

把爱唤醒

我的厌食症 是否该让男朋友知道?

✉ Q:严博士:

您好!我知道您是心理学专业人士,所以您会理解我现在的痛苦:我有厌食症,并且伴随有呕吐。我偷偷地去看,医生诊断的。我一直小心翼翼不敢让别人知道,尤其不敢让男朋友知道。从认识他之后,和他在一起时我一直吃东西很少,他其实有些担心,但我说“从小我就吃得少”,他也就不再说什么。夏天的时候当他朋友夸我为“骨感美女”、当他一把可以握住我的盈盈细腰时,我看他是挺得意的。但现在有些状况让我犹豫是否要让他知道真相:一是他妈妈已经开始嫌弃我太瘦,说将来生孩子可能不顺利。我意识到可能我真的需要增加体重了;二是每当他跟我生气、吵嘴后,我都会大吃一顿然后去呕吐,我自己其实特别不舒服,但没有办法控制住自己。

这两件事情目前我都没有办法自己做到。我真想让他助我一臂之力,在一段时间里不要再和我怄气,让我能够安心地多吃一些东西。可是,我好怕,怕自己告诉他真相后,他转身离去。那样,我觉得自己会像掉进地狱中一样,我也无法想象自己怎样才能煎熬到头,因为我真的很爱他,他也很爱我。我现在生活在火热水深当中。当他对我好时,我觉得生活在温暖的春天,我的饮食一切都正常。当他对我不好时,我就像要溺水而亡的人,马上暴饮暴食暴吐。我很痛苦。该怎么办?

✉ A:

谢谢你对我的信任,把你沉重的秘密与我分享。

你没有告诉我你目前的身高和体重,所以我无法得知你的状况到底有多严重。我也不知道你的厌食症是在认识男朋友之后开始的,还是之前曾存在过,只不过现在加剧了。如果是前者,那说明你对这份情感非常看重。如果是后者,说明厌食是你应对压力的一种方式。

从你的信中,可以看出你是一个强烈没有安全感的女性,对情感的依赖程度很高,有强烈的被爱需求。爱情对你就像饮食一样重要,当你的爱情充足时,你的饮食正常;当你的爱情不够时,你会用饮食去弥补。在心理学中,食物本来就象征着爱。

坦率地说,成为你的男朋友并不是一件轻松的事情,因为你很难与他人建立安全的信任关系和亲密关系。举个例子,有些女孩在旅游途中渴了想喝水,如果男朋友刚好身上带了水,她们会高兴地接过来喝,还夸男朋友想得周到。如果没有带水,但她们的男朋友告诉她们前面有一眼泉水,她们会跑过去掬一捧清泉喝。如果既没有泉水、也没有带水还没有地方可以买水、讨水,女孩可能会忍住渴,直到有水。但你可能的反应是:喝男朋友带的水时会暗想他为什么没有带你最喜欢喝的牌子,觉得他不了解你;喝泉水时会觉得男朋友不在乎你,连水都不带;没有水喝时会埋怨他心里没有你,连你的基本需求都没有替你考虑到。所以你的男朋



友怎么做可能都不对,怎么做都很难让你笑逐颜开。换句话说,你有强烈的情感饥渴症,不论给你多少爱,你都觉得不够。最根本的原因在于你心里盛放爱的容器是无底的,多少的爱都填不满它。那些爱很难从根本上营养你,因为你没有办法消化它。呕吐也是一个象征性动作,不想消化,或消化不了,就把它吐出来。

你问到是否要告诉男朋友,我的建议是你先找到专业的心理咨询师进行咨询,等自己的状况稳定下来后,再和心理咨询师一起评估是否告诉,告诉的方式和时机等。我不建议你这么贸然地告诉,因为你现在把情绪和饮食的控制权都交给了男朋友——不管他是否意识到,不管他是否情愿,你已经这样做了。我现在无法预见你男朋友的反应。不能要求你的男朋友承担起心理咨询师的角色。他只是你的男朋友。如果和你一同面对厌食症,这是深化你们两人情感的契机,你们会进入更深的信任,你会更有安全感。但如果他选择离开,也是他的权利。如果是后者,对你目前的风险太大,你的情绪和体重会更加不稳定。你需要用更大的能量才能hold住。

新的一年马上到了。真心希望你新的一年有新的收获!

