

【微感情】

双向输出的爱

□王秋女

作为一个典型的A型血处女座女人,“难弄”是贴在我头上的标签。先生概括我,一个字——“作”。我承认自己确实是各种贪心各种苛求,要全心全意地爱我,要记住每个纪念日,要很多很多的礼物……最重要的,还要,说到我心坎上的情话!

当然在恋爱时,这些都不是问题,如今他所评价我的“作”,在恋爱时他可不觉得我这是矫情苛刻无理取闹什么的,而是可爱娇嗲有情趣懂情调。

可时间是个高明的小偷,悄悄地一点一点地偷走了很多东西,我们却一无所知。直至有一天突然惊觉,从什么时候开始,早上告别的吻越来越仓促敷衍,有时索性直接忽略;下班前也经常忘了给我打电话;出差时借口有应酬不方便,只是临睡前才匆匆打个电话;甚至有次结婚纪念日都忘了……当然,也越来越疏于说情话。

果然是逃不脱“婚姻是爱情的坟墓”这个魔咒,我悲哀地想。在一次我又控诉他越来越不在乎我,他终于反击,我不爱你?我还觉得你不爱我了!你说说你有多久没主动约我吃晚餐了?你每天晚上跟儿子亲个满口水还乐呵呵,对我却爱搭不理。

愣了好一会儿,好像也对,一直要求他对我的爱意不能减少半分,可自己呢?恋爱时的我,会营造各种小情小调,会精心为他准备礼物……可婚后呢?忙着生活的鸡飞狗跳,忙着督促孩子做作业,忙着打开手机刷微信……这样一自省,自己都吓了一跳,再不改变,我们真要变成一对最熟悉的陌生人了。

山不转水转,水不转人转,他不说情话给我听,我要给他一个说情话的机会。他的生日,偷偷准备好他心水的礼物,有孩子没机会吃两人晚餐,那两人夜宵总可以,家附近有间小小的居酒屋,早早跟老板打好招呼,留个安静舒服的位置,两人瞒着孩子轻手轻脚地出门,有种不为人知的隐秘欢乐。

出差,给孩子挑礼物,看见一件藏青和米白橘黄撞色Polo衫,应该很适合他吧,果断买下。他一试,果然是满脸惊喜:“还是你最了解我适合穿什么颜色款式!”却忍不住抱怨:“你说有多久没给我买衣服了?”

渐渐明白,爱,不论对男人还是女人,从来是公平对等的,需要彼此付出,共同维护,相互依赖。现实生活中,很少会有一种爱,是无条件无休止地单向输出,再浓烈深厚的情感,山盟海誓的爱情,如果始终只有一方在付出,终究会在时间的冲刷下,慢慢消磨殆尽。

好在此时醒悟,应该不算太晚吧。



【心理X光】

别人能做到,你未必也要做到

□吴在天

我们最常听到一些父母爱说一句:别人都能做,你为什么就不行?被逼着打招呼的孩子,就像被妈妈用枪顶其项背。安全感、独立感没有得到满足,却在巨大的压力下完成了打招呼的动作,孩子可能会越来越厌恶,最后真的从害羞打招呼变成不愿与人交往。

孩子的能与不能,敢于不敢,是和个体的发展有关系的。儿童的学习与探索,需要在“最近发展区”里产生。心理学家维果斯基的“最近发展区”理论认为,儿童的发展有两种水平:一种是个体的现有水平,指独立活动时所能达到的解决问题的水平;另一种是可能的发展水平,也就是通过教学所获得的潜力。两者之间的差异就是“最近发展区”。说得简单点,就是孩子现在还没能达到,但是在成年人的促进下,能够达到的某个水平。

举个例子,我们都知道小学一年级的孩子是要练习跳绳的,而且还需要通过相关的体育考试。你会发现有的孩子学跳绳学得很快,还能够跳得很多,但有的孩子半天也跳不了几个,也不是不认真,就是很难跳起来。这可能是孩子感统失调的表现。

假设有两个孩子读一年级,都在学跳绳。但是a孩子和b孩子的最近发展区可能是不一样的。比如说,他们一开始都只能跳

几下。但是,a孩子继续练习下去,他可能一分钟跳一百下,老师要做的,就是帮助孩子学习跳绳的技巧,提高跳绳的数量。这个过程当然会有一定的挑战,但是对于a孩子来说是可以的。因为这是他的最近发展区,也叫做挑战区。b孩子一开始也能跳几下。但是半个学期的练习过去了,他最多能发展到一分钟几十个。这不是因为他不努力,而是因为,他身体边界的感觉没有建立起来。

如果父母不理解孩子的这些特点,认为别人家的孩子都能行,为什么偏偏你不行。那么,在这个过程中,孩子就会有很大的压力。要么,孩子会在巨大的压力之下完成这件事,但会导致孩子越来越讨厌这件事;要么,孩子会因为这不是他当下的“最近发展区”,为躲避压力退到舒适区,不愿意再挑战。

舒适区就是现在的发展区,孩子在这个区间,他要学的要发展的都已经掌握了,所有没有什么压力。

挑战区,也就是成长过程中那些会遇到的挑战、合适的挫折,能够让孩子突破现在的水平,让孩子在现有水平的基础上逐渐地提高,也就是所谓的“最近发展区”。

但是,如果父母有过高的要求,无视孩子的成长发育水平和接受能力,不断给孩子施加压

力,一旦超出了“最近发展区”,孩子就不敢去挑战,他可能会由于无法承受的压力和无力面对的害怕,而进入到恐慌区。最后他可能会怀疑自己的能力,最终没办法面对挫折,就退到舒适区不再出来。

