



□吴在天

有位女生赶着去上班,远远地看着公交车快来了,她急忙跑向公交车站,终于赶上了这班车。准备刷卡的时候,发现公交卡并没有在包里。而这个时候她的钱包又没有了零钱,怎么办?公交车是无人售票,司机也不可能跟她换零钱。她试图问了前排几名乘客,但是大家都是使用公交卡,现在都不带零钱出门了。她还想再问问后排的一些乘客,但是扫了一眼,好像也没有人愿意主动帮她。

她也觉得问不出口了,如果下车再去换零钱就肯定会迟到。这时候,她内心开始越来越愤怒,她拿出10元扔进了投币箱,并骂了几句脏话。

而这也是她经常出现的一种行为模式,她很难控制自己的脾气。她清楚地意识到,有时候会因为自己这些情绪引起很多不必要的麻烦,但她这个时候就是控制不住自己。

这是心理督导课上遇到的一个案例。这个女生去做咨询最初的目的,就是因为和男友相处的过程中,她经常处于情绪失控的状态,两人不断争吵,以至于现在面临着分手的问题。

表面上看,她的愤怒是因为他人不如她的意,但在意识层面她自己都知道,公交车上没有人必须如她的意。

所以她对自己的无名火也非常头疼。无名火,也是无处发泄的怒火。无处发泄的意思,就是我们的攻击性找不到可以指向的对象。所以,他们积压的情绪会在最可以亲近的人身上爆发出来,这种爆发又常常会破坏自己的

哪来这股无名火

亲密关系。

他们要么会觉得别人都在敌对自己,要么就觉得别人都会拒绝自己,我们的内心如何看待自己,恰好是我们把养育者对待我们的方式,内化在我们的心里。

于是,当我们遇到类似的情景时,我们就会不自觉地想象可能会发生的事情,也激发了曾经遭受过的一些难受、恐惧、焦虑的情绪体验,所以,我们由此而产生相应的反应。

这会让我们在面对亲密关系的时候,把亲密关系母婴化。我们会把对方理想化,把对方投射成理想的父母的样子,把自己退行成一两岁的孩子,可以随时随地得到理想父母给予的情感满足。这只是为了满足相互对关系的渴求,这是在借着亲密把对方推开。因为,几乎没有可以成为他人理想化的化身。所以,一旦亲密,理想化就会慢慢破灭。

健康的亲密关系,是两个独立个体的关系,他们的内在世界是饱满的。

建立一段健康亲密关系,就意味着两个人的人格独立,因为独立,才不会想着去改造对方,所以就越是能够接受和包容对方。所以才能建立起稳定而坚固的亲密关系,而不会为了满足各自内心的需求而相互的改造对方。

而一段不健康的关系,更像是纠缠、纠结,混在一起的,因为我们把自己迷失在另外一个人身上。你想从对方身上获得一些什么,那个部分对方却未必能给到你,而你对此非常的执着,执着到失去了自己。

亲密关系。

他们要么会觉得别人都在敌对自己,要么就觉得别人都会拒绝自己,我们的内心如何看待自己,恰好是我们把养育者对待我们的方式,内化在我们的心里。

不敢犯错的人生,到底有多累

□丛非从

木木是一个害怕犯错的人。木木说,在工作上,同事们之间会有相互检查的环节,因为我们是一个项目组的,一个有问题就会集体受罚。然后我有一个同事特别细心,经常找出我工作中的问题。这本来是个好事,但他每次找出来,我都会觉得不舒服。

木木的问题,就是不能接纳有错误的自己。当别人指出来的错误是对的,他就体验到很羞耻和挫败,觉得自己怎么这么差劲。当别人指出来的错误是不对的,他就体验到愤怒,觉得你凭什么说我错了。

不仅如此,木木还经常觉得,同事一片好心,而自己却过于计较,这是不对的。

木木说,他不喜欢什么都做不好的自己。我发现,木木跟自己玩了泛化的心理游戏。也就是每当他发现自己一个地方没做好的时候,他立即会泛化到自己的两个不好:哪里都不好,从来都不好。

可木木为什么对自己这么苛刻呢?为什么这么难以原谅自己犯错呢?为什么觉得犯错这么不正常呢?

探索之后发现,木木的自动思维是这样的:同事指出我的错误,我第一反应就会觉得你又在

说我的不好了。然后我就觉得自己很差劲,这点小事做不好,就会觉得自己很没用。木木的逻辑就是:一个小错误,我就感觉很糟糕。一点小事干不好,就觉得自己的没价值。这样的模式,会让人过得特别辛苦。

客观上来说,同事可能只是想让整个团队的业绩提升一点,无关木木做得好不好。也可能是想帮助木木,可以让他做得更好。这都是可能性。但木木不会联想到别的可能,只有——“你在说我不好”。这深深刺痛了木木,激活了他哪里都不好的恐惧和底层认知。哪怕这句话,是别人说出来的,是非常隐晦的表达,还是被木木听出来的。

潜意识层面,他介意的并非是别人指出他的错,并不是自己犯了错,并不是自己做得不够好。而是:一旦我做得不够好,别人就会发现;一旦别人发现,别人就会介意;一旦别人介意,别人就会不喜欢我了。

