



热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwan2007@126.com

我是一名大三的学生,今年20岁,最近一段时间因为失恋,几乎放弃了一切。我躲在自己租住的房子里,不出门,整日以泪洗面,我只想寻求一种方法能让我失忆,让我忘记这一段感情,我始终忘不了他,一想起来就心如刀绞,真不知怎么办才好,我觉得自己走不出来。我控制不住自己,总是去想他,又爱又恨。我忘不了和他在一起的一切,恨他为什么要和我分手,我真的想不通!

我19岁考入济南的一所大学,离开家人来这里上学,一年级下半学期的一天晚上,陪我们宿舍的一个同学过生日,在她的生日晚会上认识了一个当兵的。他在一家部队医院里工作,正好我也是学医的,我们聊得很投机,回来后我就和他一直保持联系,周末约他一起出去玩玩,在一起吃个饭,慢慢地我们就开始恋爱了。那年的寒假,春节刚刚过完,我就借口参加学校的英语班提前返回了学校,寒假的后半段,我就是和他一起度过的。我在校外租了一间房子,那里就是我们爱的小巢,他下班后就直奔那里,我们一起做饭、听音乐……开学后,我依然保留着这间小屋,隔三差五的,我们就在小屋里相聚,那段时间,我觉得自己是世界上最幸福的人了。后来,他考上了西安第四军医大学,准备去西安读书,临走前他在小屋内与我告别,我哭得像个泪人似的,他安慰我说:我们都还年轻,要各自完成好自己的学业,今后相聚的日子还多着呢,两情若是长久时,又岂在朝朝暮暮……可是,我的感觉就像是天要塌了似的。他走后一两个月,我都根本无法安心生活和学习,于是我大胆地做了个决定:休学一年,去西安陪他读书。我毅然决然地办了休学手续,去了西安。

他见到我时,很是吃惊,听到我的决定,非但没有喜悦,反而很生气,于是,我们发生了自我们相爱以来的第一次争吵。我在西安待了下来,找了一份工作,由于工作地点离他们学校很远,平时,我白天工作,晚上坐将近一个小时的公交车,赶到第四军医大与他见面,然后再坐一个多小时的公交车赶回住处,周末他到我的住处来,我们一起去度周末。

但是,渐渐地我发现,他总是借



求助人:晓丹(化名)
记录人:丛媛

他为什么不再爱我

故学校有事,周末做实验等等,来我这里的次数越来越少,而我晚上风尘仆仆地赶到他那里时,也常常因他晚上上选修课、做实验等等遭到冷遇。争吵渐渐多了起来,到了后来他就开始躲着我,没办法,我只好经常请假,到学校去堵着他。我割腕自杀过,也找过他们系里的领导,经过领导的批评、教育他勉强好了一段时间,可是很快又恢复了老样子,就这样反反复复持续了很长一段时间。

我休学的期限马上就要到了,我就要返回学校读书了,可我放心不下。临走前我找到他们系里,要求系里领导帮我做做工作,让他给我一个保证。就是这件事情让他彻底和我翻了脸,没办法,我那天在他们校园里吞下了很多安眠药,被他们弄到卫生室洗胃、抢救。为此,他们系里批评了他,说是如果他处理不好这件事,就开除他。就这样,他答应我,和我继续维持恋爱关系,我就回到济南恢复了学业。由于我休学一年,他比我晚上一学年学,我们在同一年毕业了。毕业的时候,没有收到他的任何消息,也不知他毕业离校手续办完了没有,于是我忙忙碌碌应付完毕业考试,办完离校手续,赶到西安,可是没有见到他的人影,也不知他毕业后的去向。我发疯似的到处打听,最后,还是从学校得到他的消息,由于我的原因,

影响到他的分配,不能由部队统一分配,只能回到原单位。我又匆忙返回济南,赶到他原单位,可是原单位的领导说,他回来后死活不在原单位干了,和单位闹得也很不愉快,可能去了一个地方的医院。我费了好大的周折打听到了他的单位,找到他后,他毅然决然地要和我分手。

我听了以后,哭得死去活来,问他为什么这样对我,我哪里不好他可以告诉我,我也可以改,为什么要做的这么决绝?他说不爱了就是不爱了,没有为什么。

那几天我天天去他单位,在他宿舍楼下等他,我们像捉迷藏似的,折腾了一个多星期。无奈,我一气之下要求他赔偿我五万块钱,哪承想,他一口就答应了。三天后,他给了我五万块钱,并当场签了一个协议,要求我从此以后不要再纠缠他,和他没有任何关系了。回来后我越想越咽不下这口气,要求把钱退还给他,将协议作废,可是,他的领导让单位保安拦着我,不许我在他的单位继续闹了,我知道:一切都无法挽回了。

就这样,我回到租住的小屋里,望着屋里的一切,回想着昔日那美好甜蜜的一幕又一幕,我真的不明白我错在了哪里?为什么幸福会这样无情地溜走,我怎么就会输得这么惨?



