

“是什么”让爱情变得如此复杂

马前广
爱情是多么美好的字眼,自古就有衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴之说,为了心中的那个人,或者为了心中的那段感情,很多人愿意为它执迷不悔,多情的人自古就有,痴情的人比比皆是,我们多想简简单单的恋爱,简简单单的结婚,简简单单的在一起一辈子啊,却是走过坎坷坎坷的寻找之路而不可得,越是希望简单,爱情越不简单,越是希望长久,爱情越是短暂.不禁有人感叹,爱情是门学问,想要研究的透,却是很难.是什么让我们的爱情变得越来越复杂呢?

我们不妨分析爱情的成分吧,爱情是一种情绪体验,也就是我们常说的感觉了,这种感觉从何而来呢?主要是看对方的各方面的特性是否符合自己的选择标准,这些特性包括外貌、品行、背景、经历、幽默、经济、信仰、观念等各个方面,当对方的某一特性或者某几个特性达到或者超过自己内心需求的标准之时,就会产生一种情感上的共鸣和冲动,爱的感觉于是乎就来临了.当对方同样是单身,自己的特性也切合对方的需求时,两个人很快就会走到一起,于是共鸣进一步加强,迅速进入到如胶似漆的阶段.到这个阶段基本上也不会产生什么问题,问题往往产生在如胶似漆阶段之后.

内心需求的标准来自于哪儿呢?主要来自于自身的成长背景和经历,其中家庭因素的背景密不可分,个人审美观和择偶观的形成都离不开家庭因素,从个人成长来说,每个人都会经历过恋爱或者恋母这一阶段,这一阶段对于后来自己的择偶会有相当大的影响,也就是我们常说的俄狄浦斯情结.所以我们很容易就发现自己找的女朋友或者男朋友或多或少都有父母的影子在里面.除此之外就是个人的社会经验了,自己成长中所经历的性冲动,性觉醒等都会对个人择偶产生影响,时间长了会在个人的潜意识中积累,在选择的时候这些经历会不由自主的发生作用.

对方切合自己的内心需求无疑是最理想的状态,不过这种状态持续的时间不会很长,毕竟每个人不可能完全是自己期望和设想的那样,总归在某些方面有些不同.而不同的多少则会对个人的爱情产生直接的负面作用.我们最常见的是观念的不同,性格的不同等等,这些不同分析下来都是必然的,两个人无法就这些不同达成和解或者形成一致,很多时候都只是借口,或者真的只是找借口而已.因为一开始我们在寻找对方的时候就已经知道对方不可能完全和自己的期望完全相同,但是我们即使下意识的知道这种不同存在,还是会去追求对方和答应对方的追求,已经包含了不理性的因素在其中,因为这个时候很多人都觉得必须这么做,因为他或她觉得只有这么做才让自己的心得到安慰.

为什么要这么做,里面所涉及到的因素可能就很多了,我们最常见的和最熟悉的因素就是熟悉、激情和承诺了.彼此熟悉,感觉蛮好的,那就在一起吧;对方很帅,或者对方很漂亮,我很想和他或她在一起,我有一种冲动,这就是激情在起作用,那就在一起吧;对方说的天花乱坠,给我许以美好的未来,我很憧憬,很向往,很感动,那我们就在一起吧.当然可能还有很多其它因素,比如学识啊、身价啊之类的,但是那些只是外在的,有可能促成婚姻,但是不一定能产生爱情,产生爱情的主要因素就是这三个,这不是我说的,是斯滕伯格他老人家说的.爱情产生之后,如果三个因素间很协调,那是完美的爱情了,如果有某一个或者两个方面不协调,可能爱情就不是很稳固,也许就会促成最后的分手.三个因素互相结合,会产生九种不同的爱情,my god,原来爱情本身就十分复杂.

