

你内心深处最想逃避的是什么？



不管你再怎么努力隐藏,你做出的决定,会透露出你现在的潜意识,并以此显现出隐藏在你内心深处,你最想丢弃,最想逃避的东西是什么?

测试题目>>>
(本测试纯属娱乐,非专业分析)
某城市有个 68 岁的大富豪在家中被杀了。现在请你充当一名侦探的角色。经过种种的调查,你得知这个富翁不但小气,又好色,在他的家族中有许多人都憎恨他。这其中有五个人嫌疑最大。请你分析他们的口供,凭你的直觉来判断,谁是凶手。
A. 富翁 62 岁的老婆的供词:“我一直都很爱他,怎么可能会杀了他呢?”
B. 富翁 48 岁的养子的供词:“绝对不是我!虽然我因为欠下巨款而烦恼,但绝对不是我!”
C. 富翁的 24 岁的私生女兼佣人的供词:“没错,我的妈妈是因为恨我的父亲去世的,但是凶手绝对不是我。”
D. 富翁 30 岁的小儿子的供词:“父亲是众所皆知的恶人,他会被杀是很自然的。不过,案发时我正好在外地,我有不在场证据和证人。”
E. 一名被软禁在他家牢房里的男子的供词:“这个家的人最好全部死光!哈哈……”



选项分析>>>
选 A 的人:想逃避纠缠不清的关系!
做了那么多年的夫妻之后,竟会亲手将对方杀害,这有违一般的常理。其实,夫妻关系正代表着人际关系。此项选择正暗示出你現在不管是对于社会、学校或是公司之间的那种纠缠不清的人际关系感到厌烦,或者也代表着你对目前正在交往的恋人开始感到反感。
选 B 的人:想逃避生活中的约束!
养父子的组合代表着“义务”和“约束”,这代表现在的你对于工作和学业的态度,是抱着一种“不做不行,非常勉强”的感觉。所以你很愿逃、很想放开一切。其实长期的一再压抑自己会造成身心上的伤害,最好是试着换个心态去面对你的工作,否则人的忍耐是有限度的,一旦到了不可收拾的地步就太迟了!

选 C 的人:想逃离过度的关爱!
此项选择正好暗示了你心中非常渴望爱情,不过同时也正为了双亲加在自己身上的过度亲情而感到大的负担。父母亲过度的关爱常常令你喘不过气来,这是你現在最想逃开的一项压力。
选 D 的人:想逃离世人的眼光!
可能你現在正为所谓的社会常识和道德所压迫着,感到非常地痛苦。很多事你想去做却又害怕世人的眼光,劝你不要那么放不开,只要不是伤天害理的坏事,人都有追求自己梦想的权利,不妨放手一搏吧!
选 E 的人:想逃离不理想的情绪!
会选这个答案的你,代表着在你看似普通、平静的心中,其实正潜伏着非常偏激的情绪。这在心理学上是称之为“情动”。你現在很想从非理性的情感中逃脱出来,除此之外,你很想成为一个更有理性、冷静沉着的人。

我有话说

“逃避”这个想法经常在我们心中徘徊。遇到困难,窘境和不想面对的现实,往往出于我们心理和生理上的自我保护,想选择逃避。有人说,“人生最大的错误就是逃避”,的确,在我们奔向成功的人生路上,逃避是一个极大的障碍。在心理学上,逃避心理,是指

在现实生活中,自己与社会及他人发生矛盾及冲突时,不能自觉地解决矛盾、冲突,而躲避矛盾、冲突的心理现象。可在当今社会,如果畏缩不前,战战兢兢,总是有很多顾虑,那么,能够抓到成功的机会就很渺茫了!
面对压力,竞争,坎坷和厄运,有些人选择了逃避,但有些人却选择了坚强面对,征服困难。其实,当我们越想逃避的时候,我们偏偏就会面临躲不开的失败命运。反而,如

果我们敢于大胆尝试,敢于迎难而上,就有机会尝到成功的甘甜。
现实生活中,的确有很多无奈和失落,常有人选择逃避来麻醉自己,但逃避解决不了任何问题,何不坦然面对问题,做个豁达,心胸开阔的人呢?一起加油!拒绝逃避,要快乐地活下去!
华东师范大学闵行心理咨询中心助理
刘思秒

爸妈不同意我和男友在一起,怎么办?



