

近日,即将迎接中考的灵灵与妈妈一起来到心理咨询室求助。还没坐下,灵灵就着急地说道:“老师,你一定要帮帮我,还有一个多月就要中考了,我现在是越着急越无法静下心来学习,别的同学都在埋头苦学,而我即使制定很轻松的计划也无法完成,导致学习成绩不断下降。照此下去,我怎么能考上理想的高中?”

“灵灵从小就很要强,学习主动、勤奋、刻苦,从不用我们做父母的费心,学习成绩一直不错。只是到了初三,学习成绩略有下滑,她就开始焦虑,虽然学习更加刻苦,每天很晚才睡,结果成绩更加不理想。春节后她有时不能按时完成作业,节假日拖延现象更是严重。”妈妈也无可奈何地说道。

“你是一边想奋发学习,并制定了合理的计划,但一边就是按兵不动,致使一拖再拖才能完成学习目标?”听了她们母女的述说,我脑中闪现了“拖延症”的症状。

“是的,这种拖延让我更加自责和焦虑!”

“春节前的期末成绩怎么样?”

“非常不满意!”

“是不是在你经过很刻苦的努力,发现自己仍然不能取得好成绩后,拖延现象就出现了?”

“是的。本来是想加倍努力赶上去的,但是却越来越拖延。”

上述的交流基本验证了我的假设:这是一个过于争强好胜的“好学生”,但是抗挫力差,易焦虑。所以,当成绩不断下降,特别是经过刻苦努力仍然无法取得理想结果后,她的自信心越发不足,自我评价越来越低,就只好用“拖延”来减缓过大的压力,同时向别人证明自己成绩不好不是因为自己不聪明,而是由于不够用功。为此,我用焦点解决短期疗法为其“正向建构”,帮助其正确认识和应对焦虑情绪与压力。

“你认为目前最理想的学习状态是什么样子的?”

“心无旁骛,专心学习,学习效率极高。”她有些憧憬。

“什么情况下才能达到这样的状态?”

“必须是在心平气和的情况下,可惜我无法做到!”

“大考在即,你们班学习成绩比较好的学生,哪一位能做到不紧张、不焦虑?”

“好像都有点焦虑,只是程度不同而已。”

“所以,考前有紧张和焦虑情绪是很正常的,而且它在一定程度内还有积极的意义,因为人在一定压力下做事效率最高。”我的目的是让她对紧张和焦虑情绪多点阳性赋意。

“春节后什么时候会像原来一样专注地学习?”我通过寻找例外情况积累其成功的经验,借以提高其自信心。

“每当我想到如何过好每一天是自己的事,学习成绩好与不好也是自己的事,而且担心名次是根本无用的,我就会如释重负、静心学习了。”

“也就是说,当你把学习看做自己的事,不过分担心学习成绩时反而能专心学习了?”我进一步强化其主观调控性。

“如果你的同学有了这种拖延的情况,你会对他说什么?”我将问题外化,帮她做到旁观者清。

看着陷入沉思的她,我又提出如下建议:

一、每当出现拖延的时候,把原因一条一条写出来,并逐一克服;

二、做出详细的短时计划,若按时完成,就给自己一个奖励;

三、计划不要变来变去,一旦制定了计划,就严格遵守,不给自己讨价还价的余地;

四、在家里学习时,父母最好给以提醒和监督,但要以鼓励为主。

灵灵很认同地答应了我的建议,表示要回家试一试。

## 爱『拖延』的中考生

■ 杨素华 山东商职技术学院心理健康教育中心主任、教授、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员

决定短期疗法为其“正向建构”,帮助其正确认识和应对焦虑情绪与压力。



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

# “小三”背景难道让我终生背负诋毁

口述:琪 虹化名 记录:小 雅

前段日子,文章出轨一事闹得沸沸扬扬,尤其马伊琍微博上那句“恋爱虽易,婚姻不易,且行且珍惜”,和我去年遭遇婚姻变故时的心境如出一辙。而我与马伊琍不同之处在于,她得到的是一片同情声,我承受的却是旁人幸灾乐祸的看笑话。

