

“我钟情的女性朋友突然说她有男友了” 他如此痛苦 就为挽回她的心

□纪瑾

“我一直钟情的女性朋友突然说她有男友了,我很痛苦,如果她能选择我,我会为她努力和改变的。”近日,阿浩(化名)因无法承受情感上的痛,而找到了心理咨询师黄成英进行求助。

阿浩与一女生相处了近半年,自己感觉与那女生惺惺相惜,只是没有将这层关系说破。可是后来那女生却开始回避阿浩了,还通过她的闺蜜告诉阿浩,说她有男朋友了。阿浩听后不敢相信这是真的,同时也后悔自己一直没有将这层关系说开。

“刚知道她有男朋友时,我越想越崩溃,接着就疯狂地发信息给她,表达我内心的想法及心意,可一直没有得到她的回复。”面对黄成英,阿浩显得很沮丧,“我感觉我都不认识我自己了,特别到了晚上,我久久不能入睡,很想哭,却又哭不出来,早上也会很早就起床。”

“能详细说下你们这半年是如何相处的吗?”黄成英问。

“当时我们被同一家公司录取,和她第一次见面是在公司培训中,我俩相互吸引,一起聊天,彼此感觉很好,就留下了电话及微信,平时白天有机会碰到都会很愉快的聊天,下班后,我们在微信或电话中也常聊,我们每天都

会有联系。这种感觉让我越来越喜欢,她也表示过觉得我们一起聊天很快活。”阿浩说。

“相处近半年了,你也说你们都感觉良好,你就没想过和她真正明确情侣关系?”黄成英问。

“我怕她担心别人说同公司的人谈恋爱不好,所以就没有说开这层关系。”阿浩说。

“这半年里除了工作,你们有单独相约过吗?黄成英问。

“有时候我约她时,她说没空,所以我就不好常打扰她了。”阿浩说。

“你感觉你们聊天比较愉快都是通过电话或网络?”黄成英问。

“是的。”阿浩想都没想就回复。

“我可否这样理解,是否你们大部分沟通是在网络及电话中,日常见面的互动比较少,同时是否聊天时都是你讲你感兴趣的,从另一层面说,你也不太了解她?”黄成英问。

“嗯!可以这么说。”阿浩说。

“你以前有恋爱史吗?”黄成英问。

“在高中时候有一次类似的,当时与一位女生相处很久,也像这样,感觉就像男女朋友一样,不过也是没有说破这层关系,后来那位女生就与另一位男生好上了,当时我也是很崩溃,不过后来时间冲淡了那次不快。这次我是

真的很难走出来了!”

“这种痛苦会让你想到什么?”黄成英问。

“我希望我现在这么痛苦,可以挽回她的心,让她回心转意。”阿浩坦言,“其实我特别想让她知道我现在很痛苦,为了让她回到我的身边,我会努力改变自己的。”

“你是否一直都特别在意别人对你的看法?”黄成英问。

“应该是的,我从来都是让着别人。”阿浩回忆说。

“你会通过让自己痛苦,去得到一些你想要的东西吗?”黄成英问。

“会的,当我得不到一

些东西的时候,我就会很痛苦,通过各种方式让对方满足我。”

“你是一名严重活在别人评价中的人,这次你所遇到的情感痛苦,也是你在不断为这女孩考虑,甚至为了这女孩,你可以不断去改变自己。”黄成英分析说,“可是你是否明白,这样的你永远活不出自己,以后再遇到其他事情时,你仍然会很痛苦,所以,需要改变的是你自己,不是为别人而改变,而是为自己而改变。”

黄成英一番分析直击阿浩内心敏感点,他说:“我明白了,以后会尝试改变自己,为自己而活!”

专家点评

别把自己的幸福交给别人

国家二级心理咨询师、国际NLP执行师黄成英表示,在乎别人对自己评价的人,首先考虑的是别人怎么看、怎么认为?这类人做事的动力,常是为了博取别人的认可、肯定、讨得别人的欢心等。他们做事情容易忽略自己的感觉。

同时有另一种人他们不太在乎别人的评价,他们做事的动力,是来自自己内心,特别尊重自

己的感觉。

本文中阿浩,是一名严重活在别人评价中的人,他的自我是通过别人的评价来认定的,他甚至觉得为了这女孩,可以不断去改变自己。

所以,要让自己远离痛苦,避免情感伤害,需要先学会尊重自己,别让自己为别人而活,只有这样,才有力量去爱别人,成为一个快乐而幸福的人。

(纪瑾)

波兰那个齐默尔曼

□四月

2015年1月23日,波兰钢琴演奏大师齐默尔曼来到澳门,与澳门乐团合作演奏勃拉姆斯《d小调第一钢琴协奏曲》。那时小子未满6岁,怕他不能安静听完全场,就没带他一起去。散场后在澳门文化中心大堂,看见由众多琴童簇拥着,微笑示意、淡然前行的银发琴师,便开始后悔:哪怕孩子听不懂,来现场感受一下这“气场”,也好呀!