所以木木这么努力地避免自己犯错,因为他太怕一旦犯错,别人就不喜欢他了。

因此木木无法不对自己苛刻,也无法原谅自己犯错。

你觉得犯错无所谓了,别人觉得无所谓怎么办?只要别人不喜欢犯错的你,那他还是不喜欢你啊。

所以即使再辛苦,木木也得努力地改,努力地维护自己的形象,努力地不犯错。累算什么,累是可以忍受的。可是不被别人喜欢呢?那更难受啊。

人的潜意识是非常聪明的,在累着自己和不被别人喜欢之间,果断选择了前者。即使累会带来挫败感、委屈感、愤怒感、脾气暴躁,不过这些在别人是否喜欢自己面前,都不重要了。

那木木该怎么办呢?以下环节里,每一个的改变,都可以缓解木木内心深处的恐惧:正常人都会犯错的,你不需要那么完美。犯错误,和你好不好,真的没什么关系。你有的时候犯错误,你依然是很好的。你好不好,和别人喜不喜欢你也没关系。你有的地方不够好,别人依然会喜欢你。别人喜不喜欢你,和会不会离开你也没关系。你有的地方不被喜欢,依然不会被离开。即使你被离开了,被辞职了,这和你能否活下去也没关系,世界那么大,适合你生存的路不止一条。

当木木开始修通这些信念的时候,犯错就没那么可怕了。这时候错误仅仅是一个错误而已,不会上升到活不下去的高度。

当然,这些信念的修通,是个艰难而漫长的事。

【情感问答】

理想的亲密关系需要好的沟通方法



本期专家:丛媛
山东医学高等专科学校心理学教授

壹粉艾力丝问:

我们的婚姻刚刚3年,平时都不错,但我一直有个心结:我俩为生活琐事吵架后,总是不明白就不了了之了。我想弄清吵架中谁对谁错,可多数时候他会没事人似的和我好,绝口不提吵架的原因。有时他会轻飘飘地说一句:“对不起,我都是开玩笑的。”

我记录过一些吵架的原因,但是后来再看到这些记录,会越想越气。我很想把吵架过程中的心理感受告诉老公,让他明白我在这个过程中的感受是什么样的,这样他以后就不会没心没肺地在吵架中说出伤人的话。可我又担心掀旧账让俩人再次陷入争吵,我不知道怎么处理比较好。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团丛媛:

您好,您提出的这个问题很有代表性,属于亲密关系中的沟通方式以及相互理解和沟通技巧的问题。

首先,我们必须清楚地认识到,男人和女人对待和处理冲突的方式是完全不同的。男人对待

冲突,常常喜欢逃避,他们经常采用冷处理的方式,那就是少说话,保持距离,转移注意力。在男人的意识里,搁置矛盾就有可能淡化矛盾,所以,一旦遇到冲突,他们往往采取沉默、躲避的模式。

女人在相同处境中希望的,则是能把心中的苦闷娓娓道来,哪怕是争吵,也能使她们的情绪得以宣泄。当然,理想的结果最好是对方能够听取自己的建议,获得对方的理解,达到分享内心苦闷的目的。往往冲突中的男女都希望对方能够按照自己的方式来处理和解决矛盾。所以,双方都觉得对方解决问题的方式是不可思议的,是不合适的。

男人一旦结了婚,有了稳定的家庭生活,不管他从事什么样的工作,拥有什么样的地位,他们都会将90%的精力和时间用在他的家庭之外的事务中,他们只预留了10%甚至更少的精力来应对家庭事务。他们往往认为家庭中的事情都属于小事、琐事,没必要太过认真,所以遇到矛盾、发生争吵后,他们也并没有认真思考和反思,只希望速战速决,实在不行他们就硬着头皮认个

错、道个歉,以为这样就可以大事化小、小事化了了。

而女人恰恰相反,结婚后,女人会将90%的精力用于自己的家庭;在亲密关系中她们深爱自己的丈夫,认为自己有必要帮助自己的男人成长、成熟,在各方面都变得更加优秀,在与自己的关系中也能变得越来越完美;甚至每吵一次架,都希望对方能够从中吸取经验教训,得到一次提升。于是女人会对男人提出要求,期望改进男人的言谈举止、改进他们的想法和思维。

上述差异让彼此靠近的双方产生了抱怨,女人抱怨男人总是心不在焉,听不进女人的“忠言”,男人则抱怨女人事多、难哄……其实,所有这些都源于男女双方不能够相互理解,不能真正懂得对方的心理需求是什么。

您与您爱人的婚姻时间不算长,应该还需要深入了解和磨合。婚姻生活要想进入理想的状况,还是需要学习一些经营的方法和相处的艺术,了解一下两性心理的。

给您的建议是:找一个您和您丈夫心情好的时间,双方好好做一次深入的沟通,沟通的目的

是告诉对方自己的需要是什么。需要注意的是,在沟通的过程中不要有情绪,不要抱怨,更不要带着改造对方的目的去沟通。您可以告诉自己的丈夫,在你们争吵的过程中,您希望丈夫如何做,比如,您希望他能够认真倾听您的苦恼,或者您希望他能认真回答您的问题而不仅仅是一个稀里糊涂的道歉。您可以将您的心理感受告诉他,比如他的态度让您感到很伤心、很失望,他的敷衍没有解决您提出的问题等等。

最后想跟您说几句话:两个来自不同家庭、在不同生活习惯下生活了几十年的人,难免带着各自的生活惯性走在一起,差异是不可避免的。第一,夫妻双方为家庭琐事的争吵可能没有谁对谁错,有的是双方看待问题的差异,比如对朋友、对足球、生活习惯等等;第二,夫妻间争吵的语言尽量避免攻击和指责,少用“你这个人……”“你怎么这样……”“多用“我想让你……”“我觉得你应当……”这样以来,语言变得相对柔和了,也能够更清楚地让对方知道您的需要是什么。

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”,在齐鲁晚报官方微博——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

参与方式:下载齐鲁壹点,在情报站“话题”栏目中参与话题#问情感#+文字或图片上传即可。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com

