

【真实案例】

【心灵导航】

爱的教育

不爱自己的妈妈



上个周末,是娟子和老公小童结婚刚好一周年的日子,本来说好晚上一起去酒店吃个饭庆祝这个纪念日。可到了傍晚,娟子就是不见丈夫的踪影,打电话发现手机关机。娟子心想,丈夫一定是老毛病犯了。她跑到路口拦了辆的士,十分钟不到就开到了一家麻将馆大门口。娟子熟门熟路地径直走进进去敲开“888”号房门,果然看到小童和他的几个死党围在自动麻将机前聚精会神地打麻将,屋里烟雾腾腾,空气污浊。娟子气不打一处来,二话不说冲到小童面前把桌上的麻将牌撒满地……

老公为打麻将竟多次欺骗妻子

在过去的日子里,因为麻将,娟子跟小童吵了无数次的架,战况非常激烈,很伤他们的感情,也让娟子对麻将恨之入骨。很多次小童都跟妻子保证以后不打了,可过一段时间他就会忘记他的承诺,这让娟子很恼火。

婚前,娟子管小童比较严,不让他抽烟、喝酒、打牌。她想,天下应该没有哪位妻子不想让自己的老公改掉这些坏习惯的。可是无论怎么管都管不住。婚后,她不管他抽烟、喝酒了,但十分讨厌他打牌。因为他只要一上牌桌就不知道下来,打得通宵达旦,家里的事不管不问。婚前娟子曾跟小童说有两件事他若是做了就不会原谅他,一是背叛,二是欺骗。

说起来,小童第一次骗娟子,就是因为打牌,他在打牌,却告诉妻子他在外面办事。那次很伤娟子的心,他也认识到了自己的错,保证以后不会了。没想到没过多久,他又第二次骗娟子说在朋友那里玩,却是在打牌。当时娟子真的是心灰意冷,他后来说是因为怕她生气才骗她的。可是这样伤害了娟子对老公的信任。

娟子问小童,明知道会让我很生气的东西,为什么偏要去做?他说他只是玩玩。她问他你有瘾吗?他说就是有时候想玩。娟子说我不喜欢赌的男人,他却说,你首先要将观念改过来,我不认为这是赌。

怎样才叫赌?一次输赢就是少则七八百多则数千的,这叫不叫赌?有时一周玩两三次,有时一玩就是一通宵,这还不叫赌?娟子实在想不明白,老公为什么会如此喜欢打麻将?还多次欺骗她,到底如何才能改变他?



章睿齐(心理学博士,心理咨询研究员)
心理邮箱:jyszjh@vip.163.com

《廊桥遗梦》中有一句话说得好:“荷尔蒙是一切罪恶的根源。”荷尔蒙是男人与生俱来的雄性激素,这种激素,使得男人拼命地奔往家庭之外。当一个男人的荷尔蒙旺盛时,这个男人便会想方设法地出去发泄。有的酷爱运动,有的酷爱赌博,有的酷爱交友,有的酷爱女人。这是男人们特有的方式。

这并不是为喜欢打麻将的人开脱,而是作为妻子的娟子你首先要了解:你老公为什么爱打麻将?如果他沒有喜爱的运动,没有几个哥们,没有外遇,那么,他总要找一个荷尔蒙发泄的出口!

另外,打麻将为什么有很大的吸引力,还在于在牌桌上,大家说说笑笑,彼此交流,很放松。特别麻将里充满了千变万化,男人喜欢那种战胜别人的成就感。

日本男人下班之后泡酒吧,中国男人业余时间打麻将,这似乎成了一种趋势。

如果只是偶尔和朋友一起玩玩麻将,想体验一下放松的快感,也未尝不可!但像小童这样一周玩两三次,一上牌桌就不知道下来,经常通宵达旦,家里的事不管不问,连结婚一周年纪念日的庆祝活动都不管不顾,且每次输赢数额不小,显然,小童迷恋打麻将赌博是一种心瘾。

【心理处方】

对娟子的老公小童而言,解决的办法主要是优化其心理环境,做一个全面的心理咨询。

一般来讲,对这种赌博上瘾的患者可采用格式塔疗法、想象厌恶法和接受自己法。想象厌恶法,就是把令人厌恶或者害怕的刺激与某种不良行为或恶习相结合,在两者之间建立一个条件反射,进行负强化,进而消除这种不良行为或恶习。所以,娟子可以让老公在“害得家破人亡”与“打麻将赌博行为”之间建立条件反射,让他多想想打麻将的严重后果,当出现想打麻将的念头时,就该体验家人抛弃自己的感觉,体验得越深刻越好,从而才能消除赌博这个恶习。

