

心理测试

你适合找多大年龄的男朋友?

1. 和朋友去陌生的城镇迷路了,这时你会:
A.找警察询问一下
B.不管怎样,根据地图往前走
C.急得快要哭出来
(A为3分,B为5分,C为1分)
2. 在下一个图形中你最喜欢哪一个?
A.圆形
B.梯形
C.方形
(A为3分,B为5分,C为1分)
3. 你最想要兄弟姐妹中的哪一种?
A.想要弟弟
B.想要妹妹
C.想要哥哥
D.想要姐姐
(A为5分,B为4分,C为1分,D为0分)
4. 有一辆两人可骑的自行车,你想骑:
A.前面
B.后面
C.前后都不想骑
(A为5分,B为1分,C为3分)
5. 两个人在街上走着,前面有一个大水洼,这时,他会怎么办:
A.背着你越过水洼
B.拉住你的手走过去
C.搬石头垫脚走过去
(A为1分,B为3分,C为5分)
6. 和他一起乘车时,离开车还有10分钟的空闲,这时你会:
A.两个人先到附近散散步
B.坐到车站长椅上等候
C.到小卖部买些东西吃
(A为3分,B为1分,C为5分)

测试结果:

A.分数为6—12分:

你适合找年龄相差较大的男朋友(7岁以上)。这样的男性能够巧妙地引导你的情绪,在学习、体育运动和兴趣上都能给你各种帮助,找年龄比你小的人会使你产生不安心理。

B.分数为13—18分:

你适合找年龄稍大的朋友(3-6岁)。你意志坚强,没有依赖心理,但有点神经过敏,过于操心,常感到困惑。你适合找一个年龄稍大,常能帮助人拿主意的人。起初你不能理解对方的心理,但随着相处时间的增长,就会渐入佳境。

C.分数为19—24分:

你适合找同龄的朋友,对你来说,年龄相差过大会让你感到无法相互了解,兴趣和思考方法上也难以一致,双方都会感到苦恼。比较理想的男朋友是那种可以一起游玩,喜爱体育活动,性格活泼的同龄小伙子。

D.分数为25—30分:

你适合找年龄较小的朋友。你内心有一种想当姐姐的潜在意识,喜欢和像弟弟一样的男性亲近。看见年龄小一些、性格懦弱的小伙子时,你会温柔地体贴、关心他,这是你心中的母爱本能在强烈地起着作用。

谁之错? 婆媳间的冷暴力

张宜宏

在中国传统文化中,婆媳间的关系一直被普遍看作是一个“老大难”问题,婆婆瞧不上儿媳,儿媳不喜欢婆婆,而处于风暴中心的儿子则受尽左右为难的痛苦。但是,如果这时我们能换一个角度来看待这种关系,用一种化难为易的态度,将婆媳相处视为一门精巧的舞蹈艺术,把舞蹈艺术中的智慧运用到婆媳相处中,用舞蹈的心态和学问来跳婆媳之间这场特殊的“舞蹈”,那么,这种关系中的一些棘手问题就会迎刃而解,曾经水火不容的婆媳就会成为漫漫人生路上的亲密“舞伴”。

本期咨询笔记的主人公小雪,因为处理不好自己跟婆婆之间的关系而跟丈夫发生了激烈争吵,她不明白婚前温柔体贴的丈夫为什么会在婚后不能向着自己说话,小雪一味地强调自己的委屈,却没有意识到,这其中是不是也有她自身的问题呢……

旅途中的邂逅

小雪是那种天生丽质、十分惹人爱怜的女孩儿,白皙的脸上那一双扑闪扑闪的大眼睛很容易让人产生怜香惜玉的感觉。在一家公司做文职人员的她,平时十分爱好旅游,工作之余的闲暇时光,都被她用在四处游山玩水、开拓视野、陶冶情趣上了,而旅游也让小雪认识了现在的丈夫——强。

