



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840  
QQ: 874273209  
邮箱: diyaj3988@163.com



## 性格内向的我总爱把别人往坏处想

口述:寒 飞 (化名) 记录:小 雅

我是个很闷的人,不善交流,性格也比较怯弱自卑,记得第一次去参加求职面试,我能紧张到说话结巴,语不成句,脸烫得好似被炭火烘烤过一般。平时有了负面情绪,更是窝在心里任其发酵。一直认为这是自己性格内向所致,久而久之,我发现有些不对劲了……

我一般不愿提及父母,30岁的男人有了心理纠结,还拿原生家庭说事,挺无能的。从懂事起,我就努力摆脱父亲的影响,因为我不喜欢他的某些做法,尤其对我妈的冷漠。但是,现如今我的处事态度,几乎是在复制父亲的过往,令我倍感恐惧。我父亲是一个严厉且冷漠的人,在他的认知中父亲具有至高无上的“权力”,儿子除了服从还是服从。我的理想是做海豚驯兽师,在海洋馆里第一次看到海豚和驯兽师的亲密合作时,我惊讶于世上居然有这么可爱的工作。父亲却用不容置疑的命令打消了我的理想:“别想着调的事情,出人头的才是你该有的理想。”我不敢反驳,反驳了也没用。父亲的“压制”,使我与他始终保持着一一定的距离,没有平等的沟通,只有绝对的服从。

记忆中,我们家特别安静,父亲很少与我妈说笑,神态时常散发着冷酷的僵硬。他回到家的经典动作有两个:吃饭前看电视看报纸,饭后去书房练毛笔字。我妈叫他出去散步,父亲的回答简而又简:“你又不是不认识回家的路。”估计我妈的日子过得也挺憋屈,我曾听过她的满腔抱怨:“为了孩子凑合过吧,和这种不懂生活的男人较真还不得气死。”我14岁开始,父母基本就分居了,书房成了父亲的卧室。恋爱时,我对妻子许过愿,要让她做一个快乐的女人,不能像我妈那样成天生活在“闷罐”里。可是,我给妻子带来的冷漠比起父亲,更是有过之而无不及。

和妻子有了分歧,我不辩解也不表达自己的观点,冷战是我的“杀手锏”,我可以十几天不和她说一句话。除此之外,“对着干”是我发泄情绪的另一种方式。妻子性格略强势,她坚持的事情我必须遵从,为此我俩时常闹别扭。比如,她准备好洗澡水后,连叫三声,我若盯着电视置之不理,她便大发脾气,摔摔打打地絮叨半

天。我也明白

妻子的好心,她怕水凉了,可潜意识中我还是要把妻子往“坏”处想,认定她是处处要管制我:“凭什么洗个澡都得听你的,我就不洗,看你能把我怎么样?妻子越发怒我越幸灾乐祸,甚至会衍生出“气死你”才好的恶念。

有一天晚上8点多回家,3岁的

女儿在车上闹着要吃西瓜,妻子不同意她吃反季节水果,女儿却哭闹不停。我比较娇惯孩子,掉转头要去超市。妻子见状与我争论,“你这样会把孩子惯坏的。”我不辩驳,坚持自己的主张,妻子说,“我要下车,要去你带她去。”“随便!”我打开车门,请她下车。妻子气得狠摔车门,扬长而去。那天晚上,妻子委屈地回了娘家。岳母打电话责备我心肠硬,丝毫不顾念女人的安全,我冰冷地回应,“是她自己要下车的,我又没撵她。”岳母不满的腔调,让我有种报复后的“快感”:让你有事没事干预我的家庭。

我有个习惯,每天晚上会把白天发生的事情在脑海里过滤一遍,尤其抓住细节不放:小方上午瞟了我一眼,没说话,径直去了主任的办公桌,俩人头靠头嘀咕了半天,是不是在议论我的升职一事?正道不走,就知道背后给人使绊子。置身于孤独的环境,我越爱琢磨,假想的敌意瞬间膨胀,任何人对我都暗藏着危险,随后,冷峻示人就成了我有力的反击,也会将假想的心理付诸行动。再看到小方时,仿佛他就是

踩着我往上爬的“坏人”,话都懒得与他多说;主任对我工作上的批评,我会联想到,莫非小方给他送礼了,所以处处刁难我?因此,我在单位的人际关系并不好,落了一个“不合群”的名声。

我非常渴望与同事们融洽相处,但内心很敏感,别人一句话,甚至嘴巴撇一撇,我都认定他们在用自身的优越感挤兑我。有个女同事开玩笑说我的鞋子旧了,我暗自腹诽:有什么了不起的,你不就是个“富二代”吗?至今,女同事也不明白哪里得罪我了,我为何对她是冷不冷的态度。表面上,我好像用冷漠装饰着尊严,内在却相当自卑,生怕他人轻看我。我很困惑,也很孤独,没有可以交流的挚友,心灵总是蒙着一层厚厚的灰尘,任何事情都要往歪想。尤其让我感到害怕的是,内心犹如住着一个歹毒的“小人”,把我渐渐引向黑暗的深渊,我感觉自己没那么坏,为什么心生之念却像魔鬼一样狰狞凶险呢?

