

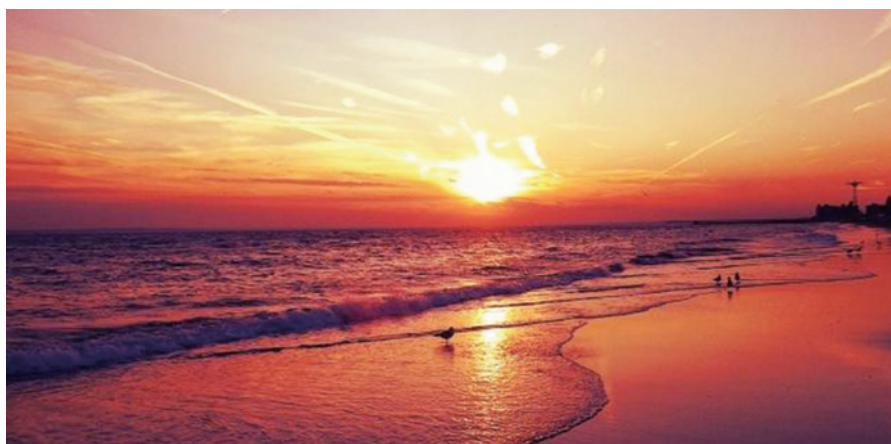
专家坐堂

面对感情要多用心思考 努力成为更好的自己

老师:

您好!

明年6月份我就中职毕业了,从小我父母就离婚了,我是跟着妈妈过的。妈妈对我管教非常严格,压得我喘不过气来。这也导致我青春期叛逆严重,中考也没有考好。如今我在学校交了一个男朋友,他人很好,我想着以后和他一起创业,也能逃离我妈妈的牢笼。但妈妈对这段恋情非常不看好,极力反对。我现在很痛苦,老师快帮帮我。



专家点评:

同学:

你好!

你的来信老师收到了,老师知道了你的情况,也能感受到你的痛苦,老师想说,孩子,这些年你真的不容易。

老师遇到过很多和你有类似经历的孩子,也是小时候父母就离婚了,跟着一方长大,由于家庭中父亲或母亲的角色缺失,孩子的安全感相对缺乏,而在这种情况下,如果得到异性的认可或受到异性朋友的关心,就会觉得很温暖很感动,然后很快发展成恋情,多数情况下,这是一种心理缺失的补偿需求,渴望被关心、被爱,想摆脱

寂寞,想让对方把自己从烦恼的苦海中解救出来,帮助自己缓解压力与孤独的情绪,但后来慢慢发现,其实这并不是他们想要的感情,彼此之间很难相处,矛盾重重,甚至受伤分手。

所以老师请你先冷静下来,思考几个问题:你是真的喜欢他吗?这是你想要的爱情吗?如果出现了更好的人,你会不会跟别人在一起?两个人在一起,经济保障也是很重要的,关于创业你们有更多的计划吗?他的父母和家人是怎么看待你们这份关系的?婚姻是一辈子的事,需要承担很多责任,你都做好准备了吗?除此之外,你还可以思考得更多,不管将来你们有

没有在一起,都需要你用心地思考、衡量,再做决定。

父母婚姻的不幸,多少都会影响孩子,但这与你无关,你不需要为此负责。而你将来也会是你的孩子的原生家庭,所以,我们更要学着认真对待和珍惜每一段感情,正因为经历过,才更要懂得婚姻的意义和彼此的责任,才更要慎重多思考。

