



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840  
QQ: 874273209  
邮箱: diyajia3988@163.com

## 我为何难以摆脱不靠谱的“渣男”

口述: 卉 玫 (化名) 记录: 小 雅

不知是我的爱情观存在问题,还是我有自虐的倾向,明知亦坤(化名)不可靠,也明白即使走入婚姻也不会幸福,但我依旧舍不得丢弃这份爱情。我毫无原则底线地一次次纵容着亦坤对我的伤害,还能找到替他开脱的理由。难怪朋友们说我患有严重的情感“斯德哥尔摩综合征”——抱着品行恶劣的“渣男”,死不放手。

坦白说,我对亦坤的爱已经超越了对父母的爱,因此也造成了我的“卑微”角色——凡事以他为中心。亦坤的工作能力很强,大四期间,我们还沉浸在对未来的迷茫慌乱中,他已经凭借实力走进了职场。他工作一年后,也将我介绍进他所在的公司。亦坤认为我的“饭碗”是他赏赐的,对我自然是颐指气使的派头,就连我在公司的人际相处,他也要逐个点评:谁没有背景,要远离他,谁是总裁的亲戚,得多与他接触,等等。

一个周末,部门经理邀约同事们去郊外的水库钓鱼。本来计划晚上九点左右回市里,到了下午五点钟,经理说太累了想早点回去。那天大家各自有车,又是休闲玩乐,经理说回去完全可以独自先走一步,况且我玩兴正浓,也就没理会亦坤三番五次的催促。谁料想,在经理发动时,亦坤快速跑到我身边,朝着我的后脑勺就狠狠拍了一巴掌,咬牙切齿地骂道:“你聋了?你就死在水库边吧。”接着转身上车,紧跟在经理的私家车后面,绝尘而去。那天晚上我是搭乘同事的车回到市里的。大伙都明白亦坤的心思,无非是“拍马屁”而已。女同事替我抱不平:“哪有这么粗暴对待女友的,全然不顾别人的尊严。”我马上纠正她的错误“言论”:“不能怪亦坤,是我没领会到他的意思。”女同事白了我一眼,不可理喻的神态似乎在说“你可真奇葩”。

我有一只两岁大的波斯猫,亦坤非常反感我养小动物,用他的话说是“吃饱了撑的”。有一次我出差,仅仅两天时间,临走时,我不管亦坤喂猫,他的回应只有三个字:“我不管!”我也没当回事,心想:你就是再讨厌猫,不至于连一只猫食也不喂吧,谁知亦坤“说到做到”。我出差回来,可怜的小家伙仿佛

看见了救星,从地上一跃蹿到我怀里,不停地叫唤,我再看猫食盆,里面空空如也,一粒猫粮也没有。我质问亦坤:“你的心是铁做的吗?这可是条生命啊!”亦坤振振有词地反问我:“我答应过要给你喂猫吗?没把它撵出去,我就已经很仁慈了。”我是真领教了亦坤的偏执,但转念一想,亦坤本来就不爱猫,我为什么要逼着他去做不喜欢的事呢?思来想去,还是我有错在先。

在爱情上,亦坤更像一个制造“苦难”的机器,他有过无数次的出轨和“一夜情”,我居然也能做到无限制的忍让。我似乎已被亦坤驯化,随便一个解释,我便不计前嫌,彻底原谅他,尚且能用各种理由自我安慰:是我不够完美,才导致亦坤的情感游离,或是将矛头指向那些女人,是她们轻浮缠着亦坤不放的。然而,我的爱情并未因我的“善解人意”而根深蒂固,反倒岌岌可危。

去年年底,亦坤暗地里追求老总的女儿,公司上下为此传得沸沸扬扬,说他不得道,一心想着要“攀高枝”。亦坤对此不以为然,“我是单身就有追求其他女孩的权利。”类似的论调从亦坤嘴里吐出来也不是一次两次了,只要他不亲口提分手,我权当什么都没听见。所以,闲言碎语飘进我的耳朵时,我仍旧以秀恩爱的姿态给亦坤脸上贴金,“别听那些不靠谱的传闻,我俩的感情相当稳固。”只可惜,我最终还是等来了亦坤执意分手的摊牌。

这是我万万不能接受的,五年的情感付出,我将最美好的爱情全部给了亦坤,况且这是我的初恋,我不甘心轻易地放手。春节那段日子,我几乎天天提着礼物去亦坤家看他父母,谁料想,他却玩起了“失踪”,还把我加入了“黑名单”。每次去亦坤家,他父母的答复始终如一:要么是他刚出去,要么压根儿就没回家。元宵节那天是我奶奶的生日,我放弃了跟家人团

聚,去找亦坤,同样扑了空。临出门时,我听见厨房里传出亦坤姑姑的嘀咕声,“这女孩真没心眼儿,看不出别人拒绝的意思吗?”我噙着泪走出楼道,心里狠狠地骂自己贱得没尊严,可说真心话,我无法忍受失去亦坤的日子,那是一种痛不欲生的折磨。