爱情产生只是双方在一起的开始,在爱情的开始我们都对爱情抱有一种期望的,这种期望或多或少会影响到爱情.两个人的期望如果不一致,可能会产生分歧;双方在一起之后,都会或多或少收到家庭其他成员的影响的,当有一方对我们不满时,可能会造成冲突;当双方爱的死去活来想要结婚时,现实问题又摆在了我们的面前,给双方都没一盆冷水;当双方在一起时,发现对方离自己的期望越来越远,甚至还做出自己不能容忍的事情,那还是拜拜吧.等等诸如这类的各方面的外界和内在因素都会对爱情产生影响,当我们无法有效应对时,可能正是我们抱怨爱情的时候了.

我们常说什么时候的爱最简单,最纯洁,那就是初恋的时候,是大学的时候,这么说是道理的,那个时候所有心思都在爱情上,外来干扰因素都较少,所以我们不觉得爱情有多么复杂.但是毕业之后,工作之后,等我们慢慢长大之后,却发现无论我们如何寻觅却总是找不到完全能够切合自己需求的人,不是找不到,而是我们自己已经变了.爱情为什么这么复杂,因为爱情本身很复杂,还有就是我们自己也变得复杂了.谁说不是呢?

想我不合适的人谈恋爱.
——想谈恋爱没有问题,从来没有想过关于恋爱的问题才有问题呢!不过,好姻缘可遇不可求噢!还有一个精力投放的效益问题.

写在前面的话:
很多人对心理学一直有所误解,本期将就心理学是什么进行阐述,但表述方式与我们日常所见相反,采用的是“是什么”心理学的方式,选取大家关心的问题进行解读.本期选取马前广老师的“是什么”心理学博客中的一篇文章.以后陆续推出.

你无须自卑

问:我是一个来自山区的穷学生.没见过大城市,没见过火车,甚至不会踢足球.来到学校后,处处感觉不如别人,从经济上到知识能力上.我十分自卑,几乎不想呆下去.

咨询师答:
每一个人都自己的期望与抱负水平.如愿以偿将带来成功感,而受到挫折时就会产生自卑,特别是在与和自己条件差不多的人相比较感觉不如别人时,这种自卑感尤其强烈.你与自己同时进校的同学相比自叹不如,由此产生情绪困扰是可以理解的.

其实,怀有自卑感的人并不一定比别人差.自卑感只是一种本人的主观感情,与实际情形之间的关系,并不紧密.一个没到过大城市,没机会离开家乡的人对城市的一切感到陌生是十分自然的,至于会不会踢足球更是无关紧要.世界上本来就不存在无所不能的人.说到经济上的困境,这绝不是你的主观因素造成的.人不能为自己根本无法负责的事情去负责任.

我觉得你能够努力也应该努力的,惟有在扩大自己的知识面,提高自己的能力之上.在这一点上,你和你的同学们,不管是城市的还是农村的,不管是富裕的还是贫困的,都完全平等.要说不相等,也只有你的家人为你筹集学费所付出的辛劳可能要远远高于富庶地区的人们,因而更要发奋进取而不是后退.因自卑而沉沦,甚至毁灭的事例,历来并不鲜见.但正像珠母贝损伤后自己会孕育出美丽的珍珠一样,在自卑感的困扰中也会磨砺出完美的人格.甚至有人断言:全然没有自卑感也就决不可能成为一个卓越的人.同学,我真诚地相信你!

目标决定人生

问:自从来学校报到注册之后,我就成了一名大学生.拼搏十几年,父母和我共同的升学目标终于实现了.下一步该怎样去做,才能让自己不松劲下来,才能有个成功满意的未来呢?看到有咨询专栏,就来信作个询问.

咨询师答:
一个人,过去如何,现在如何,这都不重要,重要的是将来想要获得什么成就.有这样两句歌词:“鱼儿离不开水,瓜儿离不开秧”,说的就是相互依存的必要条件.目标与成就之间也就是这样一种关系——没有目标,不可能有成功.智力相差无几的同学,一同进校,起跑线上几乎同步.可是,几年一过,差距拉开.有的信心十足地奋力跑着,成绩显著;有的疲惫延宕,明显地落在后面.

