

害怕陌生人, 我应该怎么办?



心诊室

点评人: 安徽省精神卫生中心
医师 韩丽娟

倾诉人: 阿琪 22岁 应届毕业生



制图 王雪

我是一名设计专业的大学生。别的同学早在毕业前就早早找到工作,我到现在却还是个无业游民。因为我害怕见到陌生人,每到人多的地方,不仅紧张得说不出话来,甚至有晕倒的感觉,有一种想找个地缝钻下去的感觉。

最让我害怕的就是过年。因为在那段时间,总有很多人会带着一些礼物来看父母,家里很热闹。平时遇到这样的情况,客人们总会事先打电话过来,我就跟父母讲要出去一会儿,然后就在外面独自溜达。估计到了客人要走时,我再打电话回家,问客人走了没有,我要等客人走了以后才回去。

我觉得我从小就生活在一个奇怪的家庭里,跟爸爸比较亲近,跟妈妈非常疏远。小时候,我的脚崴了,当时肿得老高,我就嚎啕大哭,妈妈却仍然在那里做她的饭,根本不理,连看都没看一眼。我觉得,虽然和妈妈一直生活在一起,但好像没有感情上的融合,比如我在

玩电脑,我妈突然在我后面站着,我就会非常厌恶。

前段时间,我还问过妈妈我是不是她亲生的。因为那天我正好是在厨房里做饭,不小心让刀把手指切了一个口子,当时就流很多血,妈妈也看见了,结果只淡淡问一句你怎么了,再没第二句话。

还有一个耻辱,我一直埋在心里。上小学时,有一次学校组织班会,老师带学生去大蜀山游玩。当时我是班干部,所以,老师把作为活动经费的200元钱,让我带在身边。但这200元钱,不知道为什么就在游玩中丢掉了。而且,当时没有任何证人、任何证据说那

钱是怎么丢掉了。因此,我就受到了从未有过的羞辱。有人指着我的鼻子说,是你中饱私囊了,是你把那个钱自己用了。

就在这时候,班主任过来了,她也不说什么,当着所有同学的面,把我的书包拿起来,全部翻倒出来,书也撒了一地。我当时惊愕得不知道说什么,脑袋“嗡”地一下炸了。我非常生气,但一句话说不出来。回家嚎啕大哭了一场。

我不知道,自己害怕陌生人到底是不是受到了这些因素的影响。我只想知道,这个毛病应该如何解决,不然,我害怕自己这辈子都找不到工作了。

专家点评

在阿琪的成长经历中,我们看到了一个冷漠的妈妈,她似乎不知道该怎么表达情感,妈妈不知道当孩子发出求助的信号时该如何回应,比如拥抱、爱抚等。妈妈身上的一些特质会慢慢地潜入到孩子身上,所以阿琪现在与陌生人的距离感,很大一部分来自于对妈妈无意识的效仿。同时,孩子无法与妈妈建立健康的感情联结,让孩子产生自我否定和消极的暗示,即“我是不被关注和不被喜欢的人”,在以后的人际关系中会不自主地远离别人,不断重复,强化这种自我暗示。

案例中还有一个粗暴的老师,阿琪本身就是一个敏感要强的孩子,在被同学误解后,老师不问青红皂白,在众目睽睽之下翻阿琪的书包时,他不知道这种做法彻底摧毁了阿琪的自尊,也让阿琪再一次感到对外界的恐惧和不可信任,所以,那个耻辱发生后,他(她)更加隐藏自己的内心,对外界更多了一些防备,直到参加毕业生招聘会时,才发现自己已经失去了与陌生人交往的能力,从而导致她在求职道路上一次又一次经历挫败。

解决阿琪的心理问题需要一个过程,心理医生首先要理解和关注阿琪的感受,让阿琪在感觉安全的前提下尝试一种新的人际关系,鼓励其更多地表达自己。其次我们还能看到阿琪与父亲的过分亲近,这里我猜测阿琪应该是个女孩,她可能还有更深层次的潜意识冲突,让她在与陌生人交往时内心产生不安,这有待于进一步的分析和讨论。

李皖婷/文

异地婚姻, 让我何去何从?

