

学习爱 传递爱 珍惜爱

## 爱, 由自己掌控

为什么别人的爱情那么轻易就得到了, 而我的却迟迟不来?

为什么别人总是生活得比我幸福, 拥有的比我多呢?

为什么? 为什么? 为什么? ……

一个个难解的疑问总是不时出现在一些人的脑海中, 他们总觉得命运对自己不公, 总觉得自己活得比别人辛苦, 但事实是否是这样呢?

或许有命运之说, 但也有“性格决定命运”的说法, 我想我更倾向于后者的说法。

如果你拥有一个开朗阳光的性格, 那么你的生活自然是处处充满阳光, 你的内心也总是信心满满, 希望多多; 当然, 如果你是一个忧郁型的人, 可想而知,

你一定对很多事情总是瞻前顾后, 对很多事情抱有不满。

所以, 说了这么多, 我们还是希望大家都能拥有一颗豁达的心胸, 不要总是怨天尤人。

本期的倾诉者是一位内心十分自卑、并且对家人充满了抱怨的女子, 对于自己的爱情和未来更是失去了方向, 处于极度迷茫中。

或许, 她的内心真是有些莫名的创伤, 但是那些不应当成为她抱怨的理由, 那么, 她究竟该如何走出困局呢? 除了我们给出的建议: 爱, 由自己掌控, 看看专家还将给出怎样的建议。

实习生: 罗婷婷 主持人: 赵莉



本栏目特邀专家:

安徽心健心理咨询  
中心主任  
安徽省心理咨询学  
会副会长

江俊

## 情感面对面

# 喜怒无常, 未来的爱在哪里?

主人公: 莫琳

总是时不时想起, 小时候在茫茫白雾中夹着书包, 独自踉跄着在风中弯弯曲曲地穿梭中的我, 想起来就是一阵心酸, 或许从那时开始, 我这喜怒无常的性格便悄然形成……

我们家三个女儿, 有姐姐和妹妹, 我本来应该是个开朗的女孩子, 可是我在家里从小就不受父母重视, 姐姐跟妹妹玩得很好, 我经常跟她们吵架, 所以, 她们俩都讨厌我。父母也不管我, 即使管我也只是在考试没考好的时候说我两句。其实, 我很希望他们像别的父母那样管这管那, 对我啰嗦一些。

这样的日子让我养成了孤僻的性格。记忆中的我在童年并没有得到什么乐趣, 一直孤单地成长着, 一个人上学、放学、回家, 总觉得这种生活没有意义, 能得到的爱实在不多。

上大学后, 我在集体宿舍里和室友相处得也很局促。我不敢正常跟别人交往, 尽量逃避人多的地方, 也不喜欢去餐厅吃饭, 更不敢参加班里活动。直到毕业后, 同学们各奔东西就没了联系。

今年我25岁了, 从事着会计工作, 去年经人介绍认识了现在的男朋友宏。最近, 宏找了一个不错的销售工作, 收入也水涨船高。宏是个英俊的男孩, 看着他越来越出色, 我对自己越来越没有信心。我变得多疑焦虑, 每次我们在一起时, 我总要查看他的短信或电话, 看他是否和漂亮的女孩联系。宏开始还会笑话我, 说我瞎吃醋。可现在他也说我神经病, 不可理喻。

可我何尝不压抑呢? 有时我觉得我自己也快要崩溃了, 情绪绷得像随时会断的琴弦。

也许是因为没有得到父母的呵护, 我从小性格就比较孤僻、暴躁, 做事非常独立。

上中学时, 家中父母长辈总是爱说我不和人接触, 对人冷冰冰的。我听说这些话多到都麻木了。但最近一段时间, 我突然意识到我的性格好像确实是这样。

现在每天除了上下班我几乎不出家门, 连自己卧室门都懒得出去。电视上放到伤感点的故事我就会哭, 心里有一种说不出的感觉, 总想结局好一点。每



王雪 制图

当想起那些不好的结局, 心里就会很压抑, 很不舒服。生活中的一点鸡毛蒜皮的小事情更会使我的心情达到沸点。

父母有时会试图开导我, 让我乐观点, 不要和自己较劲。他们只要开口一说这些, 我就一句话不跟他们讲了。有时听烦了会大发脾气, 甚至砸坏家里的家具。别人劝说什么都不管用, 最后还是自己用烟头烫手臂才逼迫自己冷静下来的。所以, 现在我暴躁时他们也拿我没办法。

喜怒无常性格暴躁是我的错, 但我实在不知该如何控制自己? 也不知自己的这种心态该如何调整?