差异缘何产生?就在于目标不同.只满足于别淘汰,“六十分万岁”,这也是目标,但只是最低的、起码保障自己学生资格的条件.死守在这里,人成长所需的“良性危机”也就被丧失.要知道,在这种有利于激励自己奋发的“良性危机”中间蕴藏着成长的生机.

相反,那些有高追求、高愿望、高目标的人,他们的品质和潜力就能得到更好地发挥,成就自然也会更大,更显著.

我认识两个毕业生,一同去寻找自己在社会上的位置.相同的是,两人怀揣一样的文凭,知识、能力也并无差异;不一样的则是两人的目标.前者想找的是一份工作、饭碗.他看不到自己是个有意义的生命体,有创造的潜质.虽然,他也去学习、去努力,但那只是为了适应,最终也只有适应而已.后者想追寻的是一份事业、使命.他把这看成是生命圆满的努力方向.于是,他心存渴望,全身心致力于实现自己深深关切的事业之中.凭借不懈的努力,他体味到成功的高峰经验,并且更加明白了自身的价值,进而肯定自己,获得了进一步的满足.几年过去,两人早已无法同日而语,一个是“只会扑翅的鸡”,另一个成了“翱翔天际的鹰”.

在完成了升学目标之后,找寻新的有意义的目标,这是当务之急.因为,从某种意义上说,有什么样的目标,就有什么样的人生.

对你的烦恼我想说(之一)

在学生心理健康教育选修课上,有机会听到学生们表达自己当下的最大烦恼.我课后进行了整理,并且给出我的一句话回应.如果能够对学生有所启发,那就感到很欣慰了.

觉得好累,没有动力,不知道那么辛苦的学习奋斗是为了什么.
——青年阶段,用这个问题拷问自己,说明你在探索,很好啊!只是要真正搞明白生命的价值意义,有一张自己的明晰的人生地图,才会生成不懈的动力.事情太多,时间不够用.觉得很烦,不知道从哪里开始.
——学习运筹时间,当然是个课题.但是在无法周全顾及的情况下,可能还要整理一下自己的价值观,作一些必要的取舍.太怕生,不太容易和同学打成一片.
——人的性格本身就存在差异,别去与别人盲目地比较,有时有点羞怯也挺有魅力的.同时,意识到自己有欠缺,可以把学校当成实验场,尝试调整、改变自己,肯定能有成长.

压力大,对生活觉得悲观.
——也许在你的生活中,确实有很多的挑战甚至是负担.可是需要想想,有没有因为自己悲观的态度而扭曲了对事物的看法,进而更使自己的感觉变得糟糕,更使自己的能量被束缚?毕业以后的去向,工作还是考研?或是考公务员?
——这是个生涯规划问题.思考它就能减少生活的盲目性,很有意义.你需要明白自己,也需要了解外部世界,还要有做决定的合适的思考视角.注意,每个人都是独特的喔!

预祝『活得精彩』心理健康宣传周成功举行!