我当过两年“小三”,为此也付出沉重的代价。原以为天荒地老的爱情,到头来却是男主角在我面前痛哭流涕地陈述,他不能让孩子在残缺的家庭里长大。真虚伪,我在苦等的两年里,他怎么不拿孩子说事?男人一忏悔全世界都敞开胸怀原谅他,我却成了众人非议的焦点。和男主角斩断情丝后,原本想着开始新生活,然而真正令我痛不欲生、甚至想过自杀的梦魇才刚刚拉开帷幕。

首先是来自同事背后的指指戳戳。有个新同事得知我没男朋友,在一次聚会上她想给我当月老,“琪虹这人挺不错,长得好看人也热情,我想给她介绍个男朋友。”这话瞬间激起了在座所有人八卦的欲望,“你来公司时间不长,你可知琪虹做过‘小三’,那男的以前是部门经理,就因为这事他才辞职走人的。”“什么货色,她也配给你当红娘,别玷污了你的好心肠。”喊喊喳喳的议论后来经过同事绘声绘色的转述,传进了我的耳朵里。人心就是如此险恶,那个说我是“什么货色”的女人,全公司上下谁人不知她是老总背后的女人。不过我比较倒霉,我是被晒在公众眼皮底下的“小三”,而隐蔽在暗处的“小三”就可以对我进行道德上的批判。

在处处放冷箭的环境下,我的逆反心理像发酵的面团逐渐膨胀,开始以恶制恶。有一次相亲,一杯咖啡尚未喝完,对方就以正人君子的姿态打探我做“小三”的详情。既然看不起我的过去就别来相亲呀,我随口反唇相讥,“听介绍说你有过两段同居史,你如此传统为何不结婚先上床,看来你的历史也不干净。”表面凌厉的强悍,内心扭曲的对抗,无不在我掩饰我的自卑和罪过。

渐渐地,我在自卑敏感的漩涡中无法脱身,性格也越来越古怪。我非常厌恶自己,最害怕听到“小三”这俩字,哪怕外人不经意提

起,也认为对方是在影射我。说起来挺难堪的,我根本不敢在浴室里照镜子,为此,我撤换掉了浴室墙上的一面大镜子,以前我特别喜欢在镜子前欣赏美丽的身体,自从背负了“小三”的恶名后,我感觉自己的躯体既肮脏又丑陋,仿佛就是不纯洁的代言。

兜兜转转,29岁那年我总算嫁出去了。无奈好景不长,去年秋天,我儿子出生才两个月,我便得到老公有外遇的消息,那时我们的婚姻刚满三年。老公的“小三”竟然理直气壮地给我打电话:“你老公根本不喜欢你,你老公在意的是我!”这个场景太熟悉了,当年的我不也这般刺激过那个妻子吗?顿时,本是受害者的我反倒成了众人口中耻笑的谈资。“活该,因果轮回,让她也尝尝‘小三’的诅咒。”类似的论调好像春天肆意飞扬的柳絮,扑面而来。

我把选择权给了老公,要她还是要我?老公的意图非常明确,迷途知返,他需要完整的家庭。按说婚姻又回到了花好月圆的完美,我却处在诚惶诚恐的不安中。目睹老公躲着我在阳台上偷偷打手机,我不能多问;老公晚归,明明看见他的衣领上留有“小三”挑衅的唇膏痕迹,我只能弯弯绕地套话。哪句话说重了,就会遭到不耐烦的反击:“你如果怀疑我,就在我身上安个跟踪器。”婚姻成了一件胎薄如纸、透光见影的娇贵瓷器,我得时刻轻拿轻放,稍有不慎就会摔得一地细碎。