孩子任性哭闹怎么办?

文/孔屏(山东青年政治学院教授,山东行知青少年发展研究中心特聘专家、顾问)

家长求助:

我儿子今年三岁,从小跟姥姥和姥爷长大,老人也不是太惯孩子,可孩子见了喜欢的东西就非要不可,不给就哭闹不休。对孩子进行说服教育,可没有任何效果;对孩子下狠心,对他的无理取闹坚决不理睬,可是每次孩子哭闹40多分钟还不罢休,我只好妥协。孩子任性、哭闹怎么办呢,有什么好方法吗?

这位家长,您好!

孩子任性、哭闹的原因是多方面的,有先天遗传的因素存在,也有后天教育方式不当造成的。

作为家长,首先反思:在孩子成长过程中(包括胎期),夫妻二人的情绪如何,是经常表现得脾气暴躁,动不动就发火,还是能很好地控制自己的情绪,表现得温和而善解人意?如果是前者,父母已经在无意识中为孩子任性、哭闹做了样板。

三岁的孩子是由姥姥姥爷看大的。老人虽然不惯孩子,但是老人年轻的时候,在抚养孩子的过程中难免留下这样那样的遗憾,结果,在抚养第三代人的时候,老人会下意识地产生一种补偿心理。这种下意识的补偿心理使老人和子女很难达成教育共识,彼此容易产生冲突。作为他们共同关心教育的下一代,孩子会聪明地意识到,他(或她)可以通过一些小手段达到自己的目的,比如用哭闹的方式得到自己想要的东西。孩子见了喜欢的东西就非要不可,这其实是孩子自我意识发展、自主欲求提高的正常表现。可惜,许多家长因为不了解孩子的个性发展规律,在教育孩子的时候,过分夸大了孩子的任性行为,要么过分关注,要么无奈妥协,使孩子的任性行为得到强化,最终导致孩子形成任性、哭闹的不良品行。

还有一种任性、爱哭闹的孩子,是因为疏远的亲子关系造成的。现如今,许多家长因为忙于自己的工作,无暇照顾孩子,只好把孩子托付给他人看管,结果孩子因为长期得不到父母的爱,他们只能通过任性和哭闹来宣泄自己。

我给您提供以下四点智慧小锦囊,希望能够帮到您!

1.父母永远是孩子的一面镜子,家长要想根本改变孩子任性、哭闹的不良习惯,就必须首先学会控制自己的情绪,不能动不动朝孩子发脾气,要给孩子提供一个安全、温暖、放松的生活空间。

2.参与孩子成长的家庭成员,不管成人的意见有多大分歧,都要结成家庭教育同盟,坚决不在孩子面前争执,让孩子无可乘之机。

3.在孩子任性、哭闹的时候,家长不妨采取以下方法,或暂时离开孩子的视线,或提供孩子喜欢的游戏以转移孩子的注意力,或取消孩子享有的某些特权以示惩戒(比如周末不再带孩子外出游玩,不让他和小朋友玩耍等等),或者坐在一边等孩子哭完,不管时间多长,都不要妥协,以免孩子用哭闹的不良方式达到自己的目的。

4.父母的怀抱永远是孩子最安全最舒适的港湾,千万不要让时间挤走爱,争取每一天都抱抱孩子,亲亲孩子,陪陪孩子。

透视负面10分钟的蝴蝶效应

文/溜溜

大家都知道蝴蝶效应,就是一只蝴蝶在热带扇动翅膀,就可能给遥远的国家造成自然界飓风。现在我们要说的是心理学上称之为“负面10分钟”的蝴蝶效应,由此带来的生活影响不亚于一场飓风。

有位老板早上犯困,就晚起床十分钟,结果上班遭遇堵车高潮,连闯两个红灯,被警察开罚单,迟到必成定局。老板一进办公室像吃了火药,逮住秘书劈头一通骂。秘书被骂得莫名其妙,就找差责怪员工。员工心情顿时恶劣,只好拿职位最低清洁工发泄情绪。清洁工没人骂,憋着火回到家,冲着正在看电视的儿子一顿叫嚷。儿子百思不得其解,妈妈到底怎么啦,于是一脚踢飞趴在墙角的小猫,无故遭殃的猫满屋乱窜打碎家里的玻璃,碎片落到街上,划伤无辜的路人。

