



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足勇气开口讲话,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。

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一个明确的答复。

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“重要他她”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、做人和做事都是非常有益的。

逃避『伪娘』外号的男生

■ 杨素华 山东商职学院心理健康发展中心主任、心理学教授、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员

走进咨询室



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)

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“闻天下”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,我沒安全感。”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

处,“你不懂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,第二天清晨凌娅不许我喝豆浆,“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,反而认为是我不懂得知足,真不晓得我俩到底谁有病。

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,不要过分依赖别人,更不要邀请别人来为自己的事情做决定。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,这种以爱和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

到底是内在缺乏足够的自信和安全感,以为以控制的手段能把对方留住。我们看到,凌娅的控制不仅不能留住亦彤,反而把他越推越远。“我爱你,所以我要狠狠地对你好。”凌娅的爱情观没有错,错在她没有正确理解什么是狠狠的好。所谓狠狠的好,就是以对方喜欢的舒服的方式对待他,而不是把自己认为的好强加到对方身上。

一份好的爱情,是爱中双方都自在舒服,在其中得到滋养和完善,变得更快乐,更优秀,更热爱生活。亦彤和凌娅在爱的认识上的确存在太多的不同,如果凌娅不能认识到自己的问题,这份关系真的很难保持下去,亦彤一定会逃开的。

我们常说某某和某某很适合,这里的适合就是一方给出的正好是另一方所需要的。也许有这样一种男子,他非常喜欢凌娅这种控制型的关爱,但我相信一个心智成熟的男人或女人都是无法接纳这种关心的。事实上,当一个人成为另一个人的全部时,双方都非常累。我们文化倡导的智慧是凡事有度,任何事情都必须把握好分寸和尺度。有分寸的爱和关心才是令人舒服和能够轻松享受的。

凌娅的爱已经成为亦彤的负担,如果的确不能化解,那么放弃也许是对彼此的慈悲。祝福深深。