



求助热线——

讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840

QQ: 874273209

邮箱: diya3988@163.com

我的左脸靠近耳根处有块比核桃大的红色胎记,因为它,我没少受别人的嘲弄,小时候顽皮的男孩都叫我“红脸娃”。到了青春期以后才懂得,容貌的好坏对于女孩来讲多么重要,即使学习再出众,也抵制不了我的自卑。

小时候,家人一直认为我的胎记很普通,大了便会自动消失。后来随着胎记的慢慢扩散,去医院检查才知这是鲜红斑痣,属于毛细纤维血管瘤,虽说不影响身体和生活,但它会陪伴我终生。我从十几岁开始治疗,冷冻、激光、中药涂抹……每次怀揣着满满的希望,结果却是徒劳无功的沮丧。红色扎眼的胎记犹如打不死的小强,顽固地盘踞在我脸上。走进大学后,我的自卑情结更深了,旁人的眼神在我脸上多停留几秒,我都会有“芒刺在背”的惊恐感。我也养成了要强的个性,凡事做到最好,最优秀,似乎只有出类拔萃的实力才能包裹住令我难堪的胎记。

我曾遇到过心仪的男生,但不敢表白,我没勇气奢望美好的爱情,所以,在和云阳(化名)的情感中,我一直处于卑微讨好的姿态,生怕意外得来的爱情飞走。云阳是同事介绍的,他父亲去世早,有一个妹妹,母亲是普通的农村妇女。坦白说,云阳并不是我喜欢的类型,他好闷声不语,爱在家宅着,可以一整天不刷牙,不洗澡地坐在电脑前画图纸,任由烟蒂到处乱扔。而我爱整洁,爱看电影和音乐剧,云阳很是不屑一顾,“我俩成长的环境不同,我每天想着挣钱,你的那套小资做派我无福享受。”恋爱一年,我也想过分手,可镜子里那块招摇的红色胎记时刻提醒我:知足吧,你哪有资格挑选爱情呢?

可我的卑微并没有换来有尊严的爱情。第一次见云阳的妈妈,她很直白地说,“我就是想看看你脸上这块胎记到底有多大,将来会遗传给孩子吗?”“不会。”她的喉咙里发出一声长长的“哦”,似乎在严格审核这段爱情的生与死。后来听云阳说,若不是我家条件好,他妈妈坚决不会同意我俩的事。而云阳也多次对着朋友直言不讳,“我要照顾母亲和妹妹的一切,负担比较重,否则也不会选择敏蓉的。”这些话传到耳朵里,我淡淡一笑,暗自嘀咕:要是脸上没有这块胎记,我也不会选择你云阳的。

我27岁了,婚姻大事成了父母心头的重中之重,他们非常着急,云阳却坚持自己攒钱买大房子,因为他要让母亲和妹妹跟我们住。“我有房子,完全可以让她们住进来。”“那不行,我一大老爷们住老婆的房子,太丢人。”我父母和云阳商量,“我们掏钱先帮你付首付,将来你俩一起还贷,房产证上写你一个人的名就成。”云阳仍然婉言拒绝,“我是男人,得凭自己的本事买房。”云阳现在的能力,即便攒个首付也是遥遥无期,他口口声声说自己是男人,要承担起母亲和妹妹的责任,他的规划里唯独没有我。

显然,云阳是在为难我,或许他也没勇气和我走进围城。我多次想放手,爱情卑微到如此程度还有什么幸福可言,而我父母不甘心,他们试图找云阳再谈谈。我心疼父母为此事操碎了心,真想拿刀把脸上的胎记挖掉,没有它,我们家何苦要这般的左右为难。我想说服父母,一个人生活也不错,我有实力和信心让自己过好每一天,又担心他们的思想无法接受,也不知道我的想法是否正确。这块红色胎记并不是罪过,我不希望因为它生活在没有尊严、委曲求全的婚姻里。

红色胎记使我的爱情卑微到没有尊严

口述:敏蓉(化名)

记录:小雅



【专家援助】

阅纳自己 胎记便是美好的印记

□舒天

(国家二级心理咨询师,“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

敏蓉的现在代表了一部分有胎记人的状态吧。胎记影响了外在形象,以貌取人的社会陋习又由来已久,敏蓉身处其中,一路走来,曲折而又艰难。随着年龄的增长,敏蓉敏感而自卑,旁人的眼神在她脸上多停留几秒,她都会有“芒刺在背”的惊恐感。恋爱的年纪,胎记的存在让她丧失了勇敢追求爱情的信心。在和男朋友云阳的相处中,敏蓉选择了卑微讨好式的姿态,初次见面云阳妈妈咄咄逼人的质问,让敏蓉尊严扫地,镜子里那块招摇的红色胎记似乎时刻提醒她:知足吧,你哪有资格挑选爱情呢?