小雪和强相识在美丽的西双版纳市,不期而遇的他们却巧合的在同一座城市里工作,在两人的交谈中,小雪被强帅气的外表和风趣幽默的谈吐深深打动了,而小雪甜美率真的性格和超凡脱俗的气质,也像磁铁一样牢牢地吸引住了强,于是两人决定结伴而行。一路上,强除了责无旁贷地担负起给小雪背旅行包的责任外,还在生活上对小雪关怀备至:小雪累了,他陪着她一起休息;小雪闷了,他就和她聊天,拉家常,逗她开心。就这样,两人一路上有说有笑,都感到十分快活。可美好的时光总是短暂的,旅途结束了,两人也到了该分手的时刻,小雪和强都感到依依不舍,于是他们将各自的联系方式留给了对方。在此后的日子里,两人你来我往十分频繁,今天你请我吃一顿饭,明天我就约你看一场电影,两人的感情突飞猛进地向前发展,很快就坠入情网,成了一对情侣。而那场浪漫的邂逅,也成为两人时时谈起的甜蜜话题。

义无反顾的成亲

渐渐地,两人到了谈婚论嫁的阶段,小雪和强也有了结婚的打算,可没想到的是,双方家长都表示强烈反对。小雪的母亲对强的工作和家庭环境很不满意,认为将女儿的终身幸福托付给强让人很不放心,而强乡下的母亲则觉得小雪太娇生惯养,不会做家务,担心儿子结婚后会被家务所累,得不到女人足够的关心和爱护。可事实上,家人的反对往往会促使热恋中的情人更快地走在一起。因为当两人的亲密关系

遭到外界的反对时,他们就不仅仅是一对情侣,更变成了在同一个战壕并肩作战的亲密“战友”。这份情侣加战友的关系,通常会男女双方的感情愈发地深厚,密不可分。最后,顶着外界的各种压力,小雪和强还是义无反顾地走进了婚姻的殿堂。

新婚燕尔,小两口的蜜月过得十分甜蜜幸福,随后的小日子也过得很不错。因为刚刚建立一个完全属于自己的家庭,两人内心都非常兴奋,也有一种发自内心的成就感,毕竟虽然曾经遇到了那么大的阻力,但他们还是走到了一起。可就在两人享受和陶醉于自己的幸福生活时,孝顺的强却情不自禁地想起远在乡下、至今仍孤身一人的老母亲,他的内心对母亲有一种深深的愧疚感。强自小没有父亲,是母亲含辛茹苦地将他拉扯大,这期间母亲付出了无数的精力和心血,可等到自己长大成人,却没能采纳母亲对他娶媳妇的意见,伤了她老人家的心。强越是这样想,心里便越觉得过意不去,于是他下决心要将老母亲接到新家来享享清福,以补偿自己的过失,尽一下做儿子的孝心。

同一屋檐下的婆媳

强鼓起勇气将自己的这一决定告诉给新婚的妻子小雪,希望能得到她的支持和接受,可听到这个消息后,小雪的心里却像打翻了五味瓶一般,酸甜苦辣咸一齐涌了上来。小雪知道婆婆一向不喜欢自己,尤其看不惯自己的那份娇气,而自己也因婆婆当初对两人婚事的反对而对婆婆有颇多的意见,要让互不欣赏对方的两个人好好生活在同一个屋檐下,的确是一件很令人尴尬和头痛的事情。可小雪也能理解强的这个要求,毕竟婆婆对强有养育之恩,自己若不答应,从情理上怎么说不过去,所以只好勉强同意了丈夫的决定。

虽说同意了,可小雪心里的怨念仍未消失,她自幼在家里十分受宠,家人大都顺着她的意思来做,所以在小雪的内心中一直无法接受竟然还会有家人(比如婆婆)不喜欢自己的这一事实。



刘葵 图

于是小雪经常会忿忿地想:“既然你看不起我,那我也看不起你;既然你不喜欢我,那我也不喜欢你。”尤其婆婆还曾经当着小雪的面儿对她的母亲说:“他们本来就不应该结婚!”这句话让小雪记忆犹新,直到现在每每想起她还会火冒三丈高,气得牙痒。

