

【真实案例】

林娜今年 40 岁出头,衣着时尚,脸蛋身材较好,在同龄人中可称得上“妖精”。她是一家电子公司的中层主管,老公在一家运输公司担任主要负责人,女儿在外地读大学,可以说她的生活过得令人羡慕。可尽管这样,林娜还是一直讨厌自己,尤其是恨自己身材不好,腿很粗,腰也壮,屁股不够圆润高翘。

因此,不管是在家里还是走在大街上或其他公共场所,她总是不停地照镜子。只要能看到玻璃,她就会不停地将自己身材的每个细节看来看去,越看越讨厌,越讨厌就越要照,每天将大部分时间都交给了镜子,为此误了很多事。

林娜平时喜欢逛街买衣服和化妆品等,街道上处处都是玻璃橱窗,她只要看到这些橱窗就要看一会,走几步,又是一个橱窗,接着再看,还没逛一会,就好几个小时过去了。

她在公共场所这样,竟一点不担心路人的嘲笑。她已经沉浸于其中忘记一切了。甚至有一次,林娜正左晃一下右晃一下看自己时,一个保安看情况不对,还以为她是小偷呢,高声问:你在干什么?林娜才醒悟过来。

以前林娜照镜子没这么严重,因为她要忙着照顾女儿,但自从去年女儿考上大学离开家后,再加上老公整天都在外面应酬,每天回来都很晚,她在家里就成了孤家寡人,觉得家里空荡荡的,就不由自主地照镜子消磨时间,经常就这样了。

其实,林娜也不想总这样照镜子,但就是克制不住,为此她感到十分苦恼。

她为何每天不停地照镜子



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

【心灵导航】

林娜属于典型的强迫行为,这种行为如果持续一年属于重度,小于半年则属轻度。

首先,她不停地照镜子,不停地挑剔自己,表明潜意识里总是不认同自己,靠这种外在容貌来支撑自己的自信,这是一种没有活出自我价值感,内心自卑的表现。虽然从表面看上去,她比较光鲜,工作也不错,是很自信的,但是实际上是用这种外在的自信压抑内心的自卑感。

其次,从她女儿离开家后她的病

情有所加重来看,她很可能过去一切围绕著女儿转,一切以女儿为重心,女儿考上大学走后,她一下子失去了生活重心,在找另一个重心找不到时,就过分盯着自己的身材打扮,生活自我调适没有跟进。

还有,就是从林娜的年龄来看,她有很强的中年危机感,因为容貌状态有所衰退,所以内心担心社会地位和在他人心目中地位下降的恐惧感加强,而本身自卑感又强所以带来了如此的状况。

【心灵处方】

- 建立自信, 正确认知和科学评价自己的容貌与年龄。
- 不要过分自我关注。应多多关注周围人, 并努力融入同龄人群体。转移注意力, 关心同事亲友等周围人的喜怒哀乐, 为集体、他人做一些自己力所能及的事情(如做义工), 会使自己感到充实、快乐和满足。
- 重新找到生活重心。通常一个中年女性在婚姻中和老公关系融洽, 在孩子远离时也可以和老公一起和谐生活就不至于失去生活重心。林娜应注意改善夫妻关系, 和老公走入二人世界, 在二人互动中找到生活的重心。有爱的滋养, 容貌又能有什么问题呢? 有照镜子的工夫, 不如做做下列活动: 与老公或亲友聊天, 亲自下厨做饭菜, 参加体育、文娱活动, 听音乐, 朗读喜欢的诗歌或小说; 外出散步、爬山或者短途旅游等。

- 为自己制定一个“远离镜子”的目标。
- 林娜可为自己制定一个时间表和计划, 看自己如何能够控制自己, 而逐步自信起来:
- 首先逐渐减少照镜子的次数, 做到外出时不随身带镜子, 走在大街时不盯着橱窗玻璃, 每天做一个记录;
- 转移注意力, 探索尝试有益的“替代行为”, 为别人和集体做些好事;
- 强制自己摆脱对镜子的依赖, 甚至不照镜子, 继续记录自己的心情和生活工作情况;
- 完全消除想照镜子的念头, 像普通人一样自然地使用镜子的功能。
- 如果林娜想更快地改进自我状况, 找专业的心理工作者给予针对性的支持会更好!

