

# 一个“单亲女孩”的困惑

## 6岁时爸爸去世

我6岁的时候,爸爸患癌症去世,对妈妈打击很大。妈妈是上海人,当年在上山下乡运动中,16岁就离开外婆,到了湖北的大山里工作,吃了许多苦头。后来到了广州,进了一家国有企业,认识了在同一单位的爸爸,爸爸大她一岁。她31岁生下我,37岁就失去了丈夫,从此,在这个城市孤苦伶仃一个人,把我养大。她是个苦命人,也是很小的时候就死了父亲。妈妈跟婆家一直保持着距离。

当年妈妈不太看得上我爸爸,是我爸爸死追才把她追到手。婚后,妈妈老是在一些事情上指责爸爸。小时候,我不喜欢妈妈对爸爸的态度,喜欢跟爸爸睡。我爸爸的家庭也有些问题。奶奶有5

个小孩,四男一女,爸爸排行老二。奶奶很自私,经常顾着自己打麻将,不顾孩子们。到了四五十岁时,奶奶经常问别人借钱出去吃饭,等人家追债时,儿女们才知道。她还跑到我爸妈的单位到处跟人宣扬我爸爸不孝,甚至问我爸妈的同事借钱。我爸为这事压力很大,他患癌症估计跟这件事也有关。

我妈妈跟自己的娘家联系也不紧密。外婆过去跟大舅住,舅妈很不喜欢我们来上海探亲。大舅是个非常老实的人,舅妈觉得他没出息,他的女儿在舅妈影响下也对他不够尊重。舅妈对我外婆也不好。外婆是个很节省的人,省得有点极端了,她现在住在老人院,已经神志不清。妈妈是个很不愿意麻烦别人的人,所以,也很

少回上海。

## 母女沟通不畅

为了我,妈妈没有再婚。在我眼里,她一直很孤单,有什么话也不会正面跟我说。长大了,我才感觉到她很不简单,很伟大,她像一棵大树,为我这棵小草遮风挡雨。但是,妈妈并不了解我的内心世界,只是以她自己的方式爱着我。从小学的时候,我就常常感到孤独。初中时,我发现自己很不合群。我非常在意别人的想法,当别的同学说我不入流的时候,我很伤心,可我不知道该怎样做才能让她们认可我。

现在我长大了,仔细回想,我觉得妈妈过得很苦,我一直希望她开朗起来。我想这源于她对我有要求、有期望,而我又没达到

她的期望。

## 得过精神分裂症

上大专时,我曾因为患上精神分裂症休学一年,到现在一直服药。那是大专二年级时,有一天,我一个人在教室里读英语,忽然听到外面传来很响的“砰砰”声,我走出去看,原来是一些同学在恶作剧来回开门。我却一下子崩溃了,回宿舍后整天躺在床上,用被子蒙住头,不敢听任何声音。整整一星期,我没下楼。学校通知了妈妈,我从此开始休学治病。休学之后回到学校,我更是逃避人群。对男生更是不敢接触,因为我怕被伤了。

我得了精神分裂症后,妈妈非常担心我,但是,她关心我的方式却是整天骂我。我大专毕业后,妈妈通过关系,把我分到了她所在的那家国企工作。刚入职时,我希望妈妈能鼓励我,她却说:“你是小孩子吗?还需要鼓励?!”两个月前,我生闷气大哭,她虽然抱着我,但是却不停地指责。我压抑得不得了,就拍打了她的肩膀几下。她一直记得我打她,经常不停地念叨:“你竟然打我。”

## 提升正能量

在妈妈那个单位工作了4年,我始终没找到融入感。刚去单位,我没有完成公司给予的演讲任务。从此,我强烈地感觉到被人瞧不起,尤其是被一个从小看着我长大的长辈瞧不起。她是我妈的前同事。可能出于爱护,她会批评我。但她当着其他女孩的面指责我,让我感觉很没面子,我因此

