

专家坐堂

我该怎么和她相处?

老师:

您好。

我是一名中职一年级学生,今年17岁。我十岁的时候父母离婚了,父亲与另外一个女人结婚了,还强迫我和双胞胎哥哥一起参加他们的婚礼。那段记忆我一直很难释怀。眼下,哥哥与这个后妈相处得还行,但是我始终不承认她。我现在很烦恼,每天都想回家,我该怎么办?

同学:

你好!

你的来信收到了,老师知道了你的烦恼,父亲再婚,还强迫你和哥哥参加他的婚礼;不承认后妈,却又不得不每天生活在一起,心中也有苦,是难释怀。这些对你来说确实不容易。

我们先来看看父亲,他人到中年,上有老下有小,需要挑起养家的重担,没有人分担,他会辛苦、操劳、孤独,而他选择再找个伴侣来帮忙,或许有他的考虑。我们再换个角度看,父亲再婚后,就能多一个人来照顾你和哥哥,分担父亲的辛劳。而你的后妈,这个女人放弃了



她可以拥有幸福的过程,直接转身成为继母,担起这些责任,也不容易。每个人背后都有他们各自不同的难处,他们组成了新的家庭,这成为了事实,如果我们能拿出勇气接受这个事实,我想他们一定会心存感激的。

重组后的家庭成员间有冲突,对每一个人多少都会产生伤害。我们受到伤害会很难过和痛苦,如果我们的言行伤害到别人时对方也一样会痛苦。生活在同一个家庭中,形同陌路,会越来越尴尬和疏离,不如选择坦然接受,这个选择就在我们的一念之间,而如果我们能接受这个事实,心理上的抗拒就会

松软下来,心中的痛苦也会降低很多;如果我们能变冷漠为接受,接受后妈的善意,体谅她的难处,改善和她的关系,父亲会欣慰,你和哥哥也能收获更多的关爱,说不定还能感受到幸福,这就成了好事,是吗?

老师建议你和哥哥聊聊这件事,听听他是如何想的,是怎样与后妈相处的?你有时间也多出去运动、打球、跑步、听音乐等,这样既锻炼了身体也能让心情好起来。

最后人无完人,后妈会犯错,也有做得不好,或是误解你的地方,都不可避免,那时想想她做得好的地方,心存宽容与感恩。心情好的时候,找点简单的话题和她聊聊,慢慢地,彼此的了解会增进,就能更好地相处。有时帮她做点小事,这样小小的举动就有可能让后妈内心感动,更加关爱你。老师相信人心换人心,你一定能找到与后妈和谐相处的模式,也一定能走出烦恼,收获幸福与快乐的!

12355心理咨询师:周传美



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)

心理科普

眼睛是最重要的味觉器官

虽然我们总是谈论舌头和颚,眼睛却可以称得上是最重要的味觉器官。牛津大学跨通道实验室的主任查尔斯·斯宾塞指出,我们大脑皮质中超过半数的“不动产”都致力于处理视觉感受,却只有1-2%关乎味觉官能(我们是哺乳动物中的异类)。



颜色左右了我们品尝食物的感觉

在一项研究中,实验人员把被试者的眼睛蒙上,给他们喝一种饮料,然后问是不是橙子味的。仅1/5的被试者能够辨识。但当他们能够看到饮料时,所有人都“喝出来了”橙子味。而当被试者喝一种调色成橙色的青柠味饮料时,一半人认为这是橙子味的;当青柠味饮料是绿色时,没有人犯错。

不只是饮料本身的颜色事关重大。另一项实验中,人们认为白色马克杯中的咖啡尝起来没有透明杯子或蓝色马克杯中的那么甜,而七喜的包装上黄色越多,尝起来越有黄柠和青柠的味道。甚至餐盘的颜色也可以改变我们对味

道的感觉:被试者称白色圆盘上的草莓慕斯比黑色方盘上的更好吃。

为什么会发生这种情况呢?

大脑就像一台预测引擎。如果亮红色的水果总是尝起来更甜,你下次吃一个看起来是亮红色的水果时,就会产生一个“反向投射”,这时神经系统中临近外界的部分(比如,靠近眼睛或舌头)的初步活动就可能受到反向投射的限制。

我们生来嗜甜,却并不知道甜的食物长什么样

奥利弗·萨克斯(Oliver Sacks)在《火星上的人类学家》一书中讲述了“I先生”的故事,这位

画家遭遇车祸后失去了辨别颜色的能力。虽然他知道记忆中事物的颜色,却再也看不出来了。“番茄汁是黑色的。”书中写道。这些新联系渐渐变得根深蒂固。当他吃番茄的时候,只好闭上眼睛,“可这并没多大用,”萨克斯写道,“因为番茄在他脑中的心灵印象和眼睛看上去一样黑。”绝望的I先生开始只吃黑白的食物,比如黑橄榄、酸奶,至少它们看起来还是应该有的样子。

这个例子诠释了视觉主宰味觉的另一方面意义:我们可以利用视觉喜欢上新的口味。几乎没有证据表明颜色与口味的关系是绑定的。我们生来嗜甜,但我们天生并不知道甜的食物长什么样。