



如何走出性侵的阴影?

Q: 在性侵发生后, 应该如何让自己走出阴影, 恢复到正常生活?

A: 不知道这件事是何时发生的, 对你造成的阴影有多严重, 多大程度影响到正常的工作和生活? 首先我要跟你确认的是, 在事情发生后, 你是否第一时间寻求了相关的医疗或法律援助机构的帮助, 或者报警, 来最大程度地保护自己、减少伤害。如果你自己难以做决定, 建议跟最亲近的家人朋友商量, 在她们的陪伴下去就医或报警是你最安全的选择。

性侵是对人身权利的极大伤害, 会对受伤害者的身心造成不同程度的创伤, 但要从这些创伤中恢复却不容易, 需要时间、内心坚强以及亲友的陪伴, 和你一起来面对和治疗这些创伤。受到性侵后可能会引起的心理伤害有: 受侵害记忆的闪回, 持续的焦虑、恐惧或忧郁, 感到无助, 过度自责, 低自尊, 易怒, 容易受惊吓, 没有安全感等等, 甚至更严重的有躯体症状, 如果这些问题得不到及时处理, 就会影响正常的生活, 特别是亲密关系的建立。如果你有上述让你感到痛苦的情况, 应该尽早寻求亲人朋友及专业人士的帮助。

如果是相对较轻的影响, 也需要从以下方面做一些自我调节:

首先是从认知上客观地看待这件事情, 告诉自己这不是自己的错, 所以千万不要用别人的错来惩罚自己, 尽量去理性地看待这件事, 即这只是发生在自己身上的一段糟糕的经历;

第二, 多和家人朋友在一起, 得到更多安全感和感情上的支持;

第三, 保持良好的饮食作息, 爱护自己的身体;

第四, 培养正常的社交和兴趣, 鼓励自己与人交往, 无论是阅读、音乐、艺术, 还是运动, 都能让人精神世界更丰富, 使人的身心保持良好的状态;

第五, 相信自己的魅力和价值, 不管曾经发生什么事情, 你还是那个拥有独特魅力的你, 值得拥有自己的情感和生活。在能接纳自己的情况下, 尝试修复目前的关系或者开始一段新的关系。一段长期且稳定的关系, 有利于在关系中觉察自己, 修通由于创伤压抑的情结。

最后, 过去的已经过去了, 接受这个事实, 把由此带来的痛苦看成是对生命体验的扩展, 带着伤痛继续前行, 这何尝不是面对人生苦难的一种积极态度?

(以上问题和回答全部选自华大应用心理研究院免费心理咨询热线51688988电话记录, 发表时有删节)



万人相亲会核心团队出品
权威安全的交友平台

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌

情汤卦面

好姑娘, 能把烂牌打出春天

【文/冷小姐】



真正优秀的姑娘, 靠的是颜值, 才华, 学识出众? 拥有这些还远远不够, 一个真正优秀的姑娘还需要具有逆转人生的能力。

提起奥普拉·温弗瑞, 大家并不陌生。因为她是当今世界最具影响力的女性之一。美国《名利场》杂志评价她: 在大众文化中, 她的影响力, 可能除了教皇以外, 比任何大学教授、政治家或者宗教领袖都大。

然而, 这样一位声名显赫的女子, 却有着不堪回首的成长经历。从小作为私生女, 随母亲生活, 穷困潦倒。9岁时被表哥强奸, 之后酗酒、抽烟、吸毒, 成为一个自甘堕落的问题少女。在这样一个肮脏的大染缸里熏陶的女孩, 很难有重生的机会。

直到14岁, 她被父亲接走; 父亲和继母为了让她改邪归正, 对她进行了严格的管教。在父亲的引导之下, 奥普拉也慢慢觉醒, 努力奋发, 让自己的命运重新走上正轨。奥普拉说: “一个人可以非常清贫、困顿、低微, 但是不可以没有梦想。只要梦想存在一天, 就可以改善自己的处境。”

不论有没有爱情, 人生之路是不是荆棘不断, 我们总要经历无数个困境, 并在困境中成长。

凭借信念, 奥普拉冲破黑暗, 走向光明。大学毕业后刚进电视台那会儿, 她的事业一直没有起色。直到1984年在电视圈苦熬多年的她终于遇见了伯乐, 邀请她主持脱口秀节目《芝加哥早晨》。很快, 她就以独特的主持风格让节目收视率扶摇直上。最后成为美国脱口秀女王。

你我皆凡人, 永远无法预料上帝究竟会发一手什么样的牌给你? 诚然, 我们不能左右牌的好坏, 却能通过努力改变人生的僵局。

演员刘涛的故事也足够励志。2008年, 她嫁给了王珂, 成为了阔太。随后, 她退出娱乐圈, 安心相夫教子。可是, 好景不长。婚后不久因为经济危机, 丈夫遭遇破产, 并因此精神崩溃, 整日浑浑噩噩。此时的刘涛, 坚强面对接下来的一切。她为了帮助丈夫东山再起, 宣布复出, 勇敢地承担起家庭的重负。的确, 面对人生的困境, 只有勇敢与之抗争, 不妥协不放弃, 命运才会重新掌握在你自己手里。

不论有没有爱情, 人生之路是不是荆棘不断, 我们总要经历无数个困境, 并在困境中成长。也许, 优秀的姑娘们, 正是因为经历过困境的磨砺, 才让她们生命的光华璀璨迷人。



“让爱重铸您飞翔的翅膀” ——心手相牵, 心语相连联谊活动

爱你是我, 用心交织的生活; 爱是你和我, 在患难之中不变的承诺; 爱是你的手, 把我的伤痛抚摸; 爱是用我的心, 倾听你的忧伤欢乐。“让爱重铸您飞翔的翅膀” 这是一场特殊的相亲会, 这些特殊的单身男女在组织和社会的关心下勇敢地走出来显得弥足珍贵。

- 主办单位: 上海市盲人协会、上海市聋人协会、上海市肢残人协会、上海市妇女儿童服务指导中心(巾帼园)
- 承办单位: 上海巾帼园婚姻介绍所
- 活动主题: “让爱重铸您飞翔的翅膀”
- 活动宗旨: 以公平、公开、公正的组织原则, 自由和浪漫的活动形式进行择偶和选择爱情。
- 活动目的: 倡导“快乐工作、幸福生活”的平衡理念, 祈福人生的圆满光辉。
- 活动对象: 身残志不残单身青年组男女各10人, 单身青年组男女志愿者若干、残障参会者若干。
- 活动地点: 天平路245号3楼多功能会议室
- 活动时间: 2017年6月3日 13:30—16:30
- 活动费用: 全免
- 交通: 地铁1、9、11号线均到徐家汇站下, 公交: 43、50、93、72、824均到肇家浜路天平路下。