由于内心的这些积怨,丈夫虽然将婆婆从乡下接了过来,但小雪对婆婆一直不怎么搭理,十分冷淡,只忙着自己一人做家务,除非迫不得已,否则绝不和婆婆说话。强渐渐察觉到小雪对婆婆的这种冷淡态度,他知道小雪心情不好,所以对她的行为总是非常敏感。一天早上,小雪在做早

餐时一不小心失手把汤勺掉到了地上,可这普通的一个声响却惊动了丈夫,强迅速跑进了厨房紧张地问她:“怎么回事?不是你心情又不好了吗?”这让小雪心里燃起一阵怒火:这么芝麻绿豆大的一点小事儿,也犯得着去火上加油地往这方面想么?于是她对婆婆更加爱理不理,而婆婆由于在城里找不到可以跟自己聊天拉家常的人,再加上小雪对自己十分冷淡,所以她无奈之际便向自己的儿子诉苦,这让强认为是小雪对婆婆做了一些什么不好的事,才让母亲这样难受。他很不高兴地板起脸质问小雪:“你跟妈两个人究竟是怎么了?”

小雪感到十分委屈,在强质问她的那一刻,她突然觉得强极度的冷酷和不通情理,于是气得同他大吵一架,伤心地痛哭了半天,直到半夜才精疲力尽地睡去。她认为丈夫对自己很不公平,为何偏袒婆婆却不能体谅自己的苦衷,她也需要婆婆的肯定和认可啊,可丈夫非但不体谅自己这一合理的需求,却反过来责怪自己对婆婆不好。小雪想:要是早知道他是这么狭隘的一个人,自己当初就真不该跟他结婚!小雪觉得自己咽不下这口气,心里堵得厉害:“这个家我是怎么也得不下去了,再待下去我会疯掉!我现在就要离开这个家!”最后,她这样说道。

专家介绍

张宜宏

女,精神科医师,中国心理学会会员,全国高等医学院校应用心理学教材编委,广东省法制所客座心理专家和督导,广州白云心理医院心理咨询中心门诊心理治疗师。
曾在武汉中德心理医院担任院长及副院长职务,在华中科技大学同济医学院附属同济医院从事肿瘤患者的心理治疗工作及研究,同时,在广州白云心理医院开展心理咨询师的个人体验和督导。咨询个案数千人次。参与编写《创伤心理学》《心理治疗——理论与实践》等教材。
参与翻译《精神分析导论》。
独立翻译《操作性动力心理学——基础与手册》第一版(未出版)。

专家点评

由于新家的基础尚不牢固,小雪和强虽然都“身”在新家,但两人的心依然更多地停留在各自从前的原生家庭里。此时夫妻需要建立亲密的情感关系,并经由尝试和实验逐渐树立起夫妻的新角色。若夫妻角色混乱不清,那么,如何适当地与亲生父母家庭分离而维持自己新家庭的界限与整体性,就成了问题。

婚姻中新角色的适应需要一个磨合过程,其中包括跟双方家属的相处,比如婆媳相处就是一个至关重要的部分。

哪里磨合,哪里就会有痛苦。磨合过程可比喻为两人之间的舞蹈,一开始还不太熟悉对方的舞步时难免会踩到对方的脚,脚就会痛。就比如在这个故事中,婆婆说过不喜欢小雪,好比婆婆踩到了媳妇的脚,媳妇感到痛(因为婆婆不喜欢自己而恼火生气),于是反过来也不喜欢婆婆,对婆婆爱理不理,这就犹如媳妇又回敬了婆婆一脚。如果两个人在舞蹈中就这样踩来踩去,互不相让的话,这两双可怜脚就会被越踩越痛,到最后弄得两败俱伤时,或者会支撑不住而摔倒在地,或者会闹得不可开交,不欢而散。

熟悉舞蹈艺术的人都明白,一个跳实际舞的高手,他(她)在舞蹈过程中从不会只是低着头,

将目光和注意力一味地停留在自己和舞伴的脚上,也不会太去在意自己的脚是否真会被踩到,而是更多地目光平视对方,含情脉脉地注视跳舞的同伴。就算脚真被踩到了,他(她)也不会太较真儿。

