

“我处处为他着想,为何还是无法挽留他的心?”

无法承受她的爱 男友提出分手

□纪瑾

“我们整整谈了九年,最近他突然跟我提出分手,我所有的等待都变成一场空。我不甘心,不想放手!”近日,小爱(化名)因为失恋陷入痛苦无法自拔,找到心理咨询师黄成英进行求助。

小爱跟男友在一起整整九个年头了,在这期间,男友出国留学两年半。半年前,男友突然向小爱提出分手,并且又谈了一个新女友。小爱因爱成恨,痛苦万分,在这半年内一直没有停止过对他的纠缠。

“我真的很恨他,我等了他九年,这么爱他,他不到半年就移情别恋。我想杀他的心都有了!”一见到黄成英,小爱好像要把对男友的不满全部倾吐出来,“他怎么可以这样对我呢?我对他付出那么多,等了他那么久,他半年前才和我说我们不合适!”

“他出国留学这段时间其实我们也有冲突,同时也有人追求我,他说等他留学回国后,一定回来娶我。就为了他这句话,我就一直等他,可他现在却说不需要我了。”小爱边哭边说,哭了好久才慢慢停下来。

等小爱恢复平静后,黄成英问:“你说你付出这么多,能和我谈谈吗?”

“他回国后我们都见过双方父母了,他的父母也很喜欢我。前两年他家人因生意亏本欠下债务,用他的名义贷款,他的经济压力很大,我也尽心去帮他,这两年基本上我工资的三分之二都给

了他,自己仅留些生活费。我甚至还利用我的业余时间去赚外快替他偿债。”说到这里,小爱又一次失声痛哭。

感到心里好受些了,小爱继续说:“有一次我没来例假,担心怀孕了,当我告诉他这件事情时,他说要陪我去看医生,我说不用了,我约了人。我独自一人去看医生,结果医生说怀孕了,但是不稳定。因为还没稳定,我就没有对他说什么。再后来去检查时,医生说胎儿保不住了,我怕给他添加负担,没有对他说就默默承担着这一切。”

“在你不断为他付出,对他好的时候,他都有什么反应呢?”黄成英问。

“刚开始对我还是很好的,会经常买东西给我,有一次他有笔业务收入很高,他说要送我一个名牌手提包,但我怕他乱花钱,也想让他能够尽快还债,就没有接受他的心意。”

“他有没有说过,因为你对他太好了,他觉得好累,他有时候可能还会怕你,是吗?”黄成英问。

“是啊,是啊,他有这么说的,你是怎么知道的,我每次问他为什么我对他那么好,他还要与我分开,他都是这么说的。”小爱感到非常惊讶,“我还是无法理解,我对他好又有什么错,这难道也会成为分手的理由吗?”

“是的!”黄成英分析说,“你换位思考一下,如果我一直在给你东西,为你付出,你有什么感受?”小爱停顿了几秒说:“太重了,承受不了。”

“你就是一直为男友付出太多,让他感到喘不过气来。其实他多次想要回馈你,例如帮你买价格昂贵的手提包、陪你去看医生等等,而你却一一拒绝了。这会让他感到接受了你太多的好,却又无法回报。”黄成英分析说:“不断地付出及讨好,以为可以绑住一个

人,实际却离这个人越来越远,你们的问题就出在这里。”

“难怪他会对我这样排斥,原来是我自己的原因,我以为这样付出是为他着想,原来都是错误的。”小爱悔恨地哽咽着,“我想要以付出挽留他的心,没想到却使他离我越来越远。”

专家点评

两性相处 要遵循平衡原则方能长久

国家二级心理咨询师、国际NLP执行师黄成英表示,在两性关系中,双方的施与受要遵循平衡原则。例如:你对我好,我快乐接受。下次我对你更好些,你也快乐接受,彼此给予对方的快乐要比对方给自己的多;相反,彼此给予对方的痛苦要比对方给自己的少,这样就可以构成一个良性循环,关系才能更长久。若一方付出太多,则会损坏这个关系中的平衡,两性关系也走不远。

本文中的小爱只是单方的给予,当对方要回馈时,她却拒绝,对方会感到不安,而且还会有罪恶感,两个人的关系就会越走越远!小爱通过自己对男友“无微不至”的好,希望男友也能在自己不用表达的时候对自己好。就像她所

期望的“我等了你九年,你一定会对我好!”可是男友却提出要和她分手。小爱否定了男友做法的合理性,转而把男友不够爱她,这份坏投射给对方,对方果真也认同了这份坏,以坏的方式来对待她,她内心的投射也得到验证。

从心理学来讲,小爱的这种心理叫“投射性认同”,一方面,小爱认定男友应该怎样对她,然后她把认定的东西投射到男友身上,如果男友认同了,并真的以小爱认定的方式对待她,男友就变成了小爱所期待的样子。另外一方面是:小爱知道男友肯定不会用她希望的好的方式对她,于是就把这种坏投射到男友身上,以此来验证自己的想法是正确的,其实这种坏本身就是小爱诱导出来的。(纪瑾)

来玩风火轮吧

□子张

要问我小时候最喜欢什么玩具,除了乐高外,就数风火轮火辣小跑车了!它源于美国,有很久的历史了,传到中国后也被小朋友追捧。从小我就喜欢缠着妈妈买风火轮,走到哪儿买到哪儿,便宜的也就8元一辆,我买得最贵的一辆要45元。

上小学,班里同学也都爱收集风火轮,大家买多了就开始竞技比赛,PK一下,看谁的车好。车最多的当属我们班长,他有一辆粉色的珍藏版F1。当时他拿这个做赌注,如果比赛输了就把这辆车给赢的人。结果他输给了我的一辆歪轮子车;顾名思义就是不能直行只能转弯的车。班长轻敌了!