## 孩子孤独 没朋友,咋办

文/张光年(山东行知青少年发展研究中心副主任、国家二级心理咨询师、学习能力指导员)

家长求助:

张老师您好,我的孩子从小就不大喜欢说话,小学阶段就没有交到几个好朋友,我以为孩子到了初中换了新环境之后就会好一些,可是到现在还是没有交到几个要好的朋友。老师反馈孩子的人际关系不好,孩子最近才说自己很难融入到同学中间,总是一个人待着,感到很孤独。我现在也感觉挺迷茫的,到底是哪里出了问题呢?应该怎样帮助她呢?

这位家长,您好!

记得儿童问题研究专家孙云晓先生曾说过:“孩子没有朋友,比不及格还要严重!”您孩子的人际关系问题已经引起了您的高度关注,并试图寻找解决的办法,显然你是一位很有智慧的家长!

我们知道,孩子从小到大的成长过程中会遇见很多人、很多事,生活环境也会逐渐扩大,与外界的交往也会日益增多,人际关系的变化对每个孩子的成长都会发生深刻的影响。

步入初中,孩子也进入了青春期,自我意识会高涨,孩子对人际关系的渴求也再一次强烈了起来。如果人际关系处理不当的话,可能会致使孩子内心压抑,学习成绩下降,身心状态不佳,甚至会导致孩子性格上出现不足,如:自卑、敏感、过于内向、嫉妒等,有的孩子甚至会产生消极悲观的情绪认识,从而导致休学、退学等。

像您一样困惑的家长非常多,可家长们往往感到无从下手。我们要知道,人际交往不良并不是生来就如此的,也不是告诉孩子要处理好人际关系,孩子就可以处理好的。下面提供四点智慧小锦囊,希望能够帮助到您及更多需要帮助的家长。

1.家长的切身示范。家长在人际交往方面要给孩子做出榜样,发挥良好的示范作用。比如,举止大方,待人热情,主动跟人打招呼问好,经常邀请亲朋好友来家里做客,或者带着孩子到亲朋好友家里做客,等等。

2.传授交往的具体技能。有些孩子在与同学交往中屡屡受挫,常常是因为没有掌握与人交往的一般方法和技巧。因此,家长有必要向他们传授这方面的知识,包括:怎样有礼貌地向别人打招呼,怎样向别人表示感谢或歉意,怎样才能顺利地参与到别人的游戏活动中去,怎样更合适地向别人提出请求,怎样正确地处理同伴间的纠纷与矛盾,怎样请求别人的帮助,等等。比如,当别人说话时,要学会认真倾听;倾听时,眼睛要看着对方,不能随意打断对方说话;不管谈什么问题都要表达自己的真情实感,这样别人才会对你的谈话感兴趣,才会觉得你值得交往。家长还要提醒孩子在现实生活中积极应用,掌握这些交往技巧。

3.为孩子营造交往的平台。有了一些交往的技巧之后,就需要不断地实践体验,家长应该尽可能地孩子打开生活的空间,让孩子更多地与同龄伙伴进行交往,比如邀请孩子的同学和朋友来家里做客,同学过生日让孩子送个小礼品,逢年过节让孩子给朋友寄一张贺卡,鼓励孩子积极参加同学组织的团体活动,有意识地让孩子结交不同类型的同学等。

4.培养利他行为。家长在日常生活中应当帮助孩子摆脱自我中心,鼓励和培养孩子在坚守正确原则的基础上多做利他行为,教育孩子从小就树立“心中有他人”的观念,与同学团结互助。例如,在对方有困难的时候给予无私的帮助;有什么弄不懂的问题,可一起讨论;几个同学可以在一块复习,加深印象,取长补短,扩展思路。这样既复习了功课,又加深了同学之间的真挚情谊,促进了双方共同进步。

