



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线：15169132840
QQ：874273209
邮箱：diyaya3988@163.com

女友密不透风的爱令我窒息

口亦 彤(化名) 记录:小 雅

我今年24岁，女友凌娅(化名)和我同岁。恋爱有一年多的时间，我却始终处在与她分手或继续的犹豫中。我挑不出凌娅的缺点，她的体贴关心也是男人选择伴侣时的重要条件。但物极必反，凌娅的爱已经超越了我所能接受的范围，“我爱你，所以我要狠狠地对你好！”这就是她的爱情观，或许和她的成长经历有关。

凌娅的父母在她上初中时离了婚，她妈妈属于那种“阔天下”的女人，她经常听奶奶在耳边絮叨，“如果你妈妈能像个女人一样顾家，你爸爸也不会和她离婚的。”因此，在凌娅的观念里，女人应该将男人当做中心，唯有如此，家才能得到长久的圆满。只可惜，凌娅爱得“着魔”了，她活着的重心仿佛就是为了我，并且刻意要重塑另一个我。

我喜欢吃甜食，凌娅就特意学习烘焙技术，跟着视频学做葡式蛋挞；我的偶像是梅西，她就硬是逼着自己跟足球较劲，挖掘有关梅西的一切动态。最初，我对这种“我的眼里只有你”的关爱很感动，可时间一长，就招架不住了。凌娅端到我面前的慕斯蛋糕必须吃完，如果剩下，她会内疚无比地追问我：是不是做得不好吃？你想吃什么？我再去做其他的花样吧？让我深感佩服的是，凌娅为了爱情，勇敢指数也迅速攀升。我有一只手掌大小的宠物——蜥蜴，精巧的三角头，满身的鳞片。我敢说，大多数女孩看见这玩意儿都会发出恐怖的叫声，而凌娅在我出差或忙碌时，喂养蜥蜴，打扫卫生，全由她一人代劳。说实话，我倒希望凌娅能像我表妹那样，看见我的另类宠物，边尖叫边骂道，“要死啊你，养这么恶心的东西！”不是我犯贱，因为我根本看不到凌娅的真实面目。

我多次跟凌娅说，你可以找闺蜜逛街，哪怕你一人睡个美容觉，没必要成天盯着我不放。“不！人家就是要狠狠地关爱你，况且看不见你，我没安全感。”这是凌娅永远不变的答案。除此之外，凌娅还喜欢指导我，大到我该和谁交往，小到我用的洗发水牌子，她都要操心过问。譬如说，我衣柜里嘻哈风格的衣服，没经我同意，全被凌娅擅自处理掉了，然后更换成她自认为男人该有的正统衣服；连我钟爱的油炸臭豆腐，也被她批得一无是

专家援助

以爱人喜欢的方式爱他吧

□知 尘(国家二级心理咨询师、“青未了·心理咨询室”顾问团成员)

读亦彤的倾诉，我们能够看出凌娅模糊的自我边界，她分不清哪些是自己的事，哪些是别人的事。天下事大抵三类，老天的事、自己的事、别人的事。老天的事顺其自然，坦然接纳，小到下雨刮风，大到火山地震，除了接受，还能怎样？自己的事自己努力做好，不要过度依赖别人，更不要邀请别人来为自己的事情做决断。别人的事，除非人家前来寻求帮助，否则就该让别人自己去处理。心理学有个原则，不求不助，就是尊重别人的边界。

凌娅把亦彤的事情完全当成了自己的事情，大到工作选择，小到一餐甜品，她都完全按自己的意愿为亦彤来安排。她以为这是爱，殊不知，她这样做已经严重干扰到了亦彤的生活，剥夺了亦彤生活的乐趣。俗话说穿衣戴帽各有所好，而凌娅却硬生生剥夺了亦彤穿衣戴帽的自由和爱好，亦彤对凌娅的反感是情理之中的。更有甚者，凌娅还过多卷入亦彤的社会交往，对其指手画脚，这种以爱关心的名义来达到对爱人控制的行为，的确是犯了人际交往的大忌。亲密关系是人际交往的高级形式，更应该避免对对方的控制。

我们每个人都渴望被爱，但厌恶被控制，控制不是爱，控制是满足自己心理需要的自私。一个渴望控制他人的人说

处，“你不晓得这种食物会致癌吗？”我若辩驳，凌娅就会拿她惯用的口头禅压我，“我是爱你才管你的，换成别人吃毒药我也懒得管。”

有一次我去单位面试，几天前，凌娅就开始给我安排穿哪件上衣，搭哪款裤子，耳提面命地叮嘱我，什么时候该露出几颗牙齿的笑容，要用怎样的口才和应变能力去面对考官。这还不算，第二天清早凌娅不许我喝豆浆，“你一紧张就有去卫生间的毛病，别再让豆浆跟着添乱了。”最让我丢脸的一次是，我的高中同学从国外休假回来，我们几个铁哥们儿约好给他接风洗尘。可气的是，席间，凌娅不停地指责我没有尊重同学西方饮食的习惯，应该去吃西餐。拜托，我同学高一时才出国上学，他可是地道的中国胃。好友们来回漂移的眼神，使我如坐针毡。再看看凌娅那副“我是为你好”的挑剔的面孔，我真有种挫败感，她的存在似乎就是为了证明我是个白痴，所做的一切都是错误的。

