



心理治疗是场持久战

人只要有精神,就会有程度不同的心病。但很多求助者都有一种心理,即希望通过咨询师1次的指导(一般为50分钟到1小时)便可以迅速解决问题、摆脱痛苦。这种急迫想要脱离痛苦的心情可以理解。然而,现实中,通过心理治疗解决一个心理问题或障碍通常不是1次就能完成的。

我曾详细研读过美国一位世界级临床心理专家所著的案例记录:一个普通的社交恐惧症患者做了16次心理治疗,抑郁症治疗每周1次进行了3个月,焦虑症15次等等,心理治疗效果并不会立竿见影。

咨询次数的多少依求助者症状的严重性,障碍发生时间的长短以及求助者主动配合的程度而定。从认知行为角度来说,人的一种行为或者信念的产生并非朝夕形成,其已形成某种“定势”,并被加以无数次的强化。心理治疗是一场持久战,求助者需要在咨询师的引导下反复地进行自我探索与体验、改变错误认知,也需要承受改变所带来阵痛并且积极配合咨询师去完成相应的作业。

李则宣

妻子正在厨房炒菜。丈夫在她旁边一直唠叨不停:“慢些,小心!火太大了,赶快把鱼翻过来。快铲起来,油放太多了!把豆腐整平一下!”

“哎!”妻子脱口而出,“我懂得怎样炒菜。”

“你当然懂,太太。”丈夫平静地答道:“我只是让你知道,我在开车时,你在旁边不停地说话,是多么热闹。”

很显然,幽默是美容心理的首选良方,风趣幽默可以带来欢快的情绪,缓解生活中的矛盾和冲突,是生

人为什么喜欢骗人?

“你这样穿一点也不胖啊,很协调。”“我今天不能去了,我病了。”“我给你打过电话,但打不通。”类似的话你是不是经常听到?答案是肯定的。有数据统计,普通人在10分钟的对话中平均撒3个谎,也就是说我们每天都生活在谎言之中。

任何人都不希望被人欺骗,但又避免不了对别人说谎话。这是为何?

人的大部分行为都能够寻找到内心的动机,说谎也不例外。从这个角度来看,谎言基本可以分为两类:一是故意的,另一种是无意识脱口而出的。而至于说谎的动机,无外乎三点,一为讨别人欢心;二为夸耀自己;第三就是自我保护。

小孩子的谎言多是为讨大人喜欢或免受责罚。一群孩子玩耍打碎了邻居家的玻璃,被问到是谁干的,结果谁也不承认有自己的份,他们认为这样可以避免挨打。成年人说谎的动机比较复杂,有好面子的,有处心积虑踩着别人自己想升职的,还有骗人钱财的等等。

心理学上还有一种被称为“说谎癖”的心理疾病。说谎成瘾的人,即使在不需要说谎的情况下仍然有意或习惯性或自然地说谎,有时候是为了中伤别人,当看到有人相信谎言时便沾沾自喜,说谎成了生活中不可或缺的一部分。有的说谎者则仅仅是用撒谎来获得变态心理的满足,造成吹牛骗人的实际后果,虽然屡屡被揭穿仍然乐此不疲,这样的说谎是一种病态。

除了有说谎癖的人以外,大部分人还是会在说谎有利的情况下才会说谎,认为说谎可免受伤害或避免麻烦。生活也需要“谎言”,因很多谎言并无恶意,而是出于礼貌应

对,如本文开头所列的谎言。说谎在生活中具有一定的积极意义,但撒谎的前提是利他而不利己。

那么,为什么每个人都会说谎,还在要求别人对待自己忠诚呢?

这是因为人们多会对自己的行为合理化,即便是说了谎话也会认为有说谎的必要,也是为对方着想。且出于自我保护,对别人的行为不会像对待自己那般宽容。心理上的巨大愤怒及其它心理体验,让被谎言所欺骗的人们无法原谅说谎的人。

还有一些人只对最亲近的人说谎,尤其爱人之间、子女对父母,他们认为无论怎样,对方也会理解并原谅自己,于是,多年来一直在放纵自己要求对方。他们不愿失去自己,但最终生活让他们失去了信任,同时失去了婚姻,伤害了父母。

是否有必要对爱人说谎,一是需要看自己处理问题的能力,二是要看爱对方的程度。只有能够体会到对方的感受,才能够少对他们说谎,不让他们很受伤。

孔子曰:“内不欺己,外不欺人。”没有人希望被骗,在要求别人对自己忠诚的同时,自己对对方也能同样诚实守信。

武警总医院急救医学中心
心理医师 史宇

相关链接

谎言是否值得原谅?

一个网站给网友出了道题,如果一个穷小子冒充有钱人和你恋爱,然后被你发现,你会如何反应?90%的人选:坚决断绝关系,诚实是最重要的品质之一。过了1个月这个网站又出了一道题:如果一个有钱人冒充穷人和你恋爱,然后被你发现,你会如何反应?90%人:继续

交往,我爱的是他的人,又不是他的钱。如果是你,你怎么看?

谎言是否值得原谅,需看是否对其他人造成了伤害以及伤害程度。同样都对女孩撒了谎,但是后者的行为会被原谅,而前者却被大部分人拒绝,甚至认为是品质问题。是否会得到原谅与利他和利己有密切关系。

两性悄悄话

幽默——心理按摩良方

活中的“调味品”和“润滑剂”。

从心理学角度剖析,幽默是一种绝妙的防御机制。这个机制,不仅可使当事人从尴尬中解脱,化烦恼为欢畅,变痛苦为愉快,而且还可以化干戈为玉帛,使当事人平息激动,回归理智,使彼此在新的基础上重拾默契,增进感情。曾有位企业女高管,整天忙于工作和应酬,怠慢了丈夫,

丈夫要同她离婚。当丈夫问她离婚后要什么东西时,她说:“我什么都不要,只要你。”丈夫听了怎能不心里一热,前嫌尽消?

夫妻长年厮守,很难不发生牙齿与舌头打仗的事,与其哀叹抱怨,不如捷足先登,急中生智来点儿笑料,平衡心理,让生活更添温馨。

季楠

心海导航

错失恐惧症

闺蜜晓敏天天上网挂着QQ、MSN、微信等聊天软件,甚至半夜也在线。她说:“万一有重要聚会,别人找不到我,错过了多可惜!”

表妹好不容易有了休息时间,那天,她很惬意地在家一边喝咖啡一边看电影,悠闲自在。忽然死党发来信息,说几个朋友正在歌厅里唱歌聊天,表妹忽然感觉自己很孤单、无聊。她觉得错过了一次重要的朋友聚会。虽然她知道在一起无非是聊工作、八卦娱乐,没有什么大不了的事,但还是感觉错过了一些重要信息。她开始纠结起来,再也没有欣赏电影的兴趣,开始变得烦躁不安,患得患失。

其实,无论是闺蜜晓敏,还是表妹,她们的表现是典型的“错失恐惧症”,也叫“局外人困境”,具体表现为无法拒绝任何邀约,担心错过任何有助于人际关系的活动。在铺天盖地的社交网络中,人们日常生活中的决策、情绪及情感极易受其影响,那些不断闪烁的信息提示,反馈着好友们的最新动向。而自己一旦错过这些参与其中的机会,就感觉好像失去什么一样,变得恐惧、焦虑、茫然、患得患失、烦躁不安。

那么,怎样才能走出所谓的“局外人困境”?答案很简单:做自己的主人,学会对习惯说再见,对邀约说“不”。

任保华

心理漫画



田志仁 作