山东行知潜能开发和英语表达夏令营、全脑开发素质训练营、学习力家长课程火热报名中。

咨询热线: 0531-82946407

专家在线

□ 从 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)

## 换一个方式理解身边的人和事

专家诊断——

### 厌恶性仿同导致敌意加重

虽然寒飞不愿意提及原生家庭,可是,从心理学的角度来看,一个人成长的家庭肯定会对他的为人处世形成影响。

孩子会从父母那里产生认同,通常认同的方式有两种,一种叫做崇拜性仿同,就是不知不觉地效仿自己崇拜的人,或者偶像;而另一种则为厌恶性仿同,是指你自己特别厌恶他人如何对待你,而你也如何对待他人。比如,一个母亲曾说道,她有一个很深的体会,小时候特别不喜欢妈妈把脸一沉,用不搭理她的方式惩罚她。做了母亲后,当孩子特别惹她生气时,她做的最多的一件事就是用母亲的方式惩罚孩子,而且也会用这种方式对待身边的其他人。这样做是由于她认为自己,这是处理这类问题最有力量,因为当初母亲对自己这样就很奏效,很让自己恐惧,自己就变得很容易被控制。

而寒飞也说过,“我努力摆脱父亲的模样,因为我不喜欢他的某些做法,对我妈的冷漠。如今我的处事态度,几乎是在复制父亲的过往。”当他和妻子有了分歧,冷战是他的“杀手锏”,他可以十几天不和她说一句话,这些也源自对父亲处理夫妻矛盾的方式的厌恶性仿同。

他在生活中感受到的敌意也源于父亲对待他的方式,父亲具有至高无上的“权力”,儿子除了服从还是服从。父亲与他始终保持着一一定的距离,没有平等的沟通,只有绝对的服从。父亲冷漠的态度让寒飞感到自己被蔑视,既没有尊严,又没有安全感。自己的亲人尚且如此,长大后面对同事更是认为会有这种危险潜藏。潜意识中他把妻子往“坏”处想,认定“她是处处要管制我:凭什么洗个澡都得听你的,我就不洗,看你能把我怎么样?妻子越发怒我越幸灾乐祸”。所以,“假想的敌意膨胀,任何人对我都暗藏着危险”。

另外,他提到“对着干”是他发泄情绪的另一种方式。和妻子对着干,和岳母对着干,甚至会衍生出“气死你”才好的恶念。此时,他是在用愤怒捍卫自己所谓的尊严。寒飞在愤怒时

使他人受伤,让他觉得自己的人格力量越来越强,“愤怒强的人,力量就强,这是因为愤怒既是保护自己的力量,也是激发自己争取和战斗的力量。”但另一方面,由于他的得逞,他因愤怒而失控的情形也越来越多,导致家庭关系、人际关系受损。

专家开方——

### 找到愤怒源头 避免愤怒发生

要想避免这种情绪反复发生,必须先要找到愤怒的源头。寒飞应当明白,自己经常失控的缘由:是自己把对父亲的愤怒转嫁到其他人身上去了。

正确发泄愤怒,针对的必须是导致你愤怒的那个人。你对这个人愤怒,你才能捍卫自己的空间。要肯定的是,转嫁愤怒是不好的,但并不是说,愤怒是不好的。寒飞小时候不敢表达愤怒,但并不代表他没有愤怒,他将愤怒压抑了。可这愤怒被压抑了太久太多,一旦爆发,就会是毁灭性的,要么是毁灭对方,要么是毁灭自己。但是目前需要处理的,不是如何宣泄愤怒,而是如何理解自己的愤怒。比如,确切地知道什么让自己生气,自己在和谁生气,才能清楚自己的立场与事情的重点,以及该如何加以处理。

要知道,成人不能,也不必像小孩子一样,一感受到愤怒就发泄愤怒。好的处理方式是,理解自己的愤怒,问问它传递的信号是什么意思,然后富有智慧地去解决它,这样才能帮助你强大起来。比如,对妻子的愤怒来自哪里?对同事的愤怒又是来自哪里?这些愤怒传递的信息是什么?

如果他们对待自己的方式,那么,接下来要问问自己:他们对自己是否如自己所想,是“管制自己、刁难自己、是用他们自身的优越感挤兑自己”?学会使用与自己方式相反的解释,比如,妻子是关爱、照顾自己,只是口气强势了些!同事对自己只是个玩笑,他们对别人也是这样的口气。主任批评自己根本就是对事不对人。经常用这样的方式接受身边的人和事,才能使自己变得成熟和强大起来。另外,他还需要通过心理咨询来处理原生家庭带给给他的一些情结。