

有专家帮忙 他不再烦心了

□记者 刘淑芬

求助者自述

带不带她走
我犹豫不决

我是去年年初经人介绍与小霞认识的。小霞长着圆脸、大眼睛,爱笑,性格是我喜欢的活泼类型。她比我小一岁,见面后我们都有了继续来往的意愿。小霞大学毕业后没有找工作,她说要考研究生,前两次她的研究生考试没有过,今年她又发起第三次冲击,我对她求上进的做法很敬佩,许诺她如果考上了,我打算供她上学。

随着我们的交往,我逐渐发现了小霞身上的一些缺点,比如她很懒,不喜欢干家务。有一次,她来我家陪我,我要赶一份策划,就让她帮我搓搓我的短袖,她做倒是做了,但是很不高兴,兴许是我让她干活的缘故吧。她家很乱,我跟她去过一次,水池里放着没有洗的碗筷,房间本来就小,东西搁得到处都是,十分凌乱。我想,家里有两个女人怎么就不收拾一下房子呢。她还不知道心疼人、照顾人。那次我们去旅游,我背着我俩的行囊,她空着手,还叫苦连天,压根想不起来帮我一把……小霞爱花钱,经常给自己买衣服、化妆品等,她花的都是她父母的钱,这一点我尤其看不惯。

在我和小霞的相处中,我尤其不能理解小霞父亲的一些做法。她父亲似乎很反对我俩谈恋爱,一听说我俩约会,她父亲就不高兴,还对小霞约法三章,必须在晚上8点前回家。我们好不容易见个面,正在看电影,小霞一看快8点了,电影没看完就急着回家。她父亲似乎对女儿的一切事务都要插手,这让我很郁闷……

小霞十分喜欢我,这我能感觉得到。当我准备对小霞实施改良计划,帮她改掉身上的毛病时,在美国发展的妈妈,打来电话让我去美国发展。那天,我试着把出国的事情告诉小霞,她反应强烈:“你是不是想甩掉我,那我就去死!”她不光嘴上说,还实施了两次自杀。小霞的举动吓坏了我。说实话,我和小霞已处出了感情,我心里也放不下她。如果在王老师的帮助下,小霞在短期内有较大的改观,我就带她去美国。

26岁的森林(化名)在婚恋问题上遇到烦心事了,晚上10点给王真兮打来求助电话。他声音不大,但句句清晰,他希望专家帮他厘清思路,解决烦恼。

真兮把脉

原生家庭的影响不可小觑

王真兮说:“每个人都有自己的原生家庭,从一个人的身上可以看到原生家庭的影子。”

她决定先了解森林的家庭情况。森林6岁时,他母亲嫌弃他父亲不上进,毅然决然地办理了离婚手续,去美国发展了。为了儿子,他父亲找了一个比自己大三四岁的老婆,条件是不要孩子。

森林是一个贴心的暖男,但他内心很自卑,虽然继母对他不错,但他从小就认为自己被抛弃了,脆弱、敏感,需要关爱。过往的经历,潜移默化了他的性格,性格反过来又影响了他的择偶观,在森林的观念中,找妻子就要找勤快、懂事的。他说:“小霞的家庭条件不好,我觉得没有什么,但她家人懒惰,没有生活追求,且对此习以为常,得过且过就很可怕了。”

那么,小霞的父母是什么样子的,他们对小霞产生了什么影响?王真兮把焦点放在了小霞的原生家庭上。原来,小霞出生于工人家庭,父

母都是普通的工人。她母亲下岗后,虽然打了一份工,但工资很低,一个月才1000多元钱。小霞母亲对生活没有过高的追求,糊里糊涂地过日子,房子也不愿意收拾,一家三口挤在廉租房的一室一厅里。小霞的父母文化程度都不高,父母之间缺乏必要的沟通。小霞的父亲虽然对妻子十分冷淡,但十分宠溺女儿,对女儿有求必应。举个例子吧,小霞父亲的银行卡是和她的支付宝绑定的,她只需输入密码,想买的东西就能到手了。“我爸对我可好了,我一在家,他就往我跟前凑,对我嘘寒问暖。他对妈妈都没有这么亲密,妈妈为此还吃过爸爸的醋呢。”

王真兮了解到,基于这样的生活状态,小霞的认知产生偏差,她觉得别人照顾自己是理所应当的,而让自己付出就不行:“那天我休息,我去森林家帮他洗了衣服,后来想想,我还没有和他结婚呢,凭啥给他洗衣服。我亏死了。”