此外,娟子要想办法让老公远离打麻将赌博的诱惑,就该远离那些“麻友”、“赌友”。俗话说:“近朱者赤,近墨者黑”。如果小童的自控能力差、意志薄弱,那么需要改善其外部环境,如更改他的电话号码,删掉赌友的号码,如果条件允许的话可以搬离原来居住的环境,这些都可以一定程度上拒绝诱惑。

另外,娟子要动员或陪伴老公多参加体育文娱活动,多参与社区其他活动,多花些时间与老公、亲人、朋友在一起,培养其他的爱好,有效转移注意力,转移兴趣点,这对消除他的赌瘾大有裨益。

敏最近很伤心,她节衣缩食将女儿送去国外留学,想不到回国的女儿对妈妈却是一脸的不耐烦。

说起女儿对自己的态度,敏禁不住泪水涟涟。她已快到了退休的年龄,夫妻俩收入一般。照理按她的经济状况,本来没有能力送孩子出国。可是,敏觉得宁可亏自己也不能亏了孩子,一咬牙将自己的住房大换小,又贴上这些年省吃俭用存下的钱,还向年迈的父母和兄弟姐妹借了钱,好不容易凑够了留学费用将女儿送出了国。为了还债,敏这几年拼命加班赚钱,生病也不敢出声,对自己更是吝啬到了极点。夫妻俩一年到头每顿只烧一个汤拌饭吃,杜绝一切娱乐活动,也几乎不跟朋友来往,连自己父母也很少去探望,只为了减少开支。而这一切,敏都瞒着女儿。不明真相的女儿在国外除了上学还到处旅游,根本没有想过父母在国内过的是怎样的日子。

这次女儿回国,在国外大手大脚惯了,对自家的小房子和父母缩手缩脚的消费行为大为鄙视,说他们一副穷相,让自己这个留学生丢脸了,以后再也不想回家。敏被女儿的态度惊呆了,她怎么也想不到自己牺牲一切培养女儿,换来的不是女儿的感恩和报答,反而是被蔑视和疏远。

望着伤心欲绝的敏,我告诉她,女儿

出现问题的根源在敏自己,是敏感的方式出现了问题。从心理学角度来说,每个人都必须先爱好自己,然后才有能力爱别人。敏以牺牲自己的行为来爱女儿,其行为本身就给女儿传递了一个观念,在这个家庭中,父母不重要,女儿才重要,为了女儿的幸福其他人都可以而且应该牺牲掉。在这样的观念教导下的女儿,自然以自我为中心,为自己的利益而不考虑别人的感受。而当女儿自身能力、学业、地位有了一定发展,鄙视父母是早晚会发生的事情。

妈妈是女儿的榜样,当妈妈的不懂得爱自己,她给女儿树立的榜样也是委屈的,有这样妈妈的女儿表面上装腔作势,内心却是自卑和不自信的,她会过于索取物质和金钱,以填补内心的不安全感。经济能力不足的妈妈希望通过牺牲自己来“富养女儿”,结果往往是培养出自私、虚荣的物质女孩,其人格是不健全的,而父母也必将自食其果。

建议敏多爱自己一些,将事实告诉女儿,减少些给女儿提供的费用,鼓励女儿出去打工,让女儿承担自己成长的责任。因为,爱自己的妈妈才能给女儿更多的自信 and 安全感,精神上的“富养”才是最重要的。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

我和别人



阳光下的歌者

◎ 许永礼

在十字街口的红绿灯下,有一条四通八达的地下通道。我常常夹在人从之中,穿过通道,去往马路对面。通道的出口处,有一个歌喉嘹亮的乞丐。

他倚墙靠坐在拾级而上的楼梯口,阳光刚好打在他身上,使他看上去更像一尊雕像。然而,他是一尊快乐的“雕像”,尽管他的下肢,膝关节以下就没了,光秃秃的像两截落光了叶子的朽木,但他朝每个匆匆路过的行人微笑,并把他不加修饰的歌声,回荡在涌动的人群之中……

他向每一个丢下硬币的行人朗声道谢,声音里包含着一种炽热的情怀!而他的脸上始终是看不到哀伤的,坚毅的笑容恰似阳光下的种子,在他脸上开花,结果。我不明白这样一个人,怎么能做到如此的快乐与坦然,仿佛在这世上,就没有什么东西可以打倒他。

他所唱的歌曲都已过时了,诸如《妈妈的吻》《一封家书》《我想有个家》……可我渐渐地感觉到,在他质朴而古老的歌喉当中,始终围绕着一个“家”的主题。一个风餐露宿的流浪者,无意间流露出对家的热望,而喧嚣涌动的城市街头,又有几人真能懂得家的温暖,亲人的珍贵?