面对这样的自己, 我不知道我的爱情在何方? 我的婚姻、家庭与美好的未来又在哪里? 我该怎么办?

## 心理专家点评

在成长过程中, 莫琳是老二, 是子女中容易被忽视的排行位置。孩子在家庭

生活中因为忽视所以怀疑父母的爱和关心。这样的成长环境容易让其情绪特点表现为孤独、无助, 并且在平素的生活中心格转变会非常快, 一会认为自己很了不起, 一会认为自己一无是处。这种交替情绪会影响与人的相处关系, 有时在下雨天表现得更加明显。

长大以后, 在社会交往中, 因为时时刻刻担心别人不喜欢自己, 故与人相处会有戒心, 所以常常孤立群体活动之外。同理, 在婚姻中, 她的被抛弃感重现, 容易时时担心爱人会抛弃自己, 所以容易怀疑配偶有异心, 这对婚姻构建很不利。

同时从莫琳身上, 也可以体现出父母的消极暗示, 对孩子的影响也很明显。

通过莫琳的诉说, 不好说她是哪种人格障碍。但她的问题, 靠一些自我调节收效不大, 最好的方式是见心理医生, 做一段时间心理治疗。莫琳只有做心理辅导才能让自己的生活质量高些, 否则容易出现婚姻危机及其他危机状况。

赵莉/文

## 情感急诊室

Q1: 我去年刚跟妻子离婚, 因为我们婚内一直打架, 孩子7岁。现在孩子在女方那里, 本来说好每个周末我去带孩子, 因为我爸妈也想孩子, 可是孩子来了之后回她那里就哭, 我们都知他想要爸爸妈妈在一起, 不过他也说你们在一起了又要吵架, 我现在和前妻是不可能复婚了, 我不知道我该怎么做才是对孩子好?

A1: 离婚后父母做好孩子的心情调试工作是非常重要的。其中很重要的就是双方要多在孩子面前说对方的优点, 让孩子觉得你们很宽容。另外, 要经常告诉孩子爸爸妈妈虽然不能在一起, 但还是很爱你很关心你的。要多与孩子沟通, 比起物质上的满足, 对孩子来说, 精神上的需求更重要。

Q2: 我是一位23岁的男孩, 我自家开了一个宾馆, 我喜欢上了一个在这里打工的小姑娘, 她也同样对我有好感, 我们是决定在一起了, 可是因为是在我家里工作, 她有时候看到我家里人在, 会觉得自己很别扭、很尴尬。听她这么说, 我也不知道该怎么办。

A2: 您是老板的儿子, 但她只是一个打工妹, 可能会让她不自信。另外, 跟您的家人朝夕相处, 对于这样一个女孩来说确实容易尴尬。您可以多跟她沟通, 让她能够感受到你的感情。可以先不急着想跟家里说清楚, 但是在行动上你要让父母感受到你对她有好感。

赵莉/文

## 微情感

@治愈系心理学: 所有的选择都要付出代价, 没什么选择能够十全十美。选择了面包, 可能就要放弃爱情; 选择了财富, 可能就要放弃健康; 选择了事业, 可能就要放弃自由……所有的选择, 都只能由自己买单。所以, 在选择的时候, 一定要清楚自己的支付能力。一种选择就是一种代价, 不同的选择造就不同的人生。

@围脖唯美爱情语录: 暧昧, 是比好朋友亲一点, 但比恋人远一点; 暧昧, 是你会常在QQ等他, 当他几天不在, 你就会有些担心; 暧昧, 是你会不时去看他的微博有没有更新, 而且会留意字里行间, 他对你有没有暗示; 暧昧, 是有感觉, 然而, 这种感觉不足以叫你们切切实实地发展一段正式的关系。我们暧昧, 我们却不属于对方。

情感主持热线:

电话: 0551-5140885 (每日 15:00 ~ 18:00)

QQ: 124424913 (每周四上午 9:00 ~ 11:00)

微博: <http://weibo.com/2127420971>

邮箱: [aiqinghaiscxb@126.com](mailto:aiqinghaiscxb@126.com)