总之,他不会在踩脚一事上过于计较,在心理学上,这也称为“良性忽视”。这一“高手”的艺术,也同样适用于婆媳之舞。如果婆媳作为亲密“舞伴”能把握这一艺术,同样可以成为婆媳之舞的“高手”。

不和谐的舞蹈所呈现的是不和谐的关系,而关系的不和谐又常常是由于认知的歪曲所致。有一种常见的认知歪曲,叫做选择性提取信息,脱离背景的知觉信息:某些细节得到注意或强调,而其他重要信息被忽略。比如,个体可能将注意力集中在家庭成员的消极行为上,而没有注意他们的积极行为。在关系紧张的家庭,经常可以听到那些积极行为被忽视的家庭成员的抱怨,“你从来不注意我做的很棒的事情。”在本文所述的故事中也是这样,媳妇、婆婆和丈夫都将注意力集中在那些消极言语和行为上(“他们本来就不应该结婚!”“不喜欢”、“不好”),而对积极事物却视而不见。

在这个故事里,要让婆媳之

舞更协调,作为儿子和丈夫的强,发挥着举足轻重的作用。婆婆是强生命中第一个重要的女人,她给了强生命和关爱,这一点毋庸置疑。当然,由于强特殊的成长背景和生活经历,他在内心还没有完成同母亲适当的分离,心理上对母亲仍存有一定程度的依赖,这一依赖也令他难以考虑和顾及到妻子小雪的感受和需求,忽视了同妻子的正常交流,从而影响到两人的夫妻感情,让婆媳间的关系进一步恶化。

如果想要尽量减少和避免这种后果的发生,强可以试着学习“传好话”,也就是在婆婆和媳妇面前分别讲述另一方的长处,真诚传达一方对另一方的好评,多说好话,尽可能少讲坏话,更不要去责备哪一方,尽可能地在家庭中创造更多的积极暗示,为婆媳共舞制造更安全融洽的气氛。比如,强可以对母亲说:“小雪其实很能干,一大半家务都是她在做,她还常夸您吃苦耐劳,说您把我养这么大一定吃了不少苦。”他也可以对妻子说:“我妈妈其实很喜欢你,可她就是有点老封建,不好意思当面这样对你说。”这些言语都会无形中缩短母亲和妻子的距离。

此外,任何舞蹈都有一定的规则,婆媳之舞也不例外,规则如下:

1.打消幻想:媳妇要弄清楚婆婆就是婆婆,不是母亲;婆婆则要弄清楚媳妇就是媳妇,不是女儿。双方都要立足于现实,在内心打消彼此不切实际的幻想和预期。

为什么要这样呢?因为婆媳关系本就不是母女关系,婆媳之间的关系本就不是母女关系,婆媳之间的抱怨和不满也常与各自的预期有关。婆婆看到媳妇走进自己家,会本能地形成一种预期,认为媳妇应该像女儿和儿子那样对自己,可出于人之常情,媳妇往往无法做到这一点。而媳妇在婚后改称“婆婆”为“妈妈”,也会本能地将婆婆的行为与自己的母亲相比,形成婆婆应该像母亲的这种预期。当双方混淆了婆媳关系与母女关系时,往往会因为对方无法满足自己的预期而心生不满。只有预先打消了这些不切实际的幻想和预期时,婆媳两人的现实交流才会更加立足于现实。

2.心中有爱:采取积极主动的姿态,将真情和关怀付诸于现实中的一言一行,时常问寒问暖,以饱含爱意的柔情相互感化对方。

3.含情脉脉:保持含情脉脉的相互对视,不要低头看“脚”是否被对方“踩”到,哪怕不慎被“踩痛”也不得“回脚”,依然要从容自如地继续将舞跳下去,因为一个正常人在这“痛”是完全有能力克服和忍受的。

4.共同努力:舞蹈质量取决于婆媳双方的共同努力和配合,而非