

■专家坐堂

# 爱是有边界的

**我** 今年上高二，高一的时候交了一个女朋友，和我是同校的。最近我们分手了，但是我在感情上还是有点放不下。再加上高二的学业比较繁重，总体感觉压力有点大。最让我感到困惑的是女友对我的不满乃至于和我分手的理由，竟然是我对母亲过于依恋，所以想问问老师能不能给予我一些帮助？

小肖

肖同学：

你好！

虽然隔着文字，我无法了解到具体发生了什么让女友感觉到你对母亲过于依恋，但我相信，她一定是感觉到了什么。

可能让你产生一个困惑，难道说，母亲不应该处于重要的位置吗？是的，母亲的位置是重要的。她带你来到这个世界上，给你带来生命，也是你来到世界上第一个最亲密的人，这种亲密的形成是天然的。作为人类的孩子，没有母亲最初的呵护，我们很难存活下来。

母亲在孩子生命早期具有无法替代的重要性，她的存在决定了孩子一生的基础是否稳定，也为今后一生的发展奠定最初的基调。然

后，随着我们的一路成长，我们需要逐渐脱离母亲、家庭的温暖怀抱，与家庭完成分离，独立走向自己人生的道路。

这是每个人必经的成长过程，这个过程伴随着与母亲心理上分离（或者说心理上的断奶）。这也意味着，和母亲的关系不再像小婴儿那个时候那么融合，而是一种有边界的爱。我相信，女友给你的分手理由里，一定有隐含你和母亲之间的距离近于你和她之间的距离。

希望这样的解释可以帮助你理解女友对你的反馈。如果有更多具体的信息能提供的话，或许可以更有针对性地给予具体的建议。

最后，祝一切顺利。

12355心理咨询师：濮文菁

## 每个优秀的人，都有一段至暗时光

在很多人的头脑中，优秀的人是这样的：小学时是学霸、初中时是学霸、高中时是学霸、大学时是学霸、研究生时是学霸。

然而，真实世界却并非如此。几乎每一个人，都无可避免地有过至少一段“剧烈滑落”的曲线，会遭遇失败、挫折或打击，每个人人生中都必然会经历“至暗时光”。

然而，人与人的区别是：有人站起来了；有的人的自信与勇气，在被“至暗时光”彻底击碎后就再也没能回来过。

这时，又该怎么办呢？而当自己深陷“至暗时光”时，一切都是那么的无助和绝望。

“至暗时光”是每个人一生中必然会出现的阶段，而人与人的区别只在于：有人走出来了，有人却再也未能走出来。

那么，我们究竟该如何走出人生中的那些“至暗时光”呢？

在这里，从心理学和逻辑学理论，为大家提取了四个非常关键的步骤，希望它能帮助大家更容易度过那段“至暗时光”。

### 第一步

#### 打破错误认知

错误认知1：将一次或几次失败等同于一无是处

错误认知2：将一次或几次失败与永远的失败画上等号

如果一个人在一次或几次失败后就给自己下了一个结论：“我是一个永远的失败者”，那就意味着他将“自己的过去”与“自己的现在和未来”画上了等号。

错误认知3：将失败原因全部归咎于自己

虽然，自我反省非常必要也十分重要，然而一旦将所有失败原因全部归咎于自己一人，就会带来另一个非常严重的后果——即非常强烈的自我不接纳，从而导致严重的自我怀疑与自信全失。从此以后，做任何事都可能会变得战战兢兢、如履薄冰。可是假如一直如此，事情还能做好吗？

### 第二步

#### 建立客观信念

客观信念1：我的“失败”既不能代表我一无是处，也不能说明我是一个失

败者，更不能说明我就是个永远的失败者。

客观信念2：“至暗时光”既是低谷，也是机会

为什么这样说？“至暗时光”会把你置于“一无所有”的地方，那时，你就能比平时更清晰地看到自己的价值观。“至暗时光”能让你进行更深入冷静的反思以及更彻底的成长。

从挫折中获得智慧、变得坚强，意味着你比以往任何时候都更有能力生存。只有在逆境来临之时，你才会真正认识自己，了解身边的人。这种了解是真正的财富，虽然是用痛苦换来的，但可能会比以前你得到的任何资格证书都更有用。

客观信念3：用“成长型心智”去看人生

既然人的一生不是固定不变的，人也可以不断成长，那么你不该用“固定思维”的方式去看待人生中的那些阶段性失败，更不该用自己某一阶段的过失与失败去禁锢自己的一生。

### 第三步

#### 从愿景出发去思考

在罗伯特·迪尔茨提出的逻辑层次理论中，愿景层位于最高层，是关于我想要怎样的人生的。身份层是关于“我是谁”的。价值观层是关于“什么是重要的”，以及“为什么重要”的。能力层是关于我的能力的，包括能力、状态、策略和处世模式。行为层则是关于我要做什么或者我已经做了什么的，涉及具体的行动步骤和行为。环境层是指我所处的环境究竟是怎么样的。

逻辑层次中的上一层对下一层都有指导作用。高层次上发生的改变必将向下“辐射”，从而在低层次上产生相应改变。在低层次上发生的改变有可能会影响到高层次，但不会必然发生。

当一个人身处“至暗时光”时，假如他的注意力全都放在了现有的“环境”上，就会愈发自怨自艾、难以自拔。然而，如果他能将目光与注意力投射在“愿景”上，就会发现人生的崭新意义与机会。

### 第四步

#### 坚韧地做

当你找到了自己的愿景后，就要用坚韧的力量去一步步地实现它。

（文：艾菲的理想）