严文华,心理学学者。行走在心理学与生活之间。欢迎您把自己的故事或问题发至:yanwenhua2010@163.com。

情爱测试

新年即将到来,你要送礼物给你的恋人吗?如果想送一件毛衣,你会选择什么颜色呢?

A、白色
B、红色
C、蓝色
D、粉色

解析:

选A 你很想交异性朋友,将爱情看得非常美好,怀着一颗单纯的心,好好享受甜美的爱情未尝不是一件好事,但要提醒你,当你与对方意见不同时,也是互相了解的时候。

选B 过着自由自在生活的你,很少为杂事烦恼,但有时也会因贪玩而误事。你选择的爱情是来自友情,因为你认为,对方必须与你志同道合,才能由友谊发展到爱情甚至婚姻。

选C 你性格活泼外向又爱热闹,但不易与对方走入稳定的关系,更不愿让人控制你。目前,你还未进入婚姻的角色,因为你宁可让生活重心放在大多数朋友身上。

选D 与家庭关系比较密切的你,爱与关怀都放在自己家人身上。你是个孝顺乖巧的孩子,却不是浪漫的情侣。如果对方也是个家庭观念较重的人,那么,你们容易成为幸福美满的一对。

从毛衣看你的爱情观

◆ 小 Q

谈谈情 说说爱

没有百分之百的了解

◆ 伊尹



美剧《恐怖之源》里,女孩萨姆嫁给了认识没多久的卡洛斯。结婚当天,萨姆的闺蜜兼伴娘都不看好萨姆这段仓促的婚姻。萨姆和其中一位闺蜜探讨起了解一个男人,多久才算足够久的话题,闺蜜回答:“单纯是性的话,十秒足够;托付终身的话,我不知道。”可自认为了解卡洛斯的萨姆说:“可是每时每刻都有男人女人结婚不是吗?”随后,萨姆收到一张转交来的匿名纸条,上面写:要和你结婚的人,是一个系列杀人犯。萨姆的自信心开始动摇,她越来越紧张不安,心生悔意,偷偷给哥哥打电话说:“嫁给卡洛斯让我怀疑,是不是和一个错误的人走上了红

地毯……”

结局很是出人意料,一脸杀气的卡洛斯找到四处躲藏的萨姆,向她坦白:结婚前有一个女人在纠缠他,但他拒绝了那个女人,也许她正是送纸条的人,但请萨姆要相信,她是他最爱的人。而此时萨姆终于明白,纸条送错了人,原本是要送给卡洛斯的,萨姆和她的哥哥才是连环杀手。此后卡洛斯的命运可想而知。

对于要托付终身的人,要多久才能够真正了解,这是一个谁也无法回答的问题,于是恋爱的人只好凭借感觉去做定论,有人一见钟情,不过一天就认为对方是自己这一生要找的那个人;有人却犹豫矛盾,总感觉所爱的人难以捉摸透彻。

有位女士觉得她非常了解她的丈夫,很多年以后,她才知道他在外面早就包养了一个女人并且有了孩子,她认为的情比金坚,其实是手心里一把涣散的黄沙。而报道上说有一女子身患尿毒症晚期时,丈夫主动捐肾给她,外人所不知的是,女子患病之前正要和丈夫离婚,她嫌他无能,不像别的女人那样会挣钱,她以为她很了解他,他这一辈子就这个样了,永远没有出息,谁知最后救她性命的人,是这个被她瞧不起十几年的男人。

