

# 别拿情绪当恋情

闺蜜书薇刚结婚不到1年就离婚了,原因是她老公家庭暴力让她无法承受。记得她结婚前的两任男友也是因为暴力倾向才导致的分手,书薇很困惑:“为什么我遇到的都是这样的男人?”

另一好友雪萍在QQ上告诉我一个消息,说她又失恋了。每次分手的原因都雷同:“他不是我真正想要的男人。”可是我发现,她每次找的都是同一类型的男人。

究竟是因为什么呢?原因是她们在寻找新恋情的过程中,总是不自觉地在脑海里复印前恋人的影子。当发现某个人有着似曾相识的特点时,感觉就对了。于是,在遇上某个有着记忆中的另一半相似的人时,很容易就“爱上了他”。

这种感觉,不是爱情,更像是情绪。也许有着似曾相识特点的人,应该就是有相同属性的人。所以,才导致了她们总是遇上同一问题的男人。

像书薇和雪萍这样,换了很多男人却还是以同样问题告终的,就是人们常说的“克隆恋情”。这种情况常常是在你自己无意识下,让恋爱变成了重蹈覆辙的情感现象。

从心理学的角度来说,她们是缺乏自主和独立意识的人,对自己价值缺乏认同。自卑和依赖的个体很容易出现这样的倾向,这些个体经常受到人格中童年部分的影响,是个不够成熟的个体。

所以要想避免这种情况,我们

应该进行自我心理剖析,了解自己真正的需求。婚姻没有标准的答案,但也不能成为儿时心理阴影的疗伤药。

因此,如果你总是遭遇同一类恋情,又常常摔得鼻青脸肿,那么你最好是去寻找心理咨询师或者婚姻家庭咨询师进行心理咨询,或者阅读一些心理书籍,让你的内心真正成长起来,从而能正确认知自己要寻找的另一半。

杨爱芳

## 与孩子谈心有技巧

随着湖南卫视《爸爸去哪儿》的热播,我们看到了5位明星爸爸对孩子不同的教育方法,其中包括怎样与孩子谈心。有的家长说小孩子什么都不懂谈什么心;还有的家长对孩子开口便训,更不用说谈心了。其实谈心是对孩子进行教育的一种行之有效的办法,做父母的应该学会并运用。

一要明确谈心的作用。语言是思维的信号,通过谈心父母可以了解孩子想些什么,便于有针对性地进行引导,也可和孩子交换思想,增进感情。

二要了解各阶段孩子的心理特点。上小学的孩子心直口快,喜怒哀乐都写在脸上,孩子的思想是向家长敞开的。而上中学的孩子常常不肯向父母吐露直情,把秘密藏在心里却又希望被父母理解。此时,家长应主动接近孩子,敞开心扉与他们交流,使他们有话愿意和父母讲,这样家长才能掌握孩子的思想脉络,有针对性地进行教育。

三要用平等的态度和与孩子谈心。孩子年龄小,不容易理解深奥的道理,当孩子对一些问题理解不了时,家长不能训斥,要做到细心、耐心和恒心。

四要讲究谈心的方法。对年龄小的孩子要在讲故事娱乐中进行,避免急躁的说教。超过10岁的孩子如果犯了错误,既不能姑息迁就也不能打孩子迫使他认错,要讲清错误的危害及根源,希望他改正,这样既教育了孩子,又不会影响孩子对父母的看法。

湖南省儿童医院 杨雯

## 心灵漏洞

许多年前,有个求道的年轻人,为了获悉人生的道理,不辞辛劳,长年累月,跋山涉水到各地探访有道之士,寻求答案。求教了很多人后,他觉得一点收获都没有,很失望。

后来,他听说在距他的家乡不远的南山里,有位得道高僧,能解答关于人生的各种疑难问题。于是,他连夜起程,沿途探询这位高僧的住处。

一日,他来到南山脚下,见一樵夫担了一担柴从山上下来,便上前询问:“樵夫大哥,你可知道这南山上有位得道的高僧居住在何处?何等相貌?”

樵夫略微沉思片刻道:“山上的确有位得道的高僧,但不知道到底住在何处。因为他常常四处游历,随缘度化世人。至于他的相貌,有人说他佛光普照,面貌清奇;也有人说他蓬头垢面,不修边幅。没有人能说得清楚。”

谢过樵夫,年轻人抱定了决心,不顾一切地向深山里前进。后来,他又遇见了农夫、猎户、牧童、采药人等等,就是一直没有打听到那位可以指点人生迷津的高僧。

绝望之下,他回头下山,在路上遇见一位拿着破碗的乞丐,向他讨水喝。年轻人便从身上取下水袋,倒了一些水在碗里。还未等乞丐去

喝,水就流光了。无奈,年轻人又倒了些水在碗里,并催促乞丐赶紧喝。可碗刚端到乞丐的嘴边,水又流光了。

“你拿个破碗怎能盛水?怎能用它来解渴?”年轻人不耐烦道。

“可怜的人,你到处请教人生的道理,表面上谦虚。但你在内心中判断别人的话是否合你的心意,你不能接纳不合你意的说法,这些成见在你的心中造成了很大的漏洞,使你永远无法得到答案。”

年轻人一听恍然大悟,连忙作揖道:“大师可就是我要寻找的高僧?”连问数声无人应答,抬头再寻那乞丐,已无踪影。

心灵有漏洞吗?当然。成见就是心灵的漏洞,嫉妒、猜疑、懦弱、浮躁、仇恨等等无不是心灵的漏洞,只不过每个人的心灵漏洞不同罢了。

心灵有漏洞并不可怕,可怕的是明知有漏而不去弥补,那样只会越漏越大,贻害人生。有了漏洞肯于去弥补的,心灵才显得可贵。

弥补心灵需要有良好的心态,求索的心智。多思索不合己意的语言而少冲动,多镇定而少浮躁,多宽容而少嫉妒,多仁爱而少仇恨,如此,人生才会变得更加美丽。

心理咨询师 孔自来

### 心理漫画



### 老年有悟 赵国明(陕西)

### 会心一笑

#### 唯一时刻

余春:“医生,我老婆说我总是说梦话。”

医生:“不要紧,我给你开一张处方,定能治好。”

余春太太:“不用了,那是他同我谈话的唯一时刻。”

#### 鼓励

护士长拦住一个从手术室跑出来的太太,问:“发生了什么事?你为什么跑出来?”

太太:“我一进去,护士就说:‘勇敢些,别害怕!阑尾手术是非常简单的。’”

护士长:“这话没错呀!”

太太:“可她是冲着给我做手术的大夫说的!”

柳成荫(湖南)