我整天与酒相伴,绝望到想自杀。闺蜜见我颓废的神态,气得直跺脚,“被个‘渣男’屡屡伤害,还爱得死去活来,你到底图什么呢?”是啊,这也是我最迷茫的地方,深知亦坤带给我诸多的伤害,但就是难以割舍对他的爱,仿佛只有他,才能焕发出我生命的活力。我现在就像温水里的那只青蛙,明知要渐渐走向死亡,可依旧沉溺其中,不愿逃命……



心理万花筒

## 一切都是最好的安排

文/舒 天(国家二级心理咨询师)

有个寓言故事是这样讲的:

有个国王喜欢打猎,一天,国王在打猎中受伤,被一只花豹咬掉一截小手指。而他的宰相却笑着说:“大王啊,想开一点,一切都是最好的安排!”国王大怒,“如果寡人把你关进监狱,这也是最好的安排?”宰相说:“如果是这样,我也深信这是最好的安排。”宰相被押入监狱。又一天,国王独自出游,行到偏远的山林,被一群土著人五花大绑,土著人准备将国王烧死,作为祭祀用的供品。正当国王绝望之时,祭司忽然大惊失色,他发现国王的小手指少了半截,是个不完美的祭品,敬献给神的礼物怎能残缺呢?于是土著人把国王放了。国王欣喜若狂回宫,释放宰相说:“你说得不错,一切都是最好的安排!我虽然小手指断掉,却逃过生死之劫。”转念,国王又说,“可你无缘无故蹲了监狱,又怎么解释呢?”宰相慢条斯理地答道:“如果我不是在监狱里,那么陪伴您的人一定是我,当土著人发现您不适合祭祀,岂不是就轮到我了?”国王忍不住哈哈大笑,说:“果然没错,一切都是最好的安排!”

故事时而令人揪心,时而令人唏嘘,最后,让人会心一笑。“福兮祸所伏,祸兮福所倚。”童话故事里,白雪公主吃下毒苹果却等来了王子的亲吻,转角遇到爱。现实中,坏婚姻也是所好学校。张幼仪,这个从婚姻中突围并升华为女子坦陈:“我要为离婚感谢徐志摩,若不是离婚,我可能永远都没有办法找到我自己,也没有办法成长。他使我得到解脱,变成另外一个人。”离婚之后,张幼仪华丽转身,这个当年被丈夫讥讽为“小脚与西服”的女子,开始迎来鲜花与掌声,从无比嫌弃到真心赞叹,徐志摩称这位“前妻”是“一个有志气有胆量的女子”。当婚姻的大门重重关闭时,她走出了一条独立自主的璀璨之路。

电影版《咱们结婚吧》刚刚上映,导演刘江介绍,电影以四对男女面对爱情婚姻的四种不同问题,“恐婚”、“恨嫁”、“逼婚”、“逃婚”的话题,最后大家选择了勇敢面对,拥抱爱情,珍惜当下,珍惜缘分。说到底,爱情和婚姻,就是要有勇气去面对未来生活的不确定性,他还对如今的剩女们说,“眼前的一切,都是最好的安排”。

一切都是最好的安排,感恩生命中所有遭遇的一切,不是“阿Q精神”,不是自欺欺人,而是有容乃大的良好心态和辩证智慧的生活哲学。每每遇到困难,挫折时,心理上的自我调节和自我战胜,让我们在逆境中获得温暖的慰藉和闪闪的期望。生活是一面镜子。你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它也就对你哭。同时,潜意识中人们心里面都有着对自己的一些暗示,对人的心理、生理、成长和发展具有不可估量的作用。拿破仑把自我暗示看作是“意识与潜意识之间相互沟通的桥梁”。积极的自我暗示有助于我们顺势而为,发展自己,取得成功,有时还会出现让人难以置信的效果。身边经常会有人说:减肥太难了,我懒不爱学习也学不好的,烟酒戒不掉啊,我天生脾气不好没有办法。无力感,首先出自内心的冲突,如果继续在行动中自己设置障碍来阻挡自己已取得成功,就形成一种“自我保护”,也被社会心理学家称为“自我妨碍”。心理定势已经倾斜,犹如基础不牢地动山摇,怎么会有持久的行动,又怎么遇见那个可能焕然一新的自己呢?积极的信念,就是对潜能的无限挖掘,如果反其道行之,不断地暗示自己:坚持下去我一定可以瘦成一道闪电!不尝试一下学霸的感觉有点遗憾呐!或许我也会爱上喝茶呢?说不定性格魅力我也是有的哟!望梅犹止渴画饼也充饥,期望成功就是成功的开始,心理正能量一旦开启,视野打开了天窗,思维冲破了束缚,行动也将变得有效而坚定,美好的未知终将会在时间的流转中渐渐清晰,引领我们由衷地感叹:一切都是最好的安排。

点金术

## 小礼物中隐藏大智慧

文/溜 溜

印第安语“礼物”一词,具有馈赠和毒药两种含义。这个解释可以理解为,当送出一份令对方满意的礼物时,你的内心也会充满馈赠带来的喜悦;倘若礼物令对方难堪或者尴尬,那这份礼物就会变成一味“毒药”。

