

专家坐堂

是不是我的“小心眼”让好朋友感到压力了？

老师：

你好。

前几天我突然发现最好的朋友五一节的时候和另一个女生出去逛街，却没有叫上我一起去。这件事让我很生气也很难过。五一节前我约过她，她说过节时要走亲戚没有答应我的邀约。我很想当面质问她为什么要骗我，但又担心如果把话挑明，也许我和她之间的朋友关系就再也无法挽回了。

最近几天，我一直在想这件事，也跟另一个关系不错的女生交流过。那个女生对我的反应感到很惊讶，她觉得同性朋友之间谁跟谁走得近一点都很正常，不必太放在心上。

我不是一个擅于交际的人，朋友不多，因此对每个朋友都很重视，也希望她们同样把我放在最重要的位置上。也许就是因为我的“小心眼”，所以我最好的朋友才瞒着我和别人一起逛街吧。是不是因为我的敏感和“嫉妒”让对方感到有压力，所以她更愿意和别人在一起呢？

妮娜



妮娜：

你好，很高兴你能与我分享自己的这段经历，我也很欣慰，你没有选择与这位女性朋友挑明，而是能够很好地控制自己的情绪，并且能与另一位好朋友讲述自己的这段心理历程。老师感受到你已经开始察觉到自己身上存在的一些情况，并且正在逐渐调整自己。

一般情况下，人都会有“妒忌”之心，大多数的人遇到这样的情况可能第一反应就是失望、伤心或是愤怒，你脑海里第一反应也是如此，之后你就觉得她没有把你放在第一位，推了和你的约会，竟然和别人一起逛街。但是你有没有想过，也许她五一节本来确

实是要跑亲戚的，后来因为某些原因又不需要去了，她觉得如果再约你有点不好意思，所以她选择了和其他人一起玩。或许真正令你生气的并不是她与别人约会，而是生气她为什么没有告诉你，她五一节到底是什么原因导致其没有去跑亲戚，如果她告诉你原因，相信你就不会那么生气了。

老师希望你稍稍修正一下自己，改变一下对朋友如此强烈的期待或者渴望。你可以对自己有一定的要求，比如你说自己对每个朋友都很重视，但是你没有权力要求别人也一样对待你。正因为你的期待、渴望未被满足，所以才会导致你那样强烈的挫败感，甚至怀疑起自己的存在价值，觉得自己在

朋友心里不重要了，事实上并非如此。

另外，老师想问你一个问题，你说自己把每一个朋友都看得很重要，都放在第一位，那么假如老师送你两张限量版的演唱会门票，是你非常喜欢的一位明星，你可以选择一位同性朋友一起去，你会选择谁呢？如果你选择了A，那么是不是就表示B或C就在你心里不再那么重要了？当然不是，B和C在你心里还是那么重要。

所以，很多时候要学会释然，其实你在朋友心里也同样重要，一次约会并不代表任何意思，只是一次没有你参加的约会而已，仅此而已。

12355心理咨询师 蔡海超

心灵感悟



快乐像玫瑰

19世纪末的德国，一名犹太少年一直梦想成为像帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家，为此他一有空就练琴，乐此不疲，并为此付出了大量的心血，倾注了自己满腔的热情，可是完全没有音乐天赋的他拉得实在太蹩脚了。

一天，少年去请教一位著名的老琴师。老琴师说：“孩子，你先给我拉一首曲子听听吧。”少年拉了帕格尼尼24首练习曲中的第3首，简直破绽百出，犹如拉绳子锯桌腿。一曲终了，老琴师沉吟片刻，问少年：“你为什么特别想拉小提琴呢？”少年说：“我想成功，想成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家。”老琴师又问道：“那你拉小提琴快乐吗？”少年回答：“当然快乐了。”

听罢少年的回答，老琴师把少年带到自家的花园里，指着花园里的一株玫瑰对他说：“孩子，你现在非常快乐，说明你已经成功了，你拉小提琴并且获得了快乐，那又何必非要成为帕格尼尼那样伟大的小提琴家呢？你的快乐就像这花园里的花，一种花能结果，一种花只开花不结果，可它们同样美丽，就像玫瑰，它们在阳光下开放，虽然不会结果，但开出绚丽的花朵，却同样能给人以美的享受，结不结果又有什么关系呢？”

老人的一番话，让少年恍然大悟。在后来的日子里，少年仍然拉小提琴，不过只把它当作工作之余获得快乐的一种调剂。20年后，这个少年成了名震天下的物理学家。他就是影响世界的伟人阿尔伯特·爱因斯坦。

是啊！快乐就像玫瑰，只要自己能欣赏到其中的美，获得快乐，至于会不会结果，就不是那么重要的事情了。

心理测试



有一天你走在沙漠里，很渴。突然发现前面有一个亮闪闪的瓶子，你赶紧跑过去捡起来，却发现里面根本没有水。这时，你是选择把瓶子扔掉还是拿着继续走？

- A、把瓶子扔掉
- B、拿着继续走

●答案

- ☆选A：你是个容易忘记过去不开心事情的人
- ★选B：你是个不容易忘记过去的人