Q:我和男友是一年前通过同学介绍认识的,我们相处得很融洽,他对我呵护备至,我们也有很多相似的经历。但随着交往时间的增加,我了解到他的家境不太好,父母有残疾,而且在上海买不起房子。父母了解到他家的情况后坚决反对我和他在一起,我虽然能够理解父母的顾虑,可又不想轻易放弃这段感情,我应该怎么办?

——困惑的雨珊

A:雨珊,你在来信中提到自己在感情方面承受着来自父母和物质条件的双重压力,一方面非常珍惜和男友的感情,另一方面又迫于父母的压力无所适从,我能看出你内心的困惑,甚至你对于未来的些许不确定。
对于每一个憧憬着幸福婚姻的女生,对于婚姻中可能存在的不利因素有所顾虑是难免的,父母对男友的不满会让夹在中间的我们不知如何是好,虽然心中想要与呵护备至的男友步入婚姻的殿堂,但父母的劝诫想想觉得似乎也有道理,现实中的问题也必须要考虑,这就使得选择更加的艰难。有时想想,如果现在能预知到十年、二十年之后,发现现在担忧的问题都不复存在,那该有多好,但是生活正是由很多不确定组成的,生活的乐趣也恰恰在此。
你在信中提到,男友的家境不太好,在上海也买不起新房,这些似乎使得你们的未来没有足够的保障。那么你们有考虑过租房等其他居住方式吗?在上海,很多年轻人选

择租房、申请经济适用房等途径,这样一方面可以解决住房问题,另一方面也不至于给父母增添太大的压力,毕竟对于生活在中小城市的父母而言,一次性拿出上百万是一个天文数字。
除了住房问题外,你在来信中提到自己认同父母的一些顾虑,听上去似乎你对他的家境也有一些顾虑呢。那么,暂且搁置房子这些物质条件不谈,你真的很想与这个男人一辈子坚守下去了吗?你提到父母对其家境的不满,那么,问问自己的内心,这些不满真的只是父母的不满吗,你自己是不是也很不确定呢,自己心中对于买不起房、物质无法满足是不是也有些害怕呢。假设你的父母支持你和男友结婚,甚至为你们提供了一套住房,你真的就愿意和他白头偕老了吗?或许父母的不满也在某种程度上是你的不满吧,只是自己还没有觉察到。
父母对孩子的想法是非常敏感的,父母也是最希望自己的女儿过得幸福的。所以你在父母面前表现出的丝毫犹豫,都会加重他们对你未来可能会不幸福的担忧。如果你真的认定了一个人,那你在跟父母谈到他时心中的幸福是会传递的,父母体会到了你的幸福,就不会如此的严加干涉了。所以最重要的还是自己想清楚。在此之后,相信智慧的你可以想出拉近父母和男友距离的方法。
你也可以把内心的想法和遇到的困难告诉你的男友,维护一段感情是两个人共同的责任,你不必一个人承受所有这些痛苦。如果你觉得父母的要求对他难以启齿,那想想有没有一种可被接受的、不伤害他的方式。我相信他如果真的在乎你,知道你现在