爱的教育

男孩也有泪

欢欢是个小学四年级的男生,经常情绪激动。在学校常常为小事与同学吵架, 逼急了就动手打人。可是又天生身材矮小, 瘦弱力气不足, 所以结果常常是他被打倒在地, 却被老师批评是肇事者。闯祸回家就大哭, 哭得自己喘不过气来, 弄得爸爸想教训孩子, 看着孩子的可怜样, 却也下不了手。平时没什么事情发生的时候, 爸爸妈妈也多次尝试跟孩子谈话, 可每次都孩子大哭一场告终, 过后与同学吵架打斗的事情还是照常发生。爸爸妈妈对这孩子真是感到束手无策。

在咨询室, 欢欢表现得非常激动。问起他在学校与同学打架的事情, 欢欢就急不可耐地诉说同学是多么地不好, 老师是多么地不公平, 自己又是多么地委屈。情绪激动说话声音越来越高, 越说越伤心, 后来竟然大哭起来。整个咨询过程的大半时间, 都是欢欢一个人在说, 其间他不允许咨询师或者旁边陪伴的妈妈插一句话。待到欢欢大哭稍缓的时候, 咨询师示意妈妈过去抱抱孩子。奇怪的一幕发生了, 刚刚还情绪激烈难以平复的欢欢, 竟然很快在妈妈的怀抱中安静下来, 挂着泪花的小脸还露出了平静而满足的笑意。

妈妈被儿子这一刻的表现惊呆了, 她说这孩子向来哭起来没完, 大人都被吵得烦了, 经常看见

他大哭就离开, 总以为没人理他哭一阵就会结束的。却不知道原来他想要妈妈的拥抱, 早知道就多抱抱他了。因为是个男孩, 做过军人的爸爸妈妈都觉得应该对孩子冷漠些、严厉些, 所以从婴儿期就不经常抱他, 以为这样可以培养他的男子汉气概。谁知这孩子让爸爸妈妈大失所望, 不仅身体瘦弱, 性格也像女孩似的受不得委屈, 一些细小的事情他都要与人计较争斗, 还有眼泪水特多, 真不知道是不是老天搞错了性别, 把女孩生成男儿身啦。

我告诉欢欢妈妈, 欢欢是个天性敏感的男孩, 这样的孩子需要爸爸妈妈更多的情感投入。他身材瘦小, 却经常主动与人动手, 是因为他从小没有得到父母足够的爱护, 内心需要的情感没有得到满足, 便不能建立起安全感。由于缺乏安全感又长得瘦弱, 他内心自卑, 害怕别人欺负自己, 为保护自己, 他采取了主动攻击别人的行为模式, 想以此吓退别人, 证明自己的勇敢。可是, 每次行动由于打不过别人, 再加老师和父母的指责, 让他一再受挫, 只能以眼泪来发泄自己的愤怒和委屈, 结果造成了更多的情绪困扰和行为问题。

我们帮助欢欢了解和接纳自己的情绪特点, 并且通过一系列的心理治疗技术, 将欢欢天生“敏感”的特质转变为增加他与别人感情的本钱, 让欢欢学会敏锐地对待别人, 能够站在别人的角度为别人着想, 学会利用自己的特质建立更好的人际关系。同时, 也帮助爸爸妈妈改变男孩都应该情感粗犷的错误认知, 让他们给孩子更多的关爱和温暖, 为欢欢的转变提供支持。

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/wuyuyj>

我和别人

风雪夜归人

◎ 余毛毛

继续等车。那姑娘比我运气好吧, 从她的那个方向来了一辆车, 我看着她车拐弯, 消失在视野之外。

雪还在继续下, 这时我发现自己的衣服也全湿了, 我想不能再傻等了, 于是就决定走吧, 但就在这时一辆车开了过来, 我赶紧招手, 车停了下来, 车窗摇了下来, 原来是那个姑娘, 她冲我喊: “快上来吧, 我捎你一程, 雪太大了。”说真的, 那一刻, 我的泪都要被感动出来了。