心靈鐘聲
第7期(总7期) 2009年10月23日 星期五 本期四版
主办:华东政法大学心理健康教育与咨询中心;国际法学院心理健康教育资源中心

2009-2010 学年第一学期 “活得精彩”心理宣传周正式启动

---11月2日—11月7日---

一、关于生命教育宣传周的意义与总体设想:
2009年11月2日(周一)至11月7日(周六)期间,安排我校生命教育宣传周活动,主题为“活得精彩”.生命教育指教导个体了解、体会和实践“爱惜自己、尊重他人”的一种价值性活动.生命教育内容包括对生命价值和意义探索、对人生过程与目标探索、对自我的认识与接纳、面对自己死亡的课题以及面对重要他人死亡的课题等.生命教育重点是珍惜自己与他人的生命.从消极层面看包括避免个体做出危害自己、他人和社会的行为;积极层面看包括培养个体正面积极、乐观进取的生命价值观,并且能与他人、社会建立良好的互动关系,尊重自己的生命,尊重别人的生命.生命教育的目的就是激发学生对生命的热爱,并在别人需要上付出爱的关怀及行动.本次宣传周要有形式和内容上的创新,可以采用工作坊、心理剧、团体辅导、征文等形式,帮助学生提升对生命意义的认识,在更高层次上展示绚烂的生命价值.

二、宣传周活动安排:
——10月31日(周六)之前,完成环境宣传的相关准备工作(悬挂横幅,网上发布布告,宣传板制作完成,大批量的相关主题宣传单片制作以及《心灵钟声》的报纸出刊完成)(心理咨询中心及国际法学院)
——11月2日(周一)中午,11:00至12:30,在学生食堂门口发放宣传单片和《心灵钟声》专刊;组织“我的十年后”心愿征集活动(请学生在心愿签上写上自己未来的梦想,收集并且最后封存,十年之后可以以一定的形式打开,看看自己的心愿是否能够实现.活动现场需要附有专门的宣传说明板,并且需要必要的物质准备.)(心理咨询中心及各学院)
——11月4日(周三)下午1:30,组织心理剧活动,主题为“活得精彩”,地点为明志楼的团学活动中心.(需要事前选择话题,编写小剧本,过程中增强表达者和观察者的互动,最后由教师进行点评.)(心理咨询中心及各学院)
——11月6日(周五)下午1:00—5:00,学生朋辈互助先进个人和心理健康教育征文优秀奖表彰及新生心理助理培训,地点在300人报告厅.
培训内容:
1、大学生常见的心理问题及其应对——马前广
2、学生朋辈互助的理念和心理危机的预防及干预——张海燕
其他相关活动在随后的一个月之间继续展开,其中包括心理影视作品展等(另行安排).

华东政法大学心理健康教育与咨询中心 2009年10月10日

加强交流促合作 互相学习共发展

---记华政心理协会苏大交流活动

2009年5月15日,华东政法大校、院两级心理发展协会代表与苏州大学心理健康协会、心理卫生协会开展了一次高水平且富有建设性的交流活动,双方就各自心理健康活动经验、心理工作展望以及今后在心理健康方面的合作达成了初步的一致.

华东政法大学心理咨询中心和苏州大学心理咨询中心对此次交流活动予以了充分的重视,华政一行17人在马前广老师的带领下于上午九点准时到达了苏州大学东校区心理咨询中心,受到了苏州大学心理咨询中心党委书记袁雪枫老师,以及苏大心理健康同行们的热烈欢迎和接待.由于有着共同的爱好和期望和秉着交流促发展的美好愿望,华政、苏大两校的老师 and 同学们在互相介绍和认识的基础上正式开始了交流活动.

本次活动由苏州大学心理咨询中心王平老师主持.首先由袁雪枫书记发表了热情洋溢的致辞,接着,在非常轻松的氛围下,两校心协的主要负责人将近年来开展的特色活动进行了介绍和讲解.经过介绍双方加深了了解,大家纷纷表示收获颇多,一致认为对方的工作思路和活动具有可借鉴和复制之处,对今后各自心理健康活动开展提供了宝贵的经验.苏大心协开展的特色活动如心理电影展播和影评演讲大赛、趣味心理体育大赛、心苑报、心理剧大赛、专业的心理测评分析等都给华政师生有很大的启发,为华政心理健康宣传活动的开展提供了更多的思路.双方的经验介绍之后,在王平老师的组织下两校师生开展了丰富的团体交流活动,增进了双方的情感和友谊.