这就是负面10分钟引发的生活蝴蝶效应。其实,短暂的十分钟却不容小觑,它不仅带来咆哮的飓风,而且对身体伤害也是极大的。

美国心理学家爱尔马为了研究负面10分钟对人体健康的影响,设计了一个简单试验:即把一支试管插入装有冰水混合物的容器,然后收集人们在不同状态下的“汽水”。研究发现,当人心平气和时呼吸水是澄清透明的,当愤怒暴躁时呼吸水,水中会有蛋白质和紫色沉淀物。

美国《循环》杂志指出,负面情绪使人得心脏病、高血压或者突然暴毙的几率比正面情绪的人高出两倍以上。看来杜绝生活中的负面10分钟,显然非常重要。



专家在线

□在线专家:丛媛

只有自爱才会赢得爱

晓丹离开家出来上大学,还处在对大学适应的阶段,就开始了自己的恋爱,并且在恋爱中倾情投入,她把爱情当作了自己生命中最重要的内容,在恋爱中迷失了自己。

首先,晓丹在热恋中停止了自我成长和发展,她沉溺在两个人厮守的情境中,放弃了学业,也正因为如此,她也失去了自身的魅力。她追求爱情的方式是紧追不舍、亲密无间,希望时刻与对方腻在一起。其实,在恋爱之初,男女双方都能从对方身上发现许多新奇的东西,娓娓动听的倾诉,两人相互的嬉笑打闹,都能使相处的日子异常甜美。可是,激情时刻不可能长久,天长日久,无论多么浓烈的爱情都会回归平淡,都要面对现实。单调的重复,即使热烈,也会消磨殆尽。可是,晓丹一直沉溺于自己编织的梦幻的爱情中不能自拔,不能够接受现实。

其次,晓丹过度依赖这份感情,把自己的幸福像赌博一样,全部押在对方身上,步步紧逼,放弃了学业,放弃了一切,对方走到哪里她就跟到哪里,她没有意识到自己的行为是对对方疯狂的占有与控制,并给对方造成了极大的心理压力。晓丹的这种非理性思维和处事方式,使对方感到恐惧,而双方之间没有了距离,也就失去了美的感受。对方势必会采取后退和躲避的方式给自己留有喘息的空间。

第三,晓丹在这段步步紧逼的爱情中忽略了对对方的尊重。爱是一种能力,是付出、是支持、是尊重,弗洛姆说:“尊重指一个人对另一个人的成长和发展应该顺其自身规律和意愿。尊重蕴含没有剥削。爱是让对方的理想自由发展,而不是让对方为己服务。”尊重对方的职业与爱好,不干涉别人的选择,尊重别人与自己不同的地方,不强迫别人和自己一致才是正确的爱。可晓丹的纠缠已经干涉了对方的职业发展,让对方感到厌倦。

晓丹必需要从这段失败的恋爱中总结经验教训,忘却不是办法,更不要从对方身上去找原因。晓丹之所以出现恋爱中的疯狂举动,和她自己内心深处的自卑和缺乏安全感不无关联,也和他的恋爱中迷失自己,不能自爱不无关系。她只想到靠“追”、“守”去抓住所谓的爱情,却不会靠自身的吸引力去吸引对方,最终导致恋爱的失败。自爱的人首先要学会善待自己,无论你有什么爱对方,也只能在自我独立的基础上用情感联结爱人,而不是控制和依赖。更要懂得创造和完善自己的人生,要清醒地意识到身上的责任,在追求爱情的同时,要为自己的未来负责,在任何情况下都不能为爱情孤注一掷。

爱情需要用心去经营,更需要双方理性的沟通,不要认为爱只是一种感觉,感觉到了,就是爱了,爱是不需要学习的。爱的感觉是人人都有,但爱的持久、爱的容量则需要爱的能力的支持。

同时,保持独立的自我。拥有自己的活动空间和自己的朋友圈,有自己的时间表。也只有这样,才可能保持自己的魅力。两个相爱的人之所以长相厮守,靠的绝不是紧追不舍,而是人格魅力的相互吸引。



专家简介:

丛媛,山东医学高等专科学校心理学教授,硕士生导师,国家注册心理咨询师。

行知中心专注于家长课堂、个别咨询、心理训练、行为干预、学习能力测评与培训等。

咨询热线: 0531-82946407