车快要到我家小区时, 我想做人要懂得知恩图报。我就问那姑娘: “你包车要多少钱?” 她说: “100 元。”车停了下来, 我从钱包里掏出 100 元钱给司机, 对他说: “钱我付了, 你直接送她回家吧。”那姑娘在车后座喊: “这怎么可

以, 我带你过来又不是要你付钱。”我急忙下车后关上门, 冲她挥挥手, 就头也没回地往家里跑。

到家后, 我泡了壶热茶, 心想着得给朋友们发发短信了, 可摸遍口袋, 却发现手机不见了, 那可是刚买的价值三千多块的手机啊, 我想一定是刚才落到出租车上了。这下我心里犯嘀咕了, 心想着这姑娘人虽然不错, 但我那个手机毕竟还值点钱啊, 她抑或是司机, 会不会……我拨通了手机, 是姑娘接的, 她的话让我觉得自己真是“以小人之心度君子之腹”了, 她说: “你这人真是的, 明天早上十点半, 你到晚上我们等车的那个地方拿手机吧。”

该如何评价这个夜晚呢? 我想这真是一个寒冷中有温暖的夜晚。

经典感悟

青睐缘自共性

◎ 许亮生

管理学上的“拉吉舍夫定律”原出自前苏联经济学家 A.H. 拉吉舍夫的一句至理名言——“我们之所以会得到某些人的青睐, 是由于我们的思想和行为能与他们的思想和行为彼此相似。”

中国有句俗话是“物以类聚, 人以群分”, 与拉吉舍夫定律颇有点不谋而合。之所以“人以群分”, 那是因为当不同类型的人相处, 不仅合不来, 甚至会闹矛盾。人与人之间的相处与沟通, 对不同层次或类型的人而言, 就像隔了一条难以逾越的鸿沟, 许多时候, 甚至会出现“秀才遇到兵, 有理说不清”的尴尬。

用“拉吉舍夫定律”作逆向推理就是: 若“我们的思想和行为不能与他们的思想和行为彼此相

似”, 那么, 得不到对方的青睐也是自然的事情。人们不得不正视这样一个事实: 并非所有人都能达成良好沟通, 有些人不属于同一层次和类型, 要沟通, 那是牵强附会的麻烦事。由于两人之间缺少共同语言, 勉强对话也是不愉快的。

猫与老鼠; 黄鼠狼与鸡; 老鹰与蛇能沟通吗? 因各自属于不同类型与层次的生命, 不能“彼此相似”, 本身有的就是天敌, 显然沟通十分困难。拉吉舍夫定律似乎在暗示人们: 沟通, 只能在有限的同类型人群范围内实现。因此, 要获得沟通的顺畅, 还必须寻找与自己有共性的人交往。

当遇到沟通障碍时, 人们往往会陷入烦恼之中, 怀疑对方的善良, 滋生出一些敌对情绪。如果

沟通失败原因始终没有找到, 沟通技巧也就无从掌握, 怀疑、敌对只能使沟通更加恶化。

在不同层次与类型的群体里活动, 也可能遭遇尴尬与戏弄。一个多才多艺的人, 到了一个公司, 老板有眼无珠, 不懂爱才用才, 他也会怀才不遇。不学无术者, 能投机取巧, 在这个公司里却可能被重用。这一切都缘于公司老板层次较低, 老板的素质和管理水平得不到改善, 很多人才会被埋没。

一家公司在人才上的取舍, 可参照拉吉舍夫定律作为用人原则: 看该人与公司有无思想和行为的彼此相似, 或者说共性。如果这两个方面都符合要求, 可以深信不疑: 他将能得到公司的重用, 公司也会使他满意。这个公司就可能成为他的用武之地, 他将如鱼得水、如虎添翼。