我从书上看到有个定律说,“一个人越是炫耀什么就证明他内心缺什么。”如今,我就是通过炫耀以证明自己的婚姻多么幸福。我坚持每天在微博和微信上现场直播我家的生活片段:一会儿发张手链的图片,注明是老公给买的,一会儿再发一张美食图,用文字说明这是老公的厨艺。秀恩爱无非是我自导自演的“独角戏”罢了,而且,外人并不傻,朋友圈里时常有人刻薄的吐槽,“看紧你的老公,别让‘小三’拐跑了。”我就像穿新衣的皇帝,用高调的炫耀支撑着锦缎华服下脆弱的主体。外人的嘲笑、摇摇欲坠的婚姻、缺乏安全感的内心,这种身累心更累的日子压得我难以喘息……

## 专家援助

### 当下转念,即是彼岸

□崔舸鸣(心理咨询师,“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

亲爱的琪虹:

感谢您的坦诚与勇气,把自己的往事分享出来。

首先,那是一段“曾经”的往事。时间的流水永不停歇,在生命的长河里,那一段“曾经”,仅仅是其中的一小捧水,代表不了永远。彼一时此一时,彼时年少,对爱情充满了更多的浪漫幻想,我们或许还不懂婚姻仅有爱情是不够的,还要包含更多的内容,比如承诺,比如责任,比如亲情,等等。而此时,您已成家有子,丈夫在面临岔路时,也是选择了家庭,相信您也因此对“恋爱虽易,婚姻不易”有了更深的认识,这些会让我们学到更多。

其次,曾经的“事”,不能代表全部的人。每个人如同一枚钻石,从不同的角度看,呈现出不同的侧面;某个侧面的阴影,不代表整块钻石的性质,某一点瑕疵,也无损钻石整体的璀璨。当年,您面对男主角的选择,并没有为了自己而去纠缠逼迫,而是“斩断情丝,忍痛退出”,成全了对方和他的家庭。放下屠刀尚可立地成佛,何况年少懵懂时期的一段感情。我们不能用某一件事去评价整体的人,谁能用一本书的封面插图是否好看就断定整本书的内容怎样呢?

另外,分享一个有名的疤痕实验给您:心理学家在每个志愿者的脸上都精心化妆出令人生厌的疤痕,用小镜子让他们看到疤痕,然后,收走镜子并告诉他们,为了让疤痕更逼真、更持久,需要在疤痕上涂抹一些粉末。但事实上,却是用湿棉纱将假疤痕彻底清理干净了。然而,这些志愿者仍坚信自己的脸上有一大块让人恐惧讨厌的伤疤。

志愿者们被带到了各大医院的候诊

室,装成急切等待医生的患者,身边全是素昧平生的陌生人,志愿者们在这里可以充分观察和感受人们的种种反应。实验结束,志愿者普遍认为,众多的陌生人对面目可憎的自己都非常厌恶、粗鲁、缺乏善意,甚至有人很无礼地、直勾勾地盯着自己的伤疤。可我们都清楚,他们的脸是干净的,没有任何疤痕,之所以有这样的感受,是因为他们将“疤痕”牢牢地装在了自己的心里。

人们关于自身错误的、片面的认识,影响和改变着我们对外界和他人的感知。现在,“小三”的标签,不是别人贴在自己的脸上,而是我们自己贴在了心上。您自己“厌恶自己”,甚至“感觉自己的躯体既肮脏又丑陋,仿佛就是不纯洁的代言”,甚至连镜子都撤掉了;如果带着对自己这样的看法,在与人交往时,就很容易在不知不觉中去对这些看法进行佐证,那会从别人的眼光中感受到什么呢?这些感受到的,是否完全是别人给的?有多少是来自我们自己给自己的?

幸福是自己内心的感受,不需展示晾晒给他人,即使千千万万人都认为某人幸福,但真相究竟怎样,如人饮水,冷暖自知,又如穿鞋子,光鲜亮丽是给别人看的,但是否舒适,唯自己心知肚明。要紧的是,活给自己。因此,那面撤换掉的大镜子,可以再放回去,经常照,看看自己是否还带着无形的疤痕;然后继续在镜子前欣赏自己美丽的身体,并且赞美她,感谢她,那都是实实在在的,并因此更加爱惜自己,过自己的人生。

不管有怎样的往事,彼岸的幸福都不遥远,就在当下,一转念。

深深祝福!

咨询师:崔舸鸣