我是学动漫设计的，大学毕业后，几份工作都不尽如人意，凌娅让我要么去考公务员，要么去应聘专业对口的工作。凌娅指的路我都不喜欢，再说是我找工作，又不是她。正好，我大姑是幼儿园的副园长，她有一次跟我说起，幼儿园缺一个教画画的老师。我挺喜欢小孩的，就自告奋勇报名做了男幼师，因为在大学里我曾选修过教育方面的课程。凌娅一听我当了幼师，脸都气绿了，说我没出息，还让我去全国瞅瞅，能找出几个男幼师来。我挺纳闷的，你是我女友，又不是我的人生引路人。凌娅见我对她的建议置之不理，竟然去我家找我父母和大姑，又搬出她那套“我是为了亦彤的前途着想”的理论，试图说服他们。

凌娅事事插手的做派，令我俩的爱情渐生罅隙，她委屈异常，“难道我的关心、体贴也是错吗？”我倒觉得凌娅心理有问题，别看她长有一副新鲜饱满的外壳，但依旧停留在“我是为你活着，男人是女人的天”老一套腐朽的思想中。我是找妻子，又不是找老妈，我很讨厌凌娅密不透风式的爱，她给我一种窒息的负担，和她沟通也很难，她从不认为自己有什么不妥，反而认为是不懂得知足，真不晓得我俩到底谁有病。

冠男是一名初三的男生，他一贯顺从、听话，积极上进，学习很好，从来不用父母和老师费心。但在大家都全力以赴拼中考的关键时期，他却坚决要求转学，否则就不再上学了。

原来，有些同学跟他开玩笑，包括好朋友，说他像个“伪娘”。这让他很愤怒、很伤心、很郁闷，但他不习惯与别人争吵。再者，他有时也很讨厌自己不能像一个男人一样洒脱、大大咧咧，他很羡慕爸爸，他总是大嗓门地说话，无论见了什么人都能勇敢、主动地打招呼，而自己见了陌生人总是要自我斗争一段时间才能鼓起勇气开口讲话，但是因声音太小，无法受到别人的重视。所以，他特别希望借助心理咨询师的帮助，改善自己的行为方式，然后，到一个陌生学校摆脱现在的烦恼，全身心地投入到学习中，考上一所理想的高中。

逃避『伪娘』外号的男生走进咨询室

■杨素华 山东商学院心理健康教育中心主任何主任、心理学教授、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员

约好了咨询时间，冠男的妈妈又偷偷打来电话，只有初中文化程度的她很担心儿子的性取向问题，要求我咨询后一定要给她个明确的答复。

站在我面前的冠男文文弱弱，规规矩矩，一眼看去就是一个“好孩子”。爸爸开大货车，很少在家；妈妈在一家宾馆做服务员，比较沉默寡言。爷爷早逝，奶奶一直与他们住在一起，冠男由奶奶带大，奶奶也是个不善言辞的人。

这显然是一个“父亲‘缺位’”的典型案例。

冠男虽然仰慕父亲，但是由于很少见到父亲，导致缺少了性别的模板；跟着内向的奶奶和妈妈长大，自然容易胆小，不够勇敢，言行举止有时难免会模仿她们。因为母亲养育的是“男孩”，父亲培养的才是“男人”，所以冠男的苦恼事出有因。另外，妈妈对他的性取向的担心，也会不自觉地传递出去，让接受到信息的他更加困惑，愈加没有自信。

“学习好，讲礼貌，又干净整洁，一定有很多女孩喜欢你吧？”我决定先从打消妈妈这个“重要他人”的疑惑着手。

“是有几个女孩喜欢我。”冠男羞涩又略带自豪地回应道。

“你喜欢哪一个？喜欢她哪方面？”“我喜欢其中的一个，她不但长得漂亮，还和我一样喜欢画画。”

“真的很美好！”这就是一个正常的青春期孩子所谓的恋情，因为某一方面而互生好感。我微笑地看了看冠男和妈妈，对冠男是一种鼓励，对妈妈是一种澄清，妈妈如释重负地长出了一口气。

接下来，通过“房——树——人”绘画，透过粗大的树干、比较大的人物像和短发型，让冠男明白自己其实是一个有“内在力量的男孩”。通过心理沙盘游戏，透过他摆放的多辆汽车和士兵等，进一步确认其男孩的力量和喜好；另外，对于各自为“战”的父母，他通过桥梁、动物园围栏等，将整个沙盘合理整合起来，说明他是一个细心、有头脑的孩子。

经过一番分析，冠男心情变得很好，自信心得到了极大的提高。我接着为这个家庭提出了如下建议：一、父亲尽可能地多带儿子进行一些室外活动，将男孩的“野性”释放出来；二、母亲多给孩子以鼓励，“拿着放大镜”欣赏他男孩的方面；三、冠男本人一方面要有自信心，不要太在意别人对自己的评价，另外，在不断改变自己的同时，也要认识到事物的两面性，自己的细致多思对学习、做人做事都是非常有益的。



心理调查

有兄弟姐妹包容心更强

最近，美国杨百翰大学家庭生活系的科学家发现，有兄弟姐妹的孩子，长大后更有同情心，并会表现出强烈的利他主义倾向。

研究者对308名青少年进行了追踪调查，结果显示，有兄弟姐妹的男孩更独立自主、善于思考、坚忍不拔，女孩则善于交际、善解人意、体贴入微。同时，他们都对手足之情看得很重。更重要的是，有兄弟姐妹的青少年更容易表现出亲社会行为，比如在家庭聚餐时，一个孩子会将餐桌准备好，另一个孩子会将饭菜端到餐桌上，他们还会主动分享食物。科学家指出，互动关系有利于孩子的情商发展，更好地理解别人所处的境地，降低与人发生冲突的几率。

(陈 博)