

专家坐堂

对母亲的过度依赖令我困惑

老师:

您好。

我是父母最小的儿子,我姐姐已经读大学了,所以平时住校生活。我的父亲是名国际海员,长期出海工作,所以在家时间非常少,但是只要他在家,无论是学习还是生活上对我们的管教都会很严格,我害怕和父亲沟通,因为怕自己无法达到他的期望。

我的母亲是名全职妈妈,从小就照顾我和姐姐的生活,是一位性格温柔的贤妻良母。母亲非常宠爱我,只要我有需求,她都会尽可能地满足我的愿望。

我和母亲感情很好,无话不谈,从小到大我都粘着母亲睡觉,现在还是如此。最近,这种依赖感越发强烈,我不知道这种心理状态是否有些过度,但又不敢告诉父母和老师,我的成绩也随之每况愈下,我该怎么办?



同学:

你好!从你的来信中可以看出,你与母亲至今仍有着粘连的一种心理需求。你在生活和学习上,无法达到父亲的期待,面对严厉的父亲会感到害怕,所以你和父亲的关系是疏离的。而母亲对你的溺爱使你至今无法离开她。你与母亲这种过分粘连,是你产生了困惑。面对这种状况,老师为你提供如下建议,供你参考。

一、完成心理断乳——青春期

的任务之一。作为一名中职学生,正处于人生发展阶段的青春期,这一阶段的发展,是人生第二次断乳阶段——心理断乳,要从心理上摆脱对母亲的依赖,逐渐成为一个独立的人。

对于你来说,首先,要做的是与母亲分床睡觉,空间的隔离,可以减少你冲动的欲望;其次,减少对母亲的心理依赖,尽可能地做到自己的事情自己做,靠自己的努力去实现自己的需求。

二、学会与异性交往。

在人际交往中,异性之间的接触,会产生一种特殊的吸引力和相互的激发力,让人从中体验到难以言传的美好感觉,它还会对学习和生活起到积极的影响。

所以,建议你在在校期间,积极与异性同伴交往。这种交往是一种健康疏泄的通道,它可以引导你学会正确地欣赏异性,从而减轻心中对异性的神秘感,促进你个性的成熟和全面的发展。

三、尝试与父亲沟通。父亲对你严格要求,说明他深深地爱着你,只是父亲不知道如何走进你心里的世界,如何爱你。

如果你能坦诚地与父亲交流,让父亲看到你在学习和生活中所做的努力,相信父亲会肯定和赞赏你。如果能与父亲有良好的互动,这不仅使你能感受到父子之情,同时,还可以从父亲身上学到男子气概。

12355心理咨询师: 颜苏勤



学习压力大,成长困惑多。在日常生活中,假如你有什么烦恼、困惑,或者难以启齿的心里话,不好意思和父母、老师和同学们说,可以通过邮件方式告诉我们,我们将邀请专业的心理咨询师团队为你解惑。(你的信息我们也会为你保密哦。)

来信请寄: xsdbxinli@163.com

邮件名称请注明: 中职青橄榄

幸福课堂

有更好的方式可以发泄愤怒吗?



文/宋晓东

很多人都知道,把愤怒的情绪发泄出来容易破坏人际关系,而把愤怒压抑在心底又容易导致抑郁。该如何是好呢?

下面就来介绍两种比较积极的发泄愤怒的方式吧。

体会自己的感受 and 需要。

愤怒的核心是尚未满足的需要。如果在发怒的时候,总是一个劲地抓住别人的错误行为不放,那么我们就会越来越生气。

但是如果我们能够认真探究导致自己如此愤怒的真正原因,用心去体会自己是不是有什么心理需求没有得到满足,从而将注意力放在自己的身上,那么我们的怒气就会慢慢消失。

每当我在节假日收到需要我帮忙去做某件事情的电话或短信的时候(例如,有人发微信说希望我马上去解答他所提出的某个心理疑惑),我都很容易发怒或抓狂。

但当我用心去体会自己发怒的原因时,发现自己之所以很容易因此而感到愤怒,是因为“自己渴望静下心来好好休息”的需求没有得到充分的满足。

认识到这一需求后,我开始注重好好调整自己的工作节奏,并且学会了忙里偷闲。有时候,我会主动停下手中的工作,站在窗边喝一杯茶。渐渐地,我发现自己渴望好好放松的需求得到了充分的满足。

体会他人的感受 and 需要。

前两天,收到一位学生短信,“我的新主管总是对上海本地人笑脸相迎,对我们外地人不停地找茬,我快要气炸了!”

感受到来自学生的怒气,我马上劝说道:“你先不要激动,现在你除了深呼吸什么都不要做,先冷静五分钟再说。”

又问了几个,“你觉得,主管因为你是外地人所以故意找茬,是否还有其他

原因?”

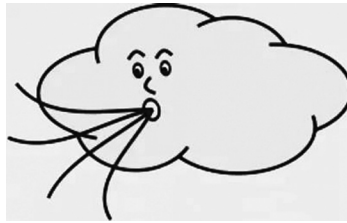
学生回复我:“我的主管刚刚新官上任,很想把工作做好。由于她急于得到上面领导的认可,所以就非常压迫我们底下的员工。”

“那你感觉自己的工作是否存在问题,从而导致她过来找茬呢?”我又问道。“我的工作也有一些问题,但我就是看不惯她那副德性。”学生回答道。

“也就是说,她并不仅仅因为你是外地人的原因才针对你,或许她是因为工作上的原因才朝你发脾气。又或许,因为她担心自己所带的团队表现不好,没有办法给她的领导留下好印象,所以才朝你们发脾气。”我继续开导学生。

当我慢慢引导学生去理解他人的体会和感受的时候,我发现学生开始慢慢放下了“主管是因为我是外地人所以才故意找我茬”的归因方式,他的怒气也慢慢消失了。

行为心理



南风效应

“南风”效应也称“温暖”效应,源于法国作家拉·封丹写过的一则寓言:北风和南风比威力,看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来一个冷风凛凛、寒冷刺骨,结果行人为了抵御北风的侵袭,便把大衣裹得紧紧的。南风则徐徐吹动,顿时风和日丽,行人觉得春暖上身,始而解开纽扣,继而脱掉大衣,南风获得了胜利。

故事中南风之所以能达到目的,就是因为它顺应了人的内在需要。这种因启发自我反省、满足自我需要而产生的心理反应,就是“南风效应”。