真兮出击

婚恋私教课有的放矢

通过小霞的描述,王真兮初步判断,小霞的父亲有恋爱情结,对女儿尽心呵护,对妻子却不闻不问,婚姻已到了濒临解体的边缘。王真兮首当其冲解决他们的夫妻问题。小霞父亲解释道:“在感情上我对女儿确实放不开手,觉得女儿离不开自己,在潜意识中老想照顾她、呵护她,怕她受伤害,怕别人欺负她,就算是女儿的男朋友,我同样信不过。”针对他们夫妻俩缺少交流的现实,王真兮黏合他们,帮助他们找到沟通的桥梁。夫妻之间本应该无话不谈,凡事都跟对方沟通,感情就会在沟通中深化。

王真兮问小霞:“你不愿意离开森林,对吗?”“我知道自己身上有这样那样的缺点,我可以改,但我不愿意离开他。”王真兮告诉小霞:你要尽快摆脱对父母的依赖,实现自我成长。不要把原生家庭当成不肯成长、改变的借口,原生家庭中过去发生的一些事情,你不需要负责,但是从今天开始,你所做的每个选择,你都要自己负责。

在心理学上,有个词叫“情绪感染”。在情绪感染中,一些人所感受到的情绪会让身边的人也感受到类似的情绪,小霞的母亲懒惰,不愿意

干家务,不排除小霞也感染了母亲的懒惰。在父亲的呵护中长大的小霞只愿索取不愿付出,这也是她致命的弱点。王真兮根据小霞的实际情况一对一指导,制定婚恋私教课,教授相关知识。“男女交往说神秘也神秘,说简单也简单,不外乎几大基本功能:一是了解他的心态,判断其内心的想法。森林希望你贤惠、勤快,你就往这个方向发展呗。二是用技巧拉近你们的距离,包括聊天技巧、身体接触技巧、肢体语言技巧等。三是提升个人吸引力,让人心生好感。你不仅要装扮自己,也要让自己的居室变得温馨、幽雅。”

王真兮觉得森林的一些认知也需要矫正:“你希望小霞好,就得接纳对方的不完美,人非圣贤孰能无过,过而能改善莫大焉。”

半个月后,王真兮接到了森林的短信:“我会带着小霞一起进步。”



王真兮

真兮微言

无法摆脱的原生家庭 会使人变得更优秀

虽然原生家庭塑造了我们的过去,却无法束缚我们的未来。

随着原生家庭一词被大众所熟知,面对自己的感情和婚姻,人们总是习惯性地把自己的一些小毛病和缺点甩手抛给原生家庭,但这可不是一劳永逸的解决办法。

勇于面对我们童年的不幸,承认原生家庭有它自己的局限性,承认我们对原生家庭的恨、爱、愤怒、伤痛、挫败等情感,是我们摆脱负面影响的第一步。

在改变自我的路上,迈出的每一步对我们来说都是胜利。学会安抚自己,让自己慢下来,对自己更有耐心一些,去承担一些对自己的责任。

我们终究会成长,会拥有属于自己的感情和婚姻,在属于自己的感情里,我们可以重新塑造依恋关系,从经济独立到精神独立,我们可以成为一个更优秀更有安全感的人。

真兮情感咨询

每周两个免费咨询名额,
可打电话预约

18538851221

真兮公司成立于2015年,由洛阳资深心理咨询师王真兮一手创办,是面向全国家庭提供情感咨询与心理辅导的专业机构。

与一般心理咨询机构不同的是,真兮公司打破传统“医不叩门”的理念,把心理咨询理论与情感咨询理论相结合,把心理咨询与行动指导相结合,组建了一支专业心理咨询师团队。该团队根据求助内容,利用心理学知识,分析研判问题根源,制订解决方案,派出心理咨询师,分兵几路,走进求助者家庭,调解家庭矛盾,化解情感危机,尤其在劝退第三者方面成功率很高。其相关事迹曾被《洛阳晚报》、新浪、网易、腾讯、今日头条等媒体报道,引起社会广泛关注。

经营范围:情感矛盾调解、婚姻心理咨询、外遇行为矫正、两性情感疏导、爱情修复挽回等

地址:洛龙区九鼎中和湾6号楼1单元2002室



真兮情感咨询

绘图 雅琦



倾诉
热线

13503882656

你的心事
我来听