本期导读
A版 我校心理健康教育宣传周计划》
B版 因为真实,所以眷恋》
C版 越受阻,爱越深》
D版 「咨询师手记」专题》
本版编辑:马前广

心理动态

我校心理咨询中心开展新生团体辅导培训

10月9日,我校心理健康教育与咨询中心举行了2009级新生班级心理委员团体辅导培训活动.在各学院心理辅导员的大力协助之下,此次培训旨在促使2009级新生尽快适应大学生活,增强团队的凝聚力,专为10月底之前要完成的以新生班级为单位的团体辅导活动做准备,此后将由班级心理委员作为培训者把团体辅导活动推广至全体新生班级.培训活动由学校心理发展协会指导老师马前广主持.整个培训从破冰开始逐步递进,原本相互间的陌生被打破,所有同学都加入到游戏之中,气氛被慢慢地调动起来.充满了趣味性 & 教育性的班级凝聚力建设游戏增强了同学间的交流,而默契配合的过程让同学们进一步加深了相互印象,把成长过程中和班级建设中可能经历的困难用形象的方式模拟出来,使同学们获得特殊的感悟,从而能够完成随后的推广活动.

心灵鸡汤,释放心灵

——记公管学院心协“大学生心理调适茶话会”
“让我们分享一杯心灵鸡汤,敞开心扉,彼此交流,共同分享.”
10月8日晚,公管心理协会举办的“大学生心理调适茶话会”在集英楼三楼会议室轻松愉快的气氛中开始.为了营造温馨的环境,心协同学准备了糖果、水果,以及一份超级大礼——由学院陈毅宏老师亲自为大家煲的一锅鸡汤.也让“心灵鸡汤”这一活动实至名归.有了这样愉快的分享,大家都显得不再拘谨,三个年级的同学开始了畅快的交流.
18:30,茶话会正式开始,首先,协会指导教师吴双磊老师对此次活动的主要内容和意义做了阐述,为了进一步让大家彼此熟悉,培养团队意识和团队精神,接下来,吴老师带领大家进行了几个小游戏.协会负责人秦晓帆同学带领大家进行的“对视”游戏让大家的心灵彻底释放,整个现场洋溢在欢声笑语之中.
茶话会持续到晚上八点,其间笑声不断,三个年级的同学在一起愉快地交流,大家都觉得收获颇丰.心理协会举办的此次茶话会作为最后一个节目为学院国庆长假的一系列活动画上了一个圆满的句号.

开设“小写哥”心理健康热线

马前广,男,毕业于苏州大学心理学系,获心理学硕士学位.现为国际法学院心理辅导员,兼任华东政法大学心理咨询中心咨询师.在《心理科学》、《西南大学学报》、《教师之友》等核心期刊发表心理论文数篇,参加上海市教委德育决策咨询重大课题“上海市高校学生心理健康与发展研究”、参与《大学生心理健康维护》编写、主持上海市青年课题“大学生自我意识状况”等项目.于2007年开始接触心理咨询,系统参加了上海市中级心理咨询师培训,各种心理疗法培训、心理咨询督导等.目前咨询过百人,反应良好.
如果你有关于心理方面的困惑和问题,可以电子邮件和我联系,电子邮件为: maqianguang@gmail.com,把你的问题交给我,我们一起面对和解决.全部是免费和义工的.

我校学生朋辈心理互助

在上海市心理宣传月中 获多个奖项

2009年5月,上海市教委德育处与上海高校心理咨询协会共同举办了心理宣传月.我校心理健康教育与咨询中心在组织我校宣传周活动的同时,会同各个学院积极参与上海市的各项活动,并且承担了上海市“阳光总在风雨后”大学生主题征文的评奖工作.

在6月11日召开的上海2009年心理健康宣传教育活动月闭幕式上,我校政治学与公共管理学院廖植钊同学获得“阳光总在风雨后”征文比赛二等奖,研教院高琳、商学院褚婷婷同学获得三等奖.