有了那辆珍藏版F1,我变得无人能敌,在对决里经常赢,但慢慢地,它也开始掉漆,掉着掉着就变成了拐弯车。我特别不喜欢我班长的一个原因,就是因为他经常骗人。他曾经骗我说,他有一辆大黄蜂联名版跑车,低价10元卖给我。我还真信了。买来后掉漆也太严重了,什么大黄蜂联名版也不是真的。可恶!就在我冠军地位不保,快没有车用时,情况发生了转变。

一天,我在学校滑梯底下发现了一辆被遗弃的风火轮,虽说掉漆掉得很严重,但是直行速度很快。我立刻去到赛场,和同学们大战了一把。他们都很惊讶,个个问我“你这个车是哪里来的?”我很得意地回答:“不告诉你们,这是秘密!”

之后我和妈妈去上海玩,碰见一家商店专卖风火轮。我在那里见到了一辆我很想要的风火轮。但是我妈不给我买,所以我就自己偷偷把它“带”了出去,没有被发现。直到现在我还在为这个举动而后怕、后悔。

我的风火轮库存变得巨大无比,是在去年,我小姨给我买了一整箱风火轮!有很多种系列,比如生肖、恐龙,还有跑车。我最喜欢的是——一辆邪恶恐龙,外形很拽,有一对紫色的透明翅膀,跑起来虽说不是很快,但是看起来很酷。要说这里面跑得最快的,莫过于未来感十足的圆盘跑车,速度简直无敌,比我曾经的一代粉色霸王还要快一倍!但我不是很喜欢这辆车,因为它设计太丑了!最上面那个圆圆的凹槽像马桶蓝色清洁球的凹槽一样。还有星球大战系列,我也很喜欢,每辆车都融入了各个角色的明显特征。

风火轮火辣小跑车已经陪我6年了。我曾经为了它,干了人生第一件坏事,花了人生第一笔“巨款”,得了人生第一次真正的冠军……谢谢风火轮喔!

酷妈四月吐槽:风火轮本来静静呆在小箱子里,小子重燃对它的热情,大抵是因了《哪吒之魔童降世》。魔童那天下无敌的风火轮是太乙真人的肥猪坐骑变身的,小子们的风火轮则是钛金铝合金塑料制品的大比拼。总之,能跟魔童挂上钩的,就酷!

列一份爱的清单

□马亚伟

刚结婚的时候,我和老公一吵架就互相揭短,把陈芝麻烂谷子的事都抖落出来。我说他不知道疼人,那次下大雨没去接我,害我一个人淋雨回家,感冒了一个多月才好。他说我做事只考虑自己,那次他生病了我也不管他,闺蜜打电话来照样去逛街。

两个人越说越多,越觉得对方一无是处。于是,矛盾升级,由语言交锋演变成摔东西,最后是长时间的冷战。冷战过程中,彼此都想着对方的不是,谁也不肯低头。那些

芝麻粒大的事被无数次提起并强化,几乎成了“典故”。

后来我想,这样下去不是办法。其实,两个人从相识到相爱,直到走入婚姻殿堂,一定是有太多爱的故事,让彼此感到温暖和幸福,如果不是有那么多爱的记忆,是不会许下一生牵手的诺言,义无反顾走进婚姻的。可那些记忆,为什么就被淡忘了?人应该选择性记忆,选择美好的回忆牢记,淡忘不愉快的回忆。可是,我们都没有这样做。

我和老公和好以后,都感觉吵架伤感情,我们应该多想想对方的好,把吵架“规模”降到最低。我对老公说:“不如我们列一份爱的清单

吧?”老公疑惑地说:“爱的清单?”我说:“对呀,我们把对方做过的最让你感动的事列出来,写到纸上,这样就能经常想着对方的好了。”老公一听,双手赞成。

就这样,我和老公分别列出了“爱的清单。”我写到:为了给我买一条项链,老公连续加班一个月,还骗我说在外面和朋友们一起玩,项链买回来,他亲手给我戴上;我冬天怕冷,老公给我买来暖手宝,暖水袋,还有暖脚器,把我从头“武装”到脚;我生病时,笨手笨脚的老公学着给我做面条,做了两次很难吃,他自己吃掉,第三次终于做出美味的面条……爱的

清单上,我写了满满一页,还是觉得有很多事要写。

再看老公列出的“爱的清单”:有一阵我的膝盖总疼,老婆每天都用毛巾给我热敷,其实膝盖上我自己敷也能行,老婆坚持给我敷;我爱吃羊肉,老婆本来闻不了羊肉的膻味,但为了我,她学做了很多以羊肉为主料的菜,我非常喜欢吃;老婆很懂事,对我们家人非常好,那次我姐家有事,她把咱们仅有的钱都拿出来借给姐……没想到,这些小事,被老公记在了心里,我感动得眼泪都流出来了。

从那以后,我们会经常写“爱的清单”,把爱的片段牢记,两个人的感情越来越好了。