



华大应用心理研究院

姐弟恋，我们同样需要得到祝福

Q: 我女朋友比我大四岁，脾气性格都很好，我们很相爱。在一起后发现彼此不管是过日子还是谈恋爱都很合得来。但是我妈妈和我的家人特别反对，因为不想让我找一个比我大的。我不想和女朋友分开，我感觉错过她这辈子我都感觉好不起来了。我也努力过，家里面女长辈多而且强势，我该怎么和她们沟通？

A: 我们很多时间倾向于在理性思维的模式下做出选择，而结果往往又让我们内心有说不出的绞痛，这正是因为我们忽略了自身的感性思维，难怪它要事后出来找我们“算账”了。别忘了在我们被身体包裹的外壳里面还住着我们的灵魂，试着感受一下自己的内在，也许它会给你很多智慧的方法。

你信中提到原生家庭中女性长辈大多都很强势，在这样的氛围中你可能已经习惯了与他们的互动模式，但这次却不同，你想得到一个令你满意的结果，这个前提就是最好的动力。

事实上，每一个沟通行为都包含社会层次和心理层次的信息。在隐性沟通里，这两种信息并不相符，正如你与家中长辈沟通的例子，表面上是父母与孩子的对话方式，但是心里却有另外一个自己并不同意与他们沟通的结果，也就是处于隐性沟通的状态。隐性沟通的结果取决于心理层次的信息，也往往只有你本人对这种隐性信息才心里有数。但是这种沟通往往会造成不愉快的结局。

所以，如果想要做到真正意义上的有效沟通，可能需要你审视一下你与家人的沟通方式，打破原来的模式才能真正获得不一样的结果，这个改变的过程当然很不容易。从你的情况来说，首先需要仔细了解他们不同意的真实原因，言语有时并不能准确表达大脑的想法或者是情绪与感受，言语背后会有更多的内容需要我们多问一些问题才能找到。其次，也需要让长辈们知道你的心里所想以及你的感受。尽量将语速放慢、用心聆听，这样才能做到深入交流和探讨。长辈的强势和你的妥协都出自于彼此的那份爱，既然如此我们为何不考虑将这份爱直接坦诚地表达出来呢？既然是情感的问题就从情感入手吧。试试看。

这个过程也正是你成长的转折点，正如荣格在分析心理学的体系中经常使用“自性化”这一概念：一个人最终成为他自己，成为一种整合或完整的，但又不同于他人的发展过程。于是，自性化意味着人格的完善与发展。我们正是在这个过程中逐渐形成独特的自己和内外合一的个体。婚姻正是我们步入人生另一个阶段的关键期，好好把握吧。



万人相亲会核心团队出品
权威安全的交友平台

生活每天都在更新
所以这个版面显然是不够了
登录我们《有情人》微信公众号
私信后台
说说你的情感困惑
有心理专家跟你单聊
或者报名参与我们的活动
约会有缘人
常常，还会有福利哦
错过，不是现代人的风格
那就扫一下这个微信吧

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌

会用时间才会爱

【文/冷小姐】

机场，总是象征别离，“别”暗示了“分”，“离”暗示了“弃”，所以，害怕长大的人，也是在逃避一种与脐带的断开，因为，一旦分开了，未知就成了一个黑洞。害怕长大，不就是因为不能独自处理各种的未知吗？

于是，在各种文艺作品里，关于分离的桥段，聚散终有别，总是习惯在机场上演。最近，香港知名舞台剧导演林奕华的《小飞侠彼得潘之机场无真爱》即将上演。确实，机场难觅真爱，在这个处处皆是匆匆过客的飞行停泊站里，恰巧是都市男女无暇觅真爱的缩影。

借助这样一个切口，林奕华向观众尖锐发问：什么才是真爱？现代人为何“长不大”？现代人真的想要真爱吗？故事的梗概大致如此：一支帅气男子天团“彼得潘”如常出征，意想不到的是他们到了机场，偏偏天公不作美，搭乘的波音787一直延误，长不大的这群彼得潘们，把机场反转成游乐场，又意想不到，游乐场被玩成了人性的修罗场。一群不知是被过分宠爱还是过度失爱的小飞侠就这样迷失在闪亮的商场、乱纷纷的欢场、血淋淋的情场，一场游戏一场梦。他们飞不走，却留不下，情感无处停泊，无人温暖。