内心的挣扎后,一定不会无动于衷,他会从他的角度想出合理的应对方式,而你们共同的努力也会让父母看到你们对这份感情的坚守。
在你谈到自己的父母时,表现出非常孝顺和体贴,你非常在意父母的感受,好像自己的男友不能达到父母的要求有些对不住父母,甚至看到父母的不满还会有些自责。那么,你有没有把自己的考虑和父母沟通过呢,告诉他们你的想法,争取他们对男友的接纳和包容,当然这么做的前提还是要自己先考虑清楚。
你在信中没有过多地讲到你自己家庭的情况和你们俩的工作,但我感觉到你对于未来有些担忧、不够自信,似乎觉得凭借你们俩的能力无法经营出一个美好的未来。那么,如果你坚定地要和男友在一起,接下来可以设想下你们的未来,和男友一起商量下可能遇到的困难及你们俩的现有能力,婚姻并非感情和房子那么简单,还有很多需要你们一同应对。
说了那么多,希望能帮助你当下的困惑梳理出一些头绪,也愿你能够早日走出迷茫与苦恼,追求属于自己的幸福生活!
华师大心理咨询中心网络咨询师 李卓辰

【特别声明】

本栏目中的案例来自于网络。为保护学生隐私,本文中的案例系根据真实信件修改,已隐去任何可能暴露隐私的线索。特此声明。
华师大心理咨询中心 预约电话
62233062



在人生的一万种活法中,最扯淡的大概就是当人生导师了,嘿,你就选了其中一种活法,还想教别人怎么活?所以,一旦看到好端端的一个人摆出人生导师的做派,我心里就忍不住把TA拉黑了。可是,对我来说最纠结是,我选择了一份极有可能堕落为人生导师的职业——心理医生。试想,每天见你的都是各种纠结又痛苦的人,纠结于爱他或是不爱他,纠结于这样想或是那样想,纠结于这样做或是那样做,纠结于选这个或是选那个,这要多大的定力才能管住自己不冲着别人指手画脚啊!
况且,现在选择那么多,能让你纠结的事情简直无所不在,连买件衣服都足以引发纠结——是在淘宝上动手指还是到实体店亲自一试?放眼望去,在你一路走来的每个阶段里,读什么学校,选什么专业,和谁谈恋爱,何时生孩子,找什么工作,换什么工作,退休以后做什么……简直是,人生识字忧患始,一路结伴你行。
以我有限的想象力,除了开悟的圣人,完全不纠结的只有两种人,一种大小,一种太老,而这两个阶段,无非是因为没啥要操心的事。不过,目前的研究甚至支持了连婴儿都会纠结,日本的一个研究小组对 7-13 个月大的婴儿出现的认生现象进行研究,发现他们在面对陌生人时竟然具有既感兴趣、想靠近但又同时感到害怕的“纠结”心情。看吧,纠结比忧患来得还要早。
如此说来,纠结很有可能是一种常态,那些帮助你尽快摆脱纠结、通向幸福人生的成功学导师也许是在坑爹。毕竟,纠结意味着你的心里有那么多的声音,有如此丰富的矛盾,也意味着你正在面对。从心理意象的角度,纠结反应了你内心的子人格正打架——成人部分喊要努力,小孩部分喊再说吧;理性部分喊嫁人吧,感性部分喊没感觉;自卑的部分喊我不行,求变的部分喊再试试;恐惧的部分喊别乱动,自由的部分喊快飞吧……
心灵世界里的子人格掐架其实难以打出个你死我活,也没有任何人可以帮忙,不信看看我们身边,到底有多少人能把心里那个懒惰小人拉出去毙了?虽然,你一直想毙了他。这场内心冲突的唯一可能是达成妥协,甚至是发展出能够妥协与平衡的新能力。换句话说,这样的掐架本身孕育着改变的可能,也饱含着做出决定的勇气。我们完全有理由相信,纠葛才是你的心灵鸡汤,至少,你想要的勇气、信心、希望、可能,在种种纠结里都有。如果说那些心灵鸡汤曾经触动过你的话,无非是因为你的心里本来就有。
因此,作为一个很有可能堕落成人生导师的心理医生,其实我也没有什么好纠结的,我只需安然陪伴你完成这场圣战,以及饮下这一大碗属于自己的心灵鸡汤。

纠结才是你的心灵鸡汤

文 / 老亚亚

