



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qjwan2007@126.com

老婆看韩剧 是不是走火入魔了

口述:一果 记录:舒平



专家援助

多包容多引领多关怀多陪伴

□知尘 (康复医生、心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

韩剧容易让人上瘾是许多人的体会,我个人也有彻夜不眠追看《人鱼小姐》、《看了又看》等韩剧的经历。从一果的叙述来看,美妮不过是对韩剧过分迷恋罢了,谈不上心理有问题。说起来,美妮迷恋韩剧,她自己是乐在其中,不舒服的是一果。如果美妮把家务做好,把房间打扫得干干净净,一日三餐做得活色生香,那么减肥韩剧是否还成为一果的烦恼或者说问题?

一种行为之所以能持续下来,一来是喜欢,二来是获益。美妮对韩剧的喜欢由来已久,一果和她认识时她就喜欢韩剧,所以迷恋韩剧不能完全怪到她做家庭主妇空虚无聊上,我想更多还是喜欢。一件事情上瘾时,是很难戒掉的,能做到减少已经是很好了。除了戒毒需要强制之外,其他诸如戒烟、戒网瘾等都需要在自由状态下循序渐进,而且需要当事者从内在产生动力才会有效。多少减肥成功的男孩女孩都是有强大的内在动力的,外力再大也是杯水车薪的事。

美妮自己根本没有戒掉韩剧的想法和动力,没有想法和动力则没有决心,没有决心则没有行动。一果得想法子让美妮自己产生少看韩剧的动力才行。视力下降,颈椎受损是不错的警告,如果试着把警告换成担忧,让美妮感到自己看韩剧让丈夫非常担忧自己的健康也许不是不错的选择。女人大都是顺毛驴,哄哄她比要求她更有效。哪怕她只煮了白米饭,也多夸夸她,看到自己的付出给丈夫孩子带来喜悦,她就会有烧饭的动力。

一果与其埋怨发愁,不如行动起来。晚饭后请她陪自己散步,一次拒绝,两次拒绝,总会有答应的时候,如果她能在和丈夫的散步中得到喜悦和心灵的安抚,那么就会爱上散步,减少看

韩剧的时间。儿子睡觉后,可以邀请她一起听听音乐,话家常,抛出一个工作上或者人际关系上的虚拟难题,请她出谋划策。当她感到自己的意见被重视时,自然会引发和丈夫多交流的欲望,不再一心扑在韩剧里。又或者,一果可以和美妮一起看一部韩剧,问问美妮从韩剧中得到了哪些心得。有位女咨询师,迷恋韩剧,从韩剧中获得启发,创立了以韩剧为工具做心理咨询的方法。有位女设计师从韩剧人物中的着装、餐具中获得灵感,设计出别有味道产品。看韩剧一定有它积极的一面,不妨启发美妮谈一谈自己看韩剧的收获,如果能将韩剧中的诸多情节和自己的广告文案工作结合起来,岂不更好?

要想美妮听进自己的建议,一果首先得和美妮建立良好的关系。首先是尊重,只有在美妮感到自己得到尊重的前提下,交流才有可能进行。一果首先要放弃改变美妮的想法,美妮不可能被改变,只能被影响。

把自己对美妮迷恋韩剧的担忧真诚地讲出来,毕竟,眼睛、颈椎一旦有器质性改变,治疗起来就非常棘手。和美妮商量,定出看韩剧的时间,比如晚上7点到9点。周末属于全家共度的时光,一起逛逛超市、公园、书店什么的,既拉近彼此的距离,又限制了她宅在家里看韩剧。

大凡迷恋韩剧的女性,内心都比较单纯,渴望浪漫的爱情或迷恋韩剧中的浓浓亲情,心智不是特别成熟。我想,美妮看韩剧不是什么大错,她在保证身体健康的前提下能够在韩剧中获得快乐,感受到生活的喜悦,不是件坏事。多一些包容和引领,多一些关怀和陪伴,也许会让美妮学会像一果看篮球一样有所节制,既做好主妇,又不失去自己生活中的乐趣。祝福深深。

沟通艺术

如何巧妙 化解尴尬

□余淑君

与同事、朋友发生冲突,往往会让人尴尬。下面4个妙招能有效化解尴尬,缓和矛盾气氛。

1.假装不知道。宋朝政治家富弼年少时,有人骂他,他就像没听到一样。有旁人好心指出,富弼却说:“可能是骂别人吧。”那人又说:“他指名道姓地骂你呢!”富弼说:“怎么就知道天下没有同名同姓的人呢?”人生难得糊涂,很多事情装作不知道、没听懂、不太懂,就可以避免很多正面冲突。

2.以柔克刚。我国古代哲学家老子把弟子叫到床边,张口指指嘴巴,问弟子看到了什么?弟子都回答不上来。他说:“满齿不存,舌头犹在。”尽管牙齿比舌头坚强很多,但在多年的互相碰撞里,前者无一幸存。柔软的舌头懂得避开锋芒,因此生命力更强。这也是老子说的“天下之至柔,驰骋天下之至坚”。发生冲突时,不妨用微笑、谦和的态度,以柔和、婉转的语言,达到以柔克刚的目的。

3.理解对方。客人和服务员起争执时,老板的第一句话往往是认同客人的话,承认客人有道理,这通常能使客人的情绪迅速平复下来。人被怀疑和挑战时,会更容易上火;被认同时,情绪才会平静。所以,起冲突时,哪怕你有道理,也不要急着说“可是”,而要先说“对,我理解你”。先处理好“心情”,才有可能处理好“事情”。当别人感受到被理解之后,才有可能冷静下来,听你的道理和解决方案。

4.自嘲。自嘲往往是化解尴尬的最好方法。英国作家杰斯塔东是个胖子,他在被人嘲笑后自嘲道:“虽然我比其他男人重三倍,但在公交车上让座时,足以让三个女士坐下。”自嘲看似是自我贬低,实际上却能拉近人和人的距离,获得尊重和认可。

微言博听

别放大痛苦

农妇不小心打破了一个鸡蛋。她马上想:鸡蛋孵化后是小鸡,小鸡长大了成母鸡,母鸡又能下很多蛋,蛋又能孵出很多母鸡……“天哪!我失去了一个养鸡场!”农妇痛苦地大叫。

生活中,总有人沿着这样的痛苦思路往下想,结果越想越痛苦。但卢梭说过:“除了身体的痛苦和良心的责备以外,一切痛苦都是想象出来的。”俗话说:生活像面镜子,你哭它就哭,你笑它就笑。并不是生活中幸福太少,痛苦太多,而是我们看到的总是不顺、不开心,牢记的总是自己还没有什么,而不是已经得到了什么。

晚年遭受贬谪的苏轼面对挫折,平和地吟出“一蓑烟雨任平生”,最终成就一代豪放派词人;身受腐刑的司马迁,受尽世人的白眼,死无颜面对已逝宗族,但平静的心境使其由一介匍匐于地的殿臣,站立成一个为民写史的华夏史官。因此,不开心时,不妨想想自己已经得到了什么。也许,你的烦恼自然会烟消云散。