心理咨询师高岚说,她在国外有次跟房东太太聊天。房东太太的女儿回到家后表现得很沮丧,说打篮球总是打不好。房东太太安慰了女儿,然后又鼓励她下次再试一试,可是第2次情况仍然很糟糕,到了第3次,房东太太马上就替女儿约了心理咨询。房东太太说:女儿之前扔球扔不进去是很正常的,她可以慢慢的学习,但现在的问题是,女儿在篮球架下,没有办法把球扔出去,她已经不敢尝试了,所以需要专业的心理工作者来帮助她。

这就是人在压力之下,没办法继续挑战或者不敢挑战时那种恐慌的状态,心理学上叫习得性无助。这种情况,如果没有专业的帮助,往往会呆在那个状态不再出来,失去学习与探索的动力,也不敢再面对挑战。

人是灵活而自由的,我们不必非得在短板上发展,更可以在优势上做文章。外面的挫折不可怕,可怕的是父母专门给孩子制造挫折。所以,父母不要随意把自己家孩子跟别人做比较,而是要引导你的孩子走出舒适区,去鼓励和支持他面对成长的挑战。

具体来说,首先,当孩子遇到挫折的时候,理解和共情孩子想要取得成绩的心情,同时让孩子知道没得到好成绩也没关系。父母要做孩子的缓冲带,减少孩子的压力。

其次,当孩子获得成绩的时候。要表扬孩子为此做出的努力,而不是简单对孩子说“你好聪明你好棒”。此类夸奖只能带给孩子瞬间的满足感,久而久之,可能会破坏孩子的积极主动性,甚至会让孩子表现得故意差一些。夸奖孩子的话语,应该让孩子看到他为这件事情所做的努力的结果。

再者,有的孩子会表现得过于追求完美,写错了字,整页都需要重新写,考试没拿到满分,过度自责。父母要留意,你的孩子是否有过于追求完美的倾向。如果孩子能够接受失败,也就意味着孩子愿意继续接受挑战。因为失败不是什么大不了的事情,成长比成功更重要,这才是孩子的抗挫折能力的发展。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师, 赛林纳心理咨询中心创办人

【情感树洞】

冲过文字的缓冲区

各种关系的深入体验,自我认同或自尊程度不高。以上猜测并不是否定提问者,而是要找到形成问题的心理根源。来看看,是不是可以这样对应:

直而不冲——欠缺对人与事物的灵活性认识以及预判和应变能力,所以一旦出现需要变通的交流场景,立即言行失措,毫无主张。

反应慢——借助文字,慢慢整理表达,回避直接交流中快速思考、即时反应的挑战。

言语行为模式单一——只有通过文字的单向叙述模式,在自己习惯的格式与节奏中,才能把意思表达清楚,而不能适应使用直接交流的更多模式要求。

意志薄弱——一旦遇到障碍,哪怕是交流中小小的不顺畅,或感受到来自对方的压力(所谓的“强势”),立即退缩,而非尝试应对。

缺乏人际经验、自我认同不足——因为没有足够的正向、积极体验,导致无法建立具有力量的自

我,也就无法抱着信念、尊严乃至乐趣投入交流。

综上,提问者之所以能更容易地用文字交流,不是因为文字有欺骗性,而是文字为交流提供了缓冲区,使得提问者的性格能力没那么快暴露。正如提问者意识到的,这直接影响工作和生活的效率,改变是必要的。谨提供几条建议,帮助提问者冲过文字的缓冲区,享受更多交流的乐趣:

自我认识与自尊强化:罗列“我是谁”“我要什么”“我怎么做”的自我概念,不断丰富、修正、完善,直至形成清晰完整的自我认识,通过镜子对话、催眠诵读等方式,不断重复自我认识,逐渐强化自尊。

增加资源与信息储备:为每次交流准备更充分的方案,了解更多可能涉及的信息、知识,并进行必要的事先演练,通过储备的增加减少应变的焦虑。

专业语言训练:通过线上线下

各种方式,训练自己的发音、语言组织能力,观看并模仿演讲、脱口秀、配音等,直接提升语言能力,优化交流基础。

体能与形象训练:身先于心,通过必要的体能和体态、衣着、举止训练,建立更符合社交需求、更具自信的形象,带动交流能力的发展。

主动社交训练:每天与至少10人进行不少于10分钟的谈话,每周与至少3位同事共进午餐,参加活动,进行陌生拜访,逐渐摆脱对“人”的恐惧,发现社交的乐趣。

享受变化的乐趣:意识到无论交流还是人际关系中,变化并不可怕,而是更多可能性的来源,尝试打破刻板、单一的既定模式,享受灵活变通的乐趣。同时,关注、记录、欣赏自身的改变,在变化中寻求积极发展。

以上,建议在专业咨询指导下进行,以免事倍功半。祝早日获得交流的自由。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com

树洞提问:

我感觉自己有“社交恐惧症”。在需要直接说话的时候会变得笨嘴拙舌,在打字聊天的情况下就放松多了。可我现在的工作性质,需要跟人沟通的地方很多,经常会有陌生人的电话要打。打电话之前需要酝酿很久,电话一接通,更紧张,口舌打结,说话吞吞吐吐,接打中如果对方态度强势,我就想匆忙挂线。有人跟我说,是因为我喜欢隐藏自己的内心,文字是有欺骗性的,我在用文字的欺骗性来保护自己。可一方面,总是用微信或邮件沟通,效率太低,再者还有与陌生人的首次沟通,我还是想改变一下自己。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

姑且猜一猜,这位提问者的性格特征,应该是有点“直”但不“冲”、反应比较慢、言语或行为模式比较单一、意志较弱。同时,这位提问者可能人际经验不多,缺乏对