哥伦比亚心理学副教授伊莉莎白·唐恩指出,花钱买礼物送给别人,能让我们的心情变好,当然,有时候也会适得其反,因为在小礼物中隐藏着大智慧。

研究人员发现,馈赠相宜的礼物,不仅能够给对方心情愉悦,还能提高免疫力。在这里纠正一下,礼物价值与金额或者分量无关,无论1元钱还是100元钱,1克还是100克,只要彼此感觉满意,就能给人带来快乐。

大脑扫描结果显示,为别人花钱时,诸如捐款、馈赠等形式,大脑负责奖赏的区域被瞬间激活,因此腰包里的钱虽然没了,但是快乐却来了。并且“压力荷尔蒙”会随之改变,使免疫力保持平衡。

法国心理分析家萨缪埃尔·勒帕斯杰也同样认为,“礼物是爱的见证,是精神食粮。”诸如一对朋友,因为误会而相互不睦,在圣诞节的时候,一方想借此契机化干戈为玉帛,于是就精心挑选了一块“心形石头”当作礼物送给对方。喻意是,石头象征厚重情感,而“心形”则流露出送礼者所期待的东西——爱。这一聪明的选择终于让对方冰释前嫌。

专家援助

## 理解爱情真谛,摆脱“受虐”模式

□李静静(山东医学高等专科学校心理教研室、心理学硕士、国家二级心理咨询师)

卉玫的问题在于错误地把依赖与控制当成了爱情,她并不了解什么是真正的爱情,也不清楚爱情的真谛是什么。而且我看到卉玫在这段关系中已经丧失了基本的做人原则,甚至有“受虐”情结,这可能跟她小时候的家庭模式有关。

著名的精神分析学家弗洛姆在《爱的艺术》这本书中谈到,爱的本质是给予。给予更多是指带给对方精神层面的东西,比如快乐、理解、对生活的热情。爱情必须包含四个要素:关心、责任心、尊重和了解,缺一不可。如果爱情没有尊重这个要素,那么就很容易变成控制别人和奴役别人。在卉玫的这段关系中,我们看到“亦坤对我颐指气使,就连我在公司的人际相处,他都要逐个点评:谁没有背景,要远离他,谁是总裁的亲戚,得多与他接触”。这是一种控制。尊重别人不是惧怕对方,不是一味地讨好对方。卉玫说道:“坦白说,我对亦坤的爱已经超越了对父母的爱,因此也造成了我的‘卑微’角色——凡事都得以他为中心。”表现出不断讨好对方,甚至为了留住对方,让自己毫无原则、非常卑微。爱一个人是应该让他以自己的方式去成长、发展而不是服务于我。我们看到亦坤为了自己的利益一味控制对方。所以这段感情存在诸多问题,双方都不知道如何爱对方,在这段感情中丧失了自我。

卉玫的“受虐”模式是怎么形成的呢?这很可能跟卉玫的家庭模式有关。一个人的亲密关系模式,来源于小时候跟爸爸妈妈相处的模式。比如我们中国很多家长信奉“打是亲,骂是爱”,很多家长会打骂孩子。当一个小孩子被打的时候,他的身体感受很疼痛很不舒服,这种不舒服转换为心理信号就是爸

爸妈妈不爱我。所以他心里感受到的是爸妈的不爱,但是爸爸妈妈又告诉小孩子,我打你是因为我爱你。这样小孩子内心就形成一种矛盾的心理:我明明感觉到你不爱我,但我却告诉你你打我是爱我的表现。这种模式会沿用到成年后的亲密关系中。卉玫明明知道亦坤不可靠,但依旧舍不得丢掉这份爱情,毫无原则底线,一次次纵容着亦坤对她的伤害,还能找到替他开脱的理由。我们看到卉玫和亦坤的关系中,亦坤很暴力,比如:朝着她的后脑勺狠狠拍了一巴掌,咬牙切齿地骂道:“你聋了?你就死在水库边吧。”但是卉玫却离不开他,不断地为他开脱。出现一种矛盾心理,即使感觉不好,但是仍然相信这是你爱我的表现。直至分手后,虽然心里狠狠地骂自己贱得没尊严,可无法忍受失去亦坤的日子,感受到一种痛不欲生的折磨。整天与酒精相伴,绝望到想自杀。这种离开对方就活不了的感觉,其实源自于童年时爸妈不要自己,小孩就活不下去的被抛弃的恐惧感。

针对这种情况,建议卉玫从以下几个方面改善自己:首先充分理解爱情真谛,改变自己的不良爱情观,积极合理地看待感情问题,告诉自己这个世界上没有谁是离开对方就活不下去的。其次,认识到生活的乐趣有很多,可以多交朋友多参加一些自己感兴趣的,慢慢激发自己内在的活力,这样自己会生活得越来越快乐。最后,认清自己的这种“受虐”模式,逐渐走出“渣男”的怪圈。只有不断提升自己的自尊和自信,在保持自己独立人格的基础上,在互相尊重的基础上才能收获一份真正的幸福的爱情。