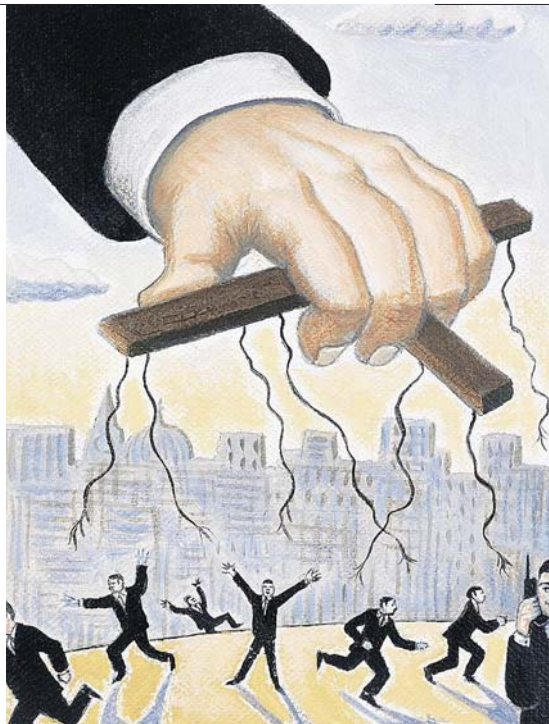
能做的,唯有强化自己的边界:第一,划定清晰界域。哪些门必须关,哪些可关可不关,哪些事不容干涉,哪些事可以商量,一一明晰,告知对方。

第二、明确拒绝。“锁门”还不够,对“隔着门”的要求也要拒绝。不必担心,关系不会断裂,因为利益仍然存在。顾及面子,模棱两可的态度,像虚掩的门,既无法抵御过界者,更伤害感情。

第三、帮助过界者建立自己的空间。当每个人内心的房间里变得丰富时,说不定,想关门的就变成了他们。

当现实中的门不再听凭一方意愿敞开,“不关门”的一方也不得不变化,这是互动的心理建设。竹子认同这一点。毕竟,家里还有为未来的孩子准备的房间,那扇门,得教会他(她)如何关上。

微博:@Serena-Chiang



别让『瘾力』控制你

【心理透视】

□安若素 (国家二级心理咨询师)

的勇气和耐力。小张需要重新确立自己的减压模式,开凿更多心理能量获取渠道,比如通过读书及文艺作品进行自我激励,比如与家人和朋友更亲密地沟通交流,获取他们的理解和支持,这样才能真正达到持久的减肥目的。

有时候我们虽然看到了自己真实的需求,但是要满足真实的需求需要付出巨大的努力,我们又不愿意为此付代价,所以会选择一个与真实需求相关联的行为作为替代。比如一个爱美的胖女孩,她内心非常渴望变得苗条、健美,但是变瘦需要控制饮食还要大量运动,胖女孩很难做到节食运动,就拼命买衣服满足自己想变漂亮的愿望;比如一个很想变优秀、变出色的人,他需要技能性格等全方面的修炼,但是他自己不愿意付出这样的努力,就变得很爱指责别人,通过在心理上让别人“变矮”来满足让自己“长高”的愿望。

所以想要逃离“瘾”的控制,要从看清自己的需求开始,接受自己肩负的责任,正视自己面临的困难,脚踏实地地付出自己的努力,当不再想在生活中有所逃避的时候,瘾也会自动地远离你的生活。

爸爸妈妈都支持我,说学习压力这么大,要多吃点身体棒棒的才能扛得住。上高中以后我继续用吃来消解压力,“世界上没有吃一顿好吃的解决不了的问题,如果有那就吃两顿”。在这种观念引导下,我学习成绩节节上升,但是体重也随之节节攀升。但是只要开始想要减肥,都会发觉味蕾和饥饿感变得异常活跃,更加强烈地想吃东西,所以一直在减肥,效果却事与愿违。

我希望能获得减肥的动力和决心,还原成一个清秀的女孩子。

【心理疏导】

生活中很多人都有大大小小的“瘾”,成瘾的对象随着社会变迁也在不断发生变化,从前些年的烟瘾酒瘾,到伴随电脑普及出现的网瘾,而后伴随网络信息时代又出现了购物控、手机控、自拍控等等。这些“瘾”有的无伤大雅,有的则比较严重,并给个人生活带来了一定的影响。

其实,大部分“瘾君子”都希望有力量逃离“瘾力”控制,但是却总是感到自控力不足,在与“瘾”的较量中败下阵来。

为什么“瘾力”这么大,戒瘾这么困难呢?原因是成瘾行为绝不像看起来这么简单。如果把成瘾行为比作杂草,除草看起来很容易,但是被除去的杂草总是很快又会萌芽,大有野火烧不尽、春风吹又生的强大生命力。这是因为杂草的根深植于我们内心,表达了内心一种深层次的需求,我们只有认真了解隐藏在各种“瘾”背后的真实需求,并满足那个真实的需求,“瘾”作为一种真实需求的替代品才会消失。

