

专家坐堂

学会在付出中收获

老师:

您好!我是一个女生,父母在我初中的时候离异,妈妈出国定居了,我是判给爸爸一起生活的。父亲去年再婚,今年又生了一个小弟弟,整个家都沉浸在迎接新生儿降临的喜悦中,只有我觉得惶恐和不安。

虽然爸爸很爱我,但我知道他更喜欢男孩子。因此,我总觉得爸爸因为弟弟的出生而忽略了我的存在,总有一天弟弟会完全抢走爸爸的爱。有的时候我也明白自己可能是太敏感了,但就是忍不住胡思乱想,我不知道自己还能依靠谁?越想越害怕,我该怎么办?

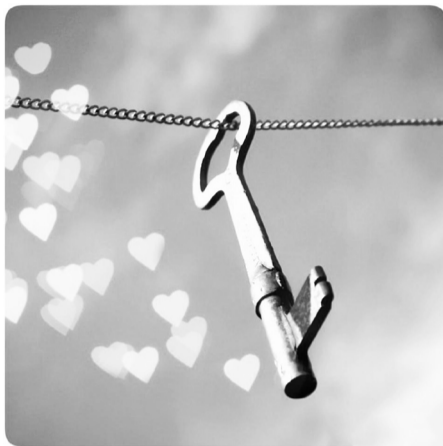
同学:

你好。

当你父母离异后,跟爸爸一起生活,你是否会有自己没有亲人、很孤独的感觉?父亲去年再婚,你是否没有了幸福的感觉?

若果这些问题的答案都是否定的,那么,老师想告诉你:“小弟弟的出现会将爸爸的爱抢去”,这是你自己对“父母爱你的自我诠释”,简单的说,就是一种你自认为“不再被爱、被关注”的心理自卫模式。

首先,我想问你一句:爱是什么?我认为,爱是一种——“爱”和“被爱着”,一种心灵的默契,一种刻骨铭心的思念,一种无须回报而心甘情愿地付出,一种为爱人的幸福努力去打造一片天空,一种渴望得到关怀、尊重、理解与包容,一种相依为命和善待彼此的过程,一种心动(思念时)、心跳(相见



时)、心痛(离别与伤害时)的感觉……

以上所说的爱是有条件的爱,无条件的爱是——爱是恒久忍耐,又有恩慈;爱是不嫉妒;爱是不自夸、不张狂、不做害羞的事,不求自己的益处,不轻易发怒,不计算人的恶,不喜欢不义,只喜欢真理;凡事包容、相信、盼望、忍耐,爱是永不止息……

那么你父亲对你的爱是什么呢?从

你出生的时候,他就是你的爸爸,无论发生任何事情,他是你的爸爸,这点是不会变的,父女之间的血脉关系还是存在的,所以父女之间天性的爱也还是存在的,是无条件的,无论是父亲对你的爱还是你对父亲的爱。

当然,父亲有了另外一个孩子以后,他或许会因为弟弟刚出生,对弟弟照顾和关爱更多一些。但是作为父亲的大女儿——你,就要学会站在父亲的角度来看问题,过去你是被爱着的——被父亲爱着的,现在你要学会爱着自己的父亲,自己的弟弟。

这也是“爱”的功课,你需要学习,通过“去爱自己的弟弟”来学会爱身边人,也只有在“付出爱”的过程中我们才能理解爱的真谛,才能体会父母对我们的爱,从而心怀感恩和理解,并且收获。

12355心理咨询师:翁长娟

幸福课堂

远离那些一直传播负能量的人

文/宋晓东

自从开始上幸福课以及开办订阅号以来,我每天几乎都会收到各种各样的提问。

有的人会问我很长很长的问题,然后我也会认真地回复对方很长很长的答案。

我必须要说,大部分提问的人都非常有礼貌,也非常友善,在收到我的回复之后都会说一声“谢谢”。这时候,我会感觉很开心,感觉自己正在做一件有价值的事情。

20%的人制造了80%的负能量

但是,有的人会不管你是否忙碌,都希望他自己的问题都能够马上得到答复。如果我稍微延迟一点答复,还会收到对方的抱怨。

如“你不是学心理学的吗?为什么没有马上回答我的问题呢?”我想说:“亲,这里真的不是10086啊!学心理学的就得什么事情也不做,每天坐在电脑面前回答全世界的心理问题吗?”



有的人会更加直接和干脆,在提问的时候,还不忘加上这样一句话:“请你最好用一句话来点醒我。”我想说:“亲,我只是一名小小的幸福课老师,真的不是什么得道高僧啊!”

我总是在努力地回答别人的提问,尽量满足别人对我提出的要求。但是,这种对别人无底线的好,最终换来的却是身心疲惫和满满的消极情绪。

套用二八分配率来分析,那就是:大约有20%的人,制造了我80%的消极情绪。

适时地拒绝只为珍惜友善的人

这部人的特点就是:他们不懂得感恩,不知道给予,只知道索取。他们对待世界的看法完全是建立在人性恶的基础之上,因此他们对整个世界充满了恶意。只要我的答复有一点让他们不满意,他们就会拼命地抱怨,无情地反击,尽己所能传播负能量。

看清楚上面这一点之后,我开始渐渐远离这些缺乏自省能力、同时一直在消耗别人能量的人。

当然,我还会努力、友善地回复每个人的第一次提问。但是一旦发现对方只是一个不停传播消极能量的人,我也不会再刻意逢迎。

我慢慢发现,自己的生活中再也没有那么多的负能量了。而且,我终于又可以从各种烦恼中抽离,去做那些更加重要的事情了。

所以,远离那些一直在消耗你的人吧。毕竟,生活中还有那么多友善的人和美好的事,值得我们去好好珍惜。

行为心理

超限效应

这种刺激过多、过强和作用时间过久而引起心理极不耐烦或反抗的心理现象,被称之为“超限效应”。

以演讲举例。如果你在做一场报告,抑或是一场演讲,开始的三分钟很重要。你必须在三分钟内进入你的主题,必须在三分钟内以你的魅力抓住听众。整个的演讲过程要逻辑清晰,层层推进。演讲过程中要设计语调的变化,意境的变化,力求在“中场”也产生“三分钟效应”。