现在的敏蓉,感情生活遇挫,精神陷入痛苦,人际交往受到影响,社会功能有一定的受损。在偏见中生存当属不易,需要坚强需要勇气,更需要理性的认知。敏蓉的心理问题表象上似乎是脸上胎记造成,实际上是她不合理的认知所引起的,她对脸上的胎记反应过为强烈,导致被负面情绪所困扰。人的认知情绪和行为是紧密联系在一起的,认知影响情绪和行为。不良的情绪和行为均由不合理的认知信念导致,人内在的心理问题由自身对事件和情境的解释,评价造成。思维方式的良性转化,可以减轻甚至消除不良情绪的困扰。

首先,正视脸上胎记存在的现实,降低情绪反应。如果胎记是身体的一部分,且经过种种努力还是无法去掉,就必须尝试着接受它;如果自己都无法接受它,又怎么能奢望别人接受它呢?作为与生俱来的标志,胎记往往被赋予迷信的色彩,比如不祥,甚至可能被周遭的人当做“妖怪”而受到不公正的对待。但也有很多美丽的传说啊,比如:上帝的吻痕,天使

的标记,来自上天的封印。为什么不把这些美好的寓意拿来圈在自个儿身上呢?多一些自我安慰和良好的心理暗示,不是自欺欺人,以积极健康的心态直面现实,本身就是很好的精神疗法。

其次,倘若周围的人因胎记而对你“另眼相看”,那就对他们敬而远之好了,何必因为这种人浪费好心情呢?改变不了现实,改变不了别人的审美,那就改变自己吧。敏蓉其实挺幸运的,她的胎记属于无危害胎记,虽然伴随终生,但并不影响身体和生活。而且,因为这块胎记,她养成了要强的个性,凡事做到最好,最优秀。虽说出发点是想用出类拔萃的实力包裹住令她难堪的胎记,但面对压力之下催生的动力和成就,是不是也当心存感激,所以说,这何尝不是一个美好的印记呢。

第三,当消除了不合理信念,取而代之的是合理信念。改变了认知模式,注意力便由内到外转移,即由过度关注自身到转向关注外部事件,以自信积极的心态面对生活,不断地完善个性。特别值得肯定的是,敏蓉已经有了一定的觉知。即便父母焦急、云阳淡漠,她也清醒地意识到,胎记并不是罪过,不能因为它生活在没有尊严、委曲求全的婚姻里。卑微换不来平等有尊严的爱情,又怎么会有幸福可言。

说来说去,也不过是一块胎记而已,不是缺点,不是缺陷,只是一份专属和独特。当敏蓉真正接受自己并爱上自己时,一定会找到自己的Mr Right。要相信,真正爱你的人,不仅不会因此停止爱减少爱,只会因为爱你而爱上你与众不同的美好印记。



“神童”孩子怎么了

□张冷(山东城市建设职业学院副教授,国家注册心理咨询师)

小民的妈妈很优秀,各方面都很出色。6年前的夏天,她所生活的城市出了一个年仅10岁的大学生,茶余饭后,人们纷纷交流着从各种渠道得来的关于神童的消息。而小民妈妈最为关心的是什么样的父母,用什么方法培养了神童。当得知神童的父母都是普通职工,没有上过大学,唯一与众不同的是其父亲辞去公职,在楼下开了一个小卖部,以便能自由支配时间更好地培养孩子时,小民妈妈陷入了沉思。她和老公都是从重点大学毕业的,智商的遗传基因一定好于神童父母;夫妻二人都是国家公务人员,物质、精神生活也应该好于他们。他们可以培养出神童,自己也应该能。

要让孩子赢在起跑线上,小民妈妈决定对孩子进行超前教育,为此她制订出细致的培养方案和严密的学习计划。几岁能认多少字、学会算术,一周要背多少诗词。早上学,连蹦带跳地读完小学、初中,读两年高中即参加高考,15岁之前考上大学,“神童”就算培养成功。为了开发智力,她为孩子报了早教班,自己又搜集了大量的资料,有步骤、有计划地对小民进行各种各样的智力开发。

功夫不负有心人。小民3岁时,能认1500多个汉字,熟练进行10以内的加减运算,能背诵近百首古诗。一时间,神童小民出名了。看着别的父母艳羡的目光,听着众人对儿子的交口夸赞,将所有业余时间倾注在孩子身上的小民妈妈感觉累并快乐着。小民4岁半时,经过测试,直接进入小学二年级学习。妈妈相信,按照她的培养方案一直走下去,儿子15岁之前肯定能上大学。

然而,刚入小学的小民在很多方面表现出了不适应。他性格孤僻,不爱搭理人,不会与同学交往;没有同学喜欢和他一起玩耍,因为他不会玩;经常感冒发烧打吊瓶;值日打扫卫生,他啥也不会干。唯一欣慰的是学习成绩还不错,第一学期期末考试,与同学并列全班第一。“神童”计划效果显著,小民心里美滋滋的。但从三年级开始,小民的“不适应”症越来越严重,学习成绩也开始下滑。眼看就要升入四年级,他却整日无精打采,脾气越来越大,还有些厌学。情急之下,小民妈妈向在高校任教的心理学同学辛宁求助。

听完老同学的叙述,辛老师笑了,她说:“欲速则不达!你的初心是好的,但教育理念和方式有问题。”“怎么会呢?我的培养方案很见效啊?”小民妈不服气。“你存在三个问题,”辛老师严肃起来,“智商第一,超前教育,急功近利。”

在个人发展过程中,智商的作用不可低估,但不是第一位的,意志品质修养,沟通协调力,性格心态情感以及健康的体魄,是助人成功更重要的砝码。孩子智力的发展与生理以及心理其它方面密切相关,只有身心和谐发展,才是健康的。有资料显示,过早的读、写、算等智力开发活动,无异于拔苗助长,会影响孩子身心的正常发育。国内外有大量实例显示,神童在自我管理、人际交往、心理健康等方面不同程度地存在问题,以至于影响未来的发展。

听了辛老师的话,小民妈妈愣住了,难道是自己错了?那么,应该如何恰当地开发孩子的智力呢?她向老同学提出了疑问。辛老师的答复请看下期“教子有方之八”。