正如案例一的小王,表面看起来他对网聊成瘾,其实他真正的需求是希望被看到被尊重被重视,他在网聊中追求的是一种自我价值感的实现。小王只有在生活中学会真实地表达自己的想法,逐渐培养自己的兴趣,才能真正被别人尊重和重视。案例二的小张从学生时代开始,把吃东西当成了对抗压力对抗严酷学习生活的武器。小张需要意识到,自己通过吃想要获取的不仅仅是美食,还有面对困难

案例一: 时间被“群”偷走了

□讲述人:小王,28岁,男,公司职员

我是一名普通的企业员工,不“普通”的地方就是我特别喜欢加入各种“群”,微信群、QQ群,各种常参与聊天的群加起来有50多个。

我的业余时间基本都耗在群上,“早请示晚汇报,积极发言热情回应”,反正哪天不到群里转一转说一说话,让大家看到我,心里就空落落的。

为什么对“群”这么上瘾呢?我也觉得有点奇怪。我其实是个挺循规蹈矩的人,好孩子加好学生加好员工是我的“人生三部曲”,从小到大都很“听话”很“靠谱”,可是现在对群聊上瘾让我很难自控,我感觉似乎只有在群里我才能被看到,很多人都会赞赏我说的话,有时候在群里倡议什么活动,发起什么话题,甚至能一呼百应。

虽然群聊给了我很多精神上的满足,可是我也慢慢发现,群聊偷走了我所有的业余时间,我没有时间休闲运动,跟身边同事朋友在一起聚会也总是身在曹营心在汉,隔几分钟就要拿起手机跟群里的朋友聊上几句,时间长了大家也不愿意约我了。现在一起工作的小伙伴们都有有儿有女了,我却忙于群聊连谈恋爱的时间也没有,我想找回被“群”偷走的时间,找回我的正常生活。

案例二: 变身吃货难减肥

□讲述人:小张,25岁,女,公司职员

同事们经常善意地笑话我,说我天天吵着减肥,实际效果却是越减越肥。现在我身高1米6,体重却接近140斤。大家说再不好好减肥,“终身大事”都要受影响了。

发胖是从初三开始的,当时面临中考压力,也没有时间进行体育锻炼,累了就吃,烦了也吃,

【心理看台】天舒随e说

“心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。网络随身,世界随心,心随e动,且听天舒随e说。

我刻我在

虽然上海迪士尼乐园要到6月份才正式对外开放,但已有很多游客前往“尝鲜”,提前感受迪士尼的氛围。人气“爆棚”的同时,一些不太和谐的画面也屡有出现。其中,有的游客在园区内的金属灯杆等处用硬物刻上了“某某到此一游”的字样,成为景区内最失败的风光。

【点评】 难不成这类游客都是孙大圣的徒弟徒孙?不用说,不文明行为是一定的了!同时,也和心理有关,雁过留声人过留名,有的人把旅游作为一种可供炫耀的行为,并一定要在其中找到存在感,用这种“留名”的代偿行为求得内心的满足。

秀脸也秀心

5月14日,网上惊现吃货版“宋仲基”照片显示,在通州万达西门金街的美食争霸赛正式开始前,活动主办方邀请了三位“明星”模仿大咖助阵,分别是周杰伦、齐秦以及时下的国民老公——宋仲基的模仿者。事实上,当下一些年轻人正以模仿艺人为乐,有的登上舞台成为职业模仿者,有的因“自拍神功”一跃成为网红。

【点评】 模仿不是啥大事,有些行为也只是搞笑玩乐。模仿有吸引他人注意的作用,模仿者一般怀有期望被认同甚至被围观的心理,通过模仿偶像,达成一场自我实现的满足,通过形象的再塑造,获取精神上的快感和成就感。

心想“静静”

一年一度的中高考即将来临,为了能给考生创造安静的应考和休息环境,当前,各地的相关部门纷纷发出通知,中、高考前夕及中、高考期间实行强力禁噪,最大限度地减少和降低各种噪音对考生的影响。

【点评】 世界那么吵谁不想静静?在特别需要安静的日子里,为备考冲刺的莘莘学子下道“禁噪令”十分必要,但噪音让人烦躁不定很大程度上还是心理的作用,关掉内心的噪音,才能心无旁骛。有句高冷的话是这么说的:外面没有别人,只有你自己。

“微信江湖”老人需谨慎

《老年生活报》介绍:网络聊天早已不是年轻人的专利。在群里联络感情,组织活动,在朋友圈里晒生活、转文章,微信成了中老年人的网络主战场。其所作所为,与年轻人不无二致。同时,老年人的“微信江湖”又有着别样的色彩,他们更认真、更严肃、更小心。

【点评】 微信江湖包罗万象,这扇广阔的天窗,让有时间的老年人大有作为,虚拟的交流可以驱散孤独感,但远不敌人与人面对面的沟通。为了身心健康,奉劝老年朋友,纵有“千般不舍”,还是要有所克制,同时,谨记微信最好“微微信”。