

专家 坐堂

我要怎样获得父母的爱?



老师:

你好!我今年17岁,是一名中专女生,我和爸爸妈妈,还有一个读初中的弟弟一起生活。

我觉得爸爸妈妈重男轻女,偏爱弟弟。每次我和弟弟争吵,无论对错,父母总是怪我不好,说我不懂得谦让弟弟,没有做姐姐的样子。因为我不喜欢做家务,父母就认为我又懒惰又不体谅长辈,经常为此唠叨我,可弟弟也不做家务,他们却从不说他。

父母平时很少给我零花钱,周末为了和同学们一起出去玩,我偷偷从抽屉里拿了200元钱,爸爸发现后,说我“偷钱”狠狠地打了我一顿。我觉得很委屈,如果他们平时给我零花钱,我也不会偷拿了。

在爸爸妈妈眼里,弟弟什么都好,而我却一无是处,我觉得在这个家里没有我的容身之处,好几次我都想离家出走。可我现在中专还没毕业,没有工作没有钱,也没有地方可去,我到底该怎么办呢?

小烨



小烨同学:

你好!

从来信了解到你的父母由于重男轻女的思想,对待你和弟弟的态度明显不同,时常让你感到委屈难过,但你又暂时不具备独立生活的能力,只能心有不甘地留在这个让你体会不到温暖关怀的家里。内心的挣扎带你进入走投无路、无所适从的境地,心里感觉非常痛苦,对吗?

你和父母、弟弟一起生活了十多年,父母对待你的态度一直像现在这样的吗?为什么你以前没有现在这样

的感受呢?或许也有,但为什么没有如此困扰你呢?你思考过这些问题吗?

你们一家四口生活在一个屋檐下,但每个人的想法各不相同,关键你是如何看待自己的。你想成为什么样的女儿,想成为什么样的姐姐。你是按照自己所想的方式去感受、去行动?还是按照与人对比的方式去感受呢?你说“每次我和弟弟争吵,无论对错父母总是说我不懂得谦让弟弟”,换个角度思考,你是否能成为一个谦让着弟弟的姐姐?你说“我不喜欢做家务,父母就认为我又懒惰又不体谅长辈,可弟弟也不做家务”,你真的不想做个体谅长辈的勤快女儿吗?未必如此吧,如果你愿意从自己开始,做一些改变,也许父母对你的态度就会有所不同。关于零花钱的事,我想你是应该找个时间和父母好好商量一下,适当地给你一点零花钱,我想父母是能够理解的吧。

小烨同学,随着我们一天天长大,问题也相应慢慢增加,渐渐地我们意识到自己与众不同的个性,逐步形成了自己思考问题的方式,有了属于自己的见解、思想和心灵空间,这就是成长的必经之路,解决问题的方法永远在自己身上,如果不从自身寻找突破,那么无论走到哪里也逃不过困扰我们的问题。希望你能冷静地思考一下和家人的关系,“从自己做起”来改变目前的状况。

12355心理咨询师:叶继英

幸福 课堂

看看天空中最亮的那颗星

文/宋晓东



◆为什么偏偏是我出生于一个不幸福家庭?

最近有一名学生和的母亲过来找我咨询,原因是孩子和家长之间在沟通上存在问题,孩子抱怨家长不相信自己独立处理问题的能力,家长抱怨孩子无法理解自己的良苦用心。原来,这名学生来自一个并不幸福的家庭,父母之间经常的争吵也给孩子的心理留下了不少的阴影,同时家庭条件也不是特别的富裕。

最重要的是,孩子不停地在怨恨自己出生于这样一个不幸福的家庭。

◆你会选择让自己在何时去经历苦难?

如果人生可以选择的话,我宁肯选择在自己体力和精力最充沛的年轻时代经受一些的磨难,这样我就会在年长的时候更加懂得珍惜来之不易的幸福生活。

太多的人在年轻的时候总是想过得安逸和舒服,小心翼翼地躲进温室里。而他们在成年之后却发现,自己没有磨练出应有的抗压或抗压能力,同时由于缺少曾经苦难生活的对比而不懂得珍惜,从而过得事事不顺心,诸事不如意。

◆把年轻时所经历的苦难当作是一份大礼!

我们可以把出生于不幸福家庭这件事情,看作是上天所赐予的一个礼物。一个人也许无法在人生一开始的时候就摸到一副好牌,但是他却可以充分发挥自己的潜力,努力将一副烂牌打好。

当然,并不是所有的人都会把年轻时所经历的苦难看作是一份礼物,有些人甚至一辈子都未曾鼓起勇气打开过这份上天所赐予的礼物,他们只是被礼物丑陋的外表所吓倒。他们在年轻时经不住困难的考验,感觉自己过得太累太难,大声抱怨上帝不公,指责父母为何把自己带到这个悲惨的世界,而后索性自暴自弃,最终彻底丧失了追求幸福生活的勇气。

◆让疲惫的心,看看天空中最亮的那颗星。

我们都无法选择自己的出身。很想对那些来自不幸福家庭的同学说一句:人生是算总账的。年轻时所经历的不幸实际上是生命为你所准备的一份大礼。这会让你在未来拥有幸福生活的时候,对那份来之不易的幸福生活变得更加的感恩和珍惜。美好的事情迟早要发生,但前提是你一定要有足够的耐心,去忍耐和经历生活当中的种种不尽如人意。

作者简介:

宋晓东,上海第二工业大学幸福课讲师,教育学硕士,国家二级心理咨询师,开设选修课《幸福心理学与生活》,深受学生欢迎,并获二工大“温暖人生的好老师”称号,个人使命是帮助更多的人变得更幸福。