翌年,7岁的小子居然就笃定送给妈妈一份生日礼物:花自己的零用钱从亚马逊网站订购的CD碟,齐默尔曼与维也纳爱乐合作的贝多芬《第五钢琴协奏曲—皇帝》。理由只有一个:因为妈妈喜欢。

不知道以后还有无机会让小子也现场聆听齐默尔曼。在中国内地,齐默尔曼仅有过两场音乐会,2014年上海,2018年北京。

这样一个出生于1950年代、少年得志(19岁即获肖邦钢琴大赛冠军)、拒绝作“卡拉扬宝宝”、长达十几年不屑灌录独奏录音的古典音乐圈奇人,成长关键词有两个:音乐热情,反抗滥权。

他童提时期的波兰,物质极度匮乏。家中有台旧钢琴,父亲厂里一群热爱音乐的同事每天下班后就直奔他家。小齐默尔曼每天最期盼这个时刻。音乐之于这群人,是生命中最重要,当他们拿到乐谱拿起乐器,那种简直要把音乐吞下去的热切,深植于其童年记忆,并且深刻影响着以后岁月里作为一个职业音乐家的齐默尔曼:无论何时何地,永远,音乐第一。

6岁左右,齐默尔曼举行了人生第一场音乐会,也正是此时,某晚,一个陌生人敲开他家门,说是收到政府指令要住进这套公寓,命令他家即刻搬走。6岁孩童惊恐不安,自此晚上常常哭着不能成眠。成年后,职业音乐家齐默尔曼宛如斗士,不惧于打击腐败滥权,反对战争,相信只有爱与和平才能让这世界更美好。

这位把钢琴演奏艺术分为钢琴家、音乐家、艺术家三个层面的大师,早些年还在意音符的演奏、自我想法的表达,而今只关注“作曲家的灵魂”:作曲家问什么要写?为何要这样写?他似乎要把自己剩余的时日都给音乐会了:“音乐会有点像是蜂鸟飞行。蜂鸟以翅膀将风转化成维持飞翔的力量,但蜂鸟不知道自己是怎么飞的。音乐会也是如此,独特的气氛与人际交流,让诠释的魔法在某些状态下成为可能。”

“御风而行,冷然善也”,用于形容艺术家齐默尔曼,是听完音乐会现场后的感受。

萌娃子张曰:我不了解齐默尔曼,但听过我给妈妈买的一张他的CD,觉得很好听。我很快就要参加乐理考试。妈妈说乐理学习一定会涉及此人,他是当今真正意义上的古典音乐界大师,他对音乐的执著、用心,值得琴童仿效。

亲情告白

母亲的平安夜

□马海霞

十年前,我在小镇上开了一家超市,超市位置不错,附近都是工厂,年轻职工不少,一年中的大小节日我都迎合年轻人的喜好卖些节日礼品。平安夜也不例外,我提前几天就把苹果包装好,普通苹果经过我精心打造后,身价暴增好几倍。

平安夜那天,我让母亲来店里帮忙,从早上忙到晚上,顾客络绎不绝,我包装好的几箱平安果都出售一空。

小店要打烊时,进来一位小伙子,他把头盔摘下放到柜台上,喷着酒气说:“我买一个平安果。”

我告诉他,平安果已经卖没了。他懊恼地说:“本来想给老妈买个平安果让她高兴一下,可不巧,我下班遇到几个哥们在一起喝了点酒,等酒席散了再买平安果,各个超市都卖没了。”

他说完转身推开店门,母亲追了过去,问小伙子:“你骑摩托车来的?”小伙子“嗯”了一声,从兜里掏出摩

托车钥匙,被母亲一把拉住:“这样吧,我这里有件礼物,你可以带回去送给你老妈,她一定会高兴的。”

“什么礼物?”小伙子开心地地问。

母亲笑着说:“你要相信我,就把摩托车放在我店里,打的回家,明天早上再来这里取摩托车。我看你喝酒了,骑车回去路上很危险,我想你母亲看到你喝酒不骑车,打车回去的话,一定非常欣慰。”

小伙子愣愣地问:“那你要卖我的礼物呢?”

母亲回答:“平安呀,这是天下所有母亲最希望收到的礼物啦!”

母亲让我记下了小伙子的手机号码,并让我把我的手机号码拨打到他的手机上,嘱咐小伙子要是第二天忘记自己的摩托车放在哪里了,可以打电话问我,或者让我明天一早提醒他。

看着小伙子坐着出租车远去,我心里暖暖的,这是我在那个平安夜卖出去的最贵的礼物。