这世上没有一对伴侣能够百分之百的了解对方,但经常有人会自信满满的说:“我了解他(她)。”可总有一天,会发现对方陌生的一面,或者不为自己所知的行为,那时才会清醒,原来自己并不了解对方。

何必要百分之百地了解对方?他(她)不是一件家用电器,你要掌握他(她)的性能与操作方法。一个人是复杂多变的,就像天上的云,甚至有时他(她)自己都不会了解自己,何况是你。

所以,别再这样自信地说:“我最了解他(她)了。”那样迟早会伤害你自己。

除皱拉皮 无痕眼袋 美白抗衰 祛斑 双眼皮 美鼻 美牙

微整形 微出面部年轻化

每年秋冬,很多爱美人士会掀起一波微整形的“蓬头”。这群人都想通过微整形“让退休的青春重新上岗”,而深受她们欢迎的微整形分别为除皱抗衰、祛眼袋和高贵鼻。这些项目之所以受爱美人士的追捧,主要是因为它们均属成熟的微整形项目,安全度极高,且能十分便捷地帮助爱美人士以健康的方式成功“减龄”。

除皱抗衰 让青春再飞

由于年龄增大,很多人面部形成不少深浅不一的皱纹,既无法单纯靠保养护肤去除和遮盖,且从健康角度出发,也不适合通过手术方式祛除。较合适爱美人士除皱的要数非手术的抗衰老方式。

非手术的抗衰老方式是一种组方系统,通过对人体状况及衰老程度的评估制定适合的组方,补充细胞营养、排除细胞毒素、改善细胞功能,调整身体各器官的营养和功能状态。通过抗衰老治疗后,不仅可让常见的鼻唇沟、鱼尾纹变浅,皱纹减淡,而且肌肤也会显得光滑亮泽,整个人会看起来顿时年轻好几岁。

祛除眼袋 不动刀变年轻

对于有文化底蕴且事业有成、家境富裕的中年女强人来说,除了皱纹烦恼以外,眼袋也是一大烦心事,明显的眼袋给人老态龙钟的感觉。不少爱美的女性都十分偏爱射频祛眼袋的方式。这种方式运用射频技术,刺激真皮层分泌更多的胶原质托起皮肤的支架,恢复皮肤的

弹性,同时还能将多余的水份及毒素通过淋巴管排出体外,恢复肌肉和细胞的紧张,从而达到较好去眼袋、眼睑浮肿的效果。另外,射频祛眼袋的方式安全性也较高,全程数码监控,光滑无痕,真正做到“不动刀就能变年轻”!

挺鼻梁双眼皮 重塑年轻高贵

东亚人的鼻翼两侧大多比较扁平,这种面中部凹陷不仅让鼻子怎么也“挺”不起来,而且随着年龄的增长,脸颊的肉耷拉下来,形成并加深了鼻翼两侧的八字皱纹,给人苍老严肃的印象。其实,要让鼻子挺翘,完全可以使用微整形方式“填平”脸颊靠近鼻翼和嘴唇之间的三角形沟痕凹陷,从而丰满垫高整个鼻基底,让整个面中部更有轮廓感,产生高贵、年轻的感觉。

同样,随着岁月的流逝,会导致眼部上睑皮肤逐步松弛下垂,不仅让眼睛没有了神采,而且给人疲惫的感觉。通过水晶线双眼皮技术能让你不用开刀,就拥有一对自然、迷人且恢复期短的双眼皮,从此眼睛变得更大更长更有神。

文/吕金陵

温馨提醒

要“青春”更要健康安全

进行微整形最首要的是安全,需要结合身体情况,并选择专业机构和医院。同时对中年人来说不适合大面积的手术美容,更适合不开刀、不流血、时间短、恢复快、不留痕迹,效果立竿见影的“微整形”技术。

上海港华医院整形外科

美容外科 美容皮肤科 美容牙科 美容中医科

沪医广[2011]第09-02-C316号 有效期至2011年9月2日至2012年9月1日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62807733