我也曾有过父母、妻儿,一个完整的家。如今,父母先后过世,妻子也带着我最疼爱的儿子,改嫁他人。我的心就跟我的房子一样,空空荡荡的。很多时候,我徘徊在人群中,感受的不仅是孤独,更是一种对生命意义的疑惑。

有一天,我喝多了酒,竟心烦意乱地坐在了他的身旁。我递给他一根烟,问,你怎么能做到每天都那么开心,我在你的歌里听不到一丝的伤感和自卑,莫非,你已经麻木了?他燃起烟的时候笑容也绽开了,我真没料到这样的他,竟说出了一番颇有哲理的话来。

“先生,当一个人失去所有的时候,就只剩下坚强了。何况我还可以在这里唱歌,晒太阳。其实,很难说谁比谁幸福,谁比谁悲惨,因为快乐和伤感都是我们的选择,而不是处境……”

告别流浪歌手的那一刻,我的心里充满了暖意。脑海中忽然闪现出一句诗:从明天起,我要做一个幸福的人!

上海苏宁联合中国扶贫基金会发起敬老行动

苏宁向本市贫困老人送春节红包

12月26日,以“苏宁阳光情暖中国”为主题的苏宁电器集团二十一周年庆典暨“1+1阳光行”苏宁社志愿者行动在包括香港在内的全国222个城市同步举行。苏宁电器集团当天捐赠4000万元善款,其中向中国扶贫基金会“筑巢行动”、“溪桥工程”,上海真爱梦想公益基金会多媒体教室“梦想中心”三大公益项目各捐赠1000万元,用于贫困地区桥梁、学校宿舍修建;向江苏省慈善总会捐赠1000万元用于苏宁222家各地分公司敬老助孤、帮扶困难群体。除由公司名义捐赠外,苏宁员工也积极参与“1+1阳光行”捐赠和各式社工服务活动,为寒冷的冬季带来温情暖意。苏宁电器集团董事长张近

东表示,光大传统、公益社会、助人为乐,是苏宁人最好的生日纪念。上海苏宁也同步开展了敬老行动。

12月26日上午,“苏宁阳光情暖中国”全国公益活动启动仪式现场,上海苏宁总经理陶京海代表企业,向中国扶贫基金会扶贫救灾募捐管理办公室捐款。该笔款项将用于向本市部分贫困老年人发放春节红包。捐赠对象以70岁以上老人为主,将由苏宁与扶贫救灾募捐项目处联合,接洽政府相关部门,共同筛选发放,补助标准为500元/人,红包将于春节前送到符合条件的老人家中。

除企业捐赠外,苏宁高管、党员代表团队也带头现场捐款,苏宁在全市近

百家门店发起“敬老行动”,号召员工与广大消费者献爱心,拿出一天的工资帮助本市的贫困老人,拿出一天的时间陪伴老人。据了解,上海苏宁全市连锁店均设有“扶贫救灾募捐”,爱心人士可以通过这个渠道很直接便利地帮助到贫困老人。

针对老年购物群体,苏宁特设绿色通道。苏宁已在全市门店设立“创先争优 党员示范岗”,发动体系内基层党员,热情接待老年顾客,予以“特别优惠、特速办理”的专项服务。党员员工在本职工作之外,更重要的一项任务是:以身作则,并带动身边同事,做好敬老爱老的关怀工作。

上海苏宁在店面不断连锁的同时,同步开启爱心连锁,支持公益事业的长远发展。中国扶贫基金会扶贫救灾募捐项目,在上海启动两年来,得到了上海市政府部门、企事业单位和社会各界爱心人士的支持,同时也得到了苏宁电器和全体员工的大力支持。2011年的12月26日,中国扶贫基金会与苏宁电器举行了“合作协议”的签约仪式,一年来,苏宁电器上海公司与中国扶贫救灾募捐管理办公室携手合作,共同开展了“发放爱心纪念卡”、“赠阅弟子规书籍”等许多有爱心、有内涵、有实际意义的公益活动,得到了良好的社会反响与口碑,使苏宁电器的美

誉度得到了更进一步的提升。就在本月上旬,苏宁电器上海公司通过募捐管理办公室,向中国扶贫基金会捐赠人民币一十万元,用于“西部贫困小学生一元钱营养加餐”的项目。

近十年来,苏宁在上海以及全国快速发展,为市民带来了优质的家电产品和专业的苏宁服务,为经济社会的发展做出了巨大的贡献。同时,苏宁的公益理念与行动也非常卓越。积极参与各类社会公益与慈善事业。上海苏宁总经理陶京海表示,尊老爱幼是中华民族的传统美德,希望通过此次公益活动开展,将进一步推动公司及社会力量,把扶贫公益行动推向一个新的高度。