一个只有眼前和现在的人，
并没有爱的能力。因为爱的能力，
就是时间的能力。

其实，“长不大”并不是彼得潘的专利，都市里多的是各种“巨婴男”和“公主女”，这几乎成了都市年轻人的情感常态。正因为长不大，更需要被呵护。正因为自己还是孩子，所以无法回应别人的爱。不是失爱，就是不会爱。

什么叫做长大？林奕华说，“长大就是你拥有掌控时间的能力。拒绝长大，就是希望时间能够停下来。经历究竟代表了什么？是经历让人长大呢？还是逃避经历，可以让人永远不长大呢？”这也是当下这个时代，值得人们反思的情感入口。

在这个情感越来越淡漠的时代，人人都觉得真爱难寻。“真爱是有的，只是大家认为很难。”林奕华说，“真爱其实就是我们对自己的爱：你是一个怎样的人，你就会遇到一个怎样的人。但最难的一个地方就是，我们大部分人其实是不爱自己的。”对于感情，林奕华的理解是：“喜欢”很简单，但“了解”很难。因为“了解”就是你要专注在对方身上，不仅仅把对方当成一个对象，而是一种时间观，是一门跟时间有关系的学问。

机场设备越先进便捷，乘客的耐心 and 同理心就越少。科技进步为我们省下了不少“时间”，但这些时间却被手机、互联网、社交网络给“谋杀”了。“现在、立刻、马上”成为常态，“等待”反而成为奢侈品。就像剧中谷得奈所说的那样：“等一个人是例外，而等一个人是应该。”一个人如果不想长大，没有了时间的积累，那他与别人的关系就永远是“只记今朝”。这也是林奕华认为“现代人薄情”的关键原因：“一个只有眼前和现在的人，并没有爱的能力。因为爱的能力，就是时间的能力。”

你的时间被谁偷走了？都市人的情感常态也暗合了林奕华导演关于“薄情国”的映射。诚然，没有时间，就不会有情感。没有人愿意付出时间，就不会让男女双方彼此有更多了解，大家只会有喜欢，而不会付出爱。而喜欢和爱，相去甚远，让真爱变成了都市人的奢侈品。

人们都很容易让自己变成消费品，对情感的投入越来越慎重，而不肯花费时间，又如何获得真爱呢？可以说，人的成长，是没办法跳过一些步骤、一些经历的。感情的出发，需要时间作为彼此了解的载体，才能作为培育情感的土壤。所以，注定需要经历之后才会发现爱的真谛，有些步骤，你是无法跳跃开来的。与其莫名等待，不如花费时间，好好经历一段感情，让情感的体悟更深刻。因为，会用时间才会爱。

来吧！来吧！“家+”生活艺术节暨第二届“巾帼杯”家政技能大赛

和谐社会需要千千万万个幸福家庭共同组成，而现代人的家庭结构已经悄然从“父母+孩子”演变成了“父母+孩子+家政”，一个幸福家庭的构建似乎越来越离不开家政人士的身影。专业的家政人士在帮助妈妈减轻家务负担的同时，也为妈妈营造了更多陪伴孩子的时间。

在创建和睦家庭，构建和谐社会的大背景下，“妈妈”和“阿姨”在家务上分工合作，完美地诠释了“1+1>2”的效应，为了让妈妈和家政员找到家庭中的不同定位，明确各自作用和责任，营造尊重劳动、崇尚技能的良好氛围，由上海市妇女儿童服务指导中心（巾帼园）、上海市家庭服务业行业协会联合举办的“家+”生活艺术节暨第二届“巾帼杯”家政技能大赛，将在2017年10月28日，在巾帼园三楼多功能厅和五楼巾帼家政实操基地举行。为妈妈和家政人员提供学习交流的机会和平台，展示妈妈和家政人员的能力和风采，让更多人享受“家”的温暖。

本次活动是第四届家庭服务博览会的系列活动，共分为三个板块。一是厨艺比拼，二是生活妙招知识竞赛，三是生活才艺互动展示和服务，比赛由妈妈和家政员分别组队对抗，专家现场点评。

咨询电话：54668606