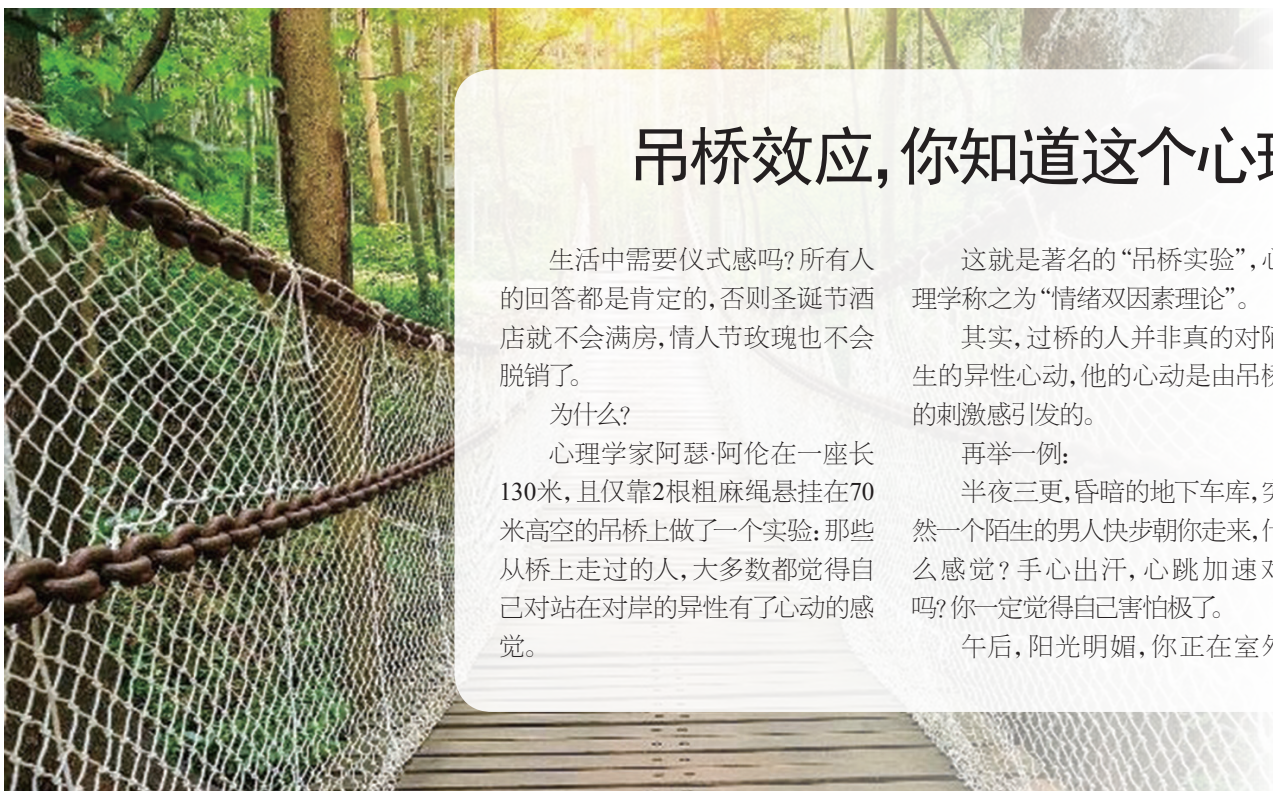
妈妈对你管教严格,压得你喘不过气,老师知道那个时候你真的很太难了,老师很想抱抱那个无助的你。不过现在你长大了,要学着好好爱自己,多了解自己,虽然人生并不是事事顺心,但我们可以努力成为更好的自己。

老师建议你找个时间,诚恳地和妈妈谈谈,听听她反对的原因,说说自己的想法,妈妈的初心一定是希望你能够过得幸福和快乐,有一个好的归宿,而这也是你的心愿,所以你和妈妈的目标都是相同的。老师相信你一定能够找到方法,从痛苦中走出来,明确自己的方向,拥有属于自己的幸福,加油,你能行!

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。)



吊桥效应,你知道这个心理学常识吗?

生活中需要仪式感吗?所有人的回答都是肯定的,否则圣诞节酒店就不会满房,情人节玫瑰也不会脱销了。

为什么?

心理学家阿瑟·阿伦在一座长130米,且仅靠2根粗麻绳悬挂在70米高空的吊桥上做了一个实验:那些从桥上走过的人,大多数都觉得自己对站在对岸的异性有了心动的感觉。

这就是著名的“吊桥实验”,心理学称之为“情绪双因素理论”。

其实,过桥的人并非真的对陌生的异性心动,他的心动是由吊桥的刺激感引发的。

再举一例:

半夜三更,昏暗的地下车库,突然一个陌生的男人快步朝你走来,什么感觉?手心出汗,心跳加速对吗?你一定觉得自己害怕极了。

午后,阳光明媚,你正在室外

散步,突然一个无比帅气的男生(婀娜多姿的美女)向你走来,什么感觉?手心出汗,心跳加速对吗?你一定觉得自己是紧张。

同样的身体状态,被你归结为不同的情绪反应,不过是换了个场景罢了。

也就是说,人们其实很难分辨当下的感觉是来源于人,还是因为场景,多半错把场景因素归因为人。