倾诉人: 李华

李华在没有孩子之前,也没有和老公志文分开两地,那时候李华觉得每天的生活都充满了甜蜜,自己是幸福的。

李华家在合肥,志文的家在河北省的一个县城里,两人在北京上大学时认识。李华和志文同系不同届,志文是李华大两届的学长。因为同在学生会工作,李华和志文经常在一起,李华大一刚进校门,像一个什么都好奇新鲜的小学生跟着李华问东问西,学业上、工作上,渐渐地两人走得越来越远,李华成了志文的女朋友。

最让李华感动的是,毕业那天,志文的父母为他在家乡小县城安排好了一个政府部门的工作,希望能他回到父母身边。而志文却为了能和李华在一起,坚决留在了北京。两人在北京租了间房,即使因为高昂的房租和物价,每月月光,即使婚后也还是只能住租来的房子,两个人的小日子总是有情饮水饱。

幸福的转瞬即逝还要从他们有了自己的孩子说起。

结婚的第二年,李华发现自己怀

孕了。志文和李华从即将要为人父母的喜悦中回过神来,现实问题就摆在了他们面前。李华因为自小体质不好,所以反应格外大,志文要工作自然也无暇照顾李华。而李华的工作单位离他们的租住屋单程就要两个小时,李华的身体已经完全不能承受这样的负荷。

两人商量之后,决定李华暂时辞掉工作回合肥自己父母身边,这样一来李华有人照顾可以安心等待宝宝的降临,二来志文退掉北京的房子和朋友合租一间小房子,也节约了生活成本。

在李华回到合肥之后,待产的日子,小两口虽然不能常见面,志文每天无论多忙都会给李华一个电话,问问李华一天过得怎么样,肚子里的小宝宝有没有调皮啊……

日子很快就到了宝宝降生的时刻,志文从北京赶回来陪李华一起等待宝宝的到来。而志文和李华从认识以来的最大的争吵也爆发在孩子到来之后的一个月。

刚为人父人母的李华和志文很快就被随之到来的各种琐事弄得措手不及,志文一边是单位催着回去上班,一边是自己刚刚出生的孩子和虚弱的妻子,已是焦头烂额。而很快孩子到底是要留在合肥还是带回河北老家的问题,又让志文夹在两个家

庭之间很是为难。

志文的父母坚决要求将孩子带回河北老家抚养、上学,因为这是他们家的孙子。李华的父母并不同意,毕竟在合肥孩子有更好的教育条件,如果把孩子带回北京小两口根本没有抚养孩子上学等等的能力。

因为孩子的户口问题,李华和志文大吵了一架后,志文回了北京。这以后虽然是隔三差五地电话,只要一说到现实问题,两人就要争吵,渐渐地电话也少了,除了每天志文会打过来为数不多事实上也根本不够养活孩子的生活费以外,两人几乎没有联系。

李华曾经劝过志文,能不能为了她和孩子来到合肥?当然这个方法在志文父母那里根本通不过,可是要让李华把自己的孩子送到一个经济文化都不发达的县城长大,李华怎么也是不愿意的,而偌大的北京城也实在没有办法生存下去。

问题解决不了,就一直这么拖着。渐渐地,李华发现志文不仅是消极冷淡,而且开始撒谎。本来就联系得不多,前两天打电话志文始终无人接听,后来解释说是加班,而当晚在qq上遇见志文的同事的时候,得知志文一下班就回去了。李华没有



爱恨纠葛,五味杂陈。
如果你有心事,请向我诉说。
有心事邮箱:
1939574580@qq.com,
或者直接对话
qq: 1939574580。
或许不是最好的解惑者,
一定是最好的倾听者。

再追问,她也不想知道志文那天到底去了哪里。李华知道如果这样的状况再继续下去,他们这桩婚姻里的不可预知的因素便会越来越多,这样一桩异地婚姻,究竟该何去何从?

朱玉婷/文