越来越恨她。

在这样的环境中工作,我与同事的关系很难相处。我有我的问题:我很懒散,没什么目标感,做事也没条理性,可以说,很不懂事。

前段时间,因为单位不满意我的工作,我被辞退了,那段时间我心情好差。经朋友介绍,我参加了一家公司的培训,在那里感受到了许多正能量。从小到大,我都渴望与他人搞好关系,我希望自己能够洞察别人的意思,成为一个有智慧的女人。遇到这个公司的营销团队,我感觉自己突然开窍了。

后来,经过妈妈跟领导的沟通,我被派去原单位的一个分公司,薪水比现在这个岗位还高,我希望自己能有一个好的开始。

说实话,我一直觉得,精神分裂症给了我看待世界的第三只眼。患病之前,我一直沉默寡言。病愈后,我跟别人的交流能力提高了。我觉得我比同龄人思考得多,我身边的同龄人似乎只喜欢谈论如何打扮,哪部电视剧好看,但我会思考人生。我这辈子要做的一件事就是发掘自己的潜能,打破自我的限制。

我在朋友的推荐下,看《秘密》、《遇见未知的自己》等心灵成长类书籍,竭力从中吸取正能量。我希望能够把这种能量传递给妈妈,改变她的负面思维。在我有生之年,我希望自己幸福,也希望看到妈妈真正幸福。

因为自卑,我一直没交过男朋友。在自我成长的同时,我期待一份感情的到来。——佳琦

## 性与健康

### 性爱中男人的4大恐惧杀手

一直以来,男人都被定位成性爱中的“积极分子”。殊不知,共浴爱河时,男人也常常感到紧张,唯恐自己表现不佳。以下这些恐惧“谋杀”了激情,让他们无法全身心享受性爱。

**她不满意我的尺寸。**近日,《印度时报》一篇文章指出,男人在性事方面最在意生殖器的大小。即使在激情时刻,仍担心由于尺寸不够大,不能满足伴侣期待的乐趣,甚至因此产生自卑情绪。

**对策:**成年男性阴茎勃起时,长度超过6至7厘米就算正常,并不是越大越好。女性阴道的敏感部位在外端1/3处,所以阴茎长6厘米以上就足够了,过长反而可能让女性感到不适。

**早泄。**虽男人百般讨好伴侣,但是每次激情迸发时,仍会担心射精过快,不能让伴侣获得高潮。

**对策:**很多男性误以为“马拉松”才是性能力强的表现。其实只要阴茎充分勃起,并在阴道内持续运动2分钟以上,再配合适当的性技巧,女性一般都能得到满足。有一些简单的行为训练方法,如停动结合方法、挤压法等,也可

以有效延长射精时间,减少内心的顾虑。

**怎么和情色电影不一样?**很多男人以情色电影为“教科书”,模仿电影里的一些性行为方式。一旦女性伴侣没有积极回应,或和电影中的反应不同,男人就开始担心自己性能力不足。

**对策:**男人的性心理往往比较脆弱,容易患得患失。其实,性生活中没必要过于在意自己的表现和对方的反应,性爱不仅是肉体的感受,更是精神的交流。不妨问问伴侣的感受,然后投其所好,这样才能在轻松的氛围中享受完美性爱。

**是不是自慰让我不行?**很多人误以为自慰是一种不良行为,随之而来的内疚感甚至相伴终生。一旦他们在性生活中表现欠佳,或出现阳痿、早泄等情况时,往往归咎于自慰。

**对策:**多项研究表明,童年或青少年时期的自慰并不会影响日后的生活,由此引发的诸多恐惧完全没有必要。适度自慰并不会对健康造成损害,反而可以促进阴茎勃起、减轻前列腺充血。



### 走出与妈妈的“共生”关系

读佳琦的故事,感觉正如她所说,她是妈妈这棵大树呵护下的一棵小草。这棵大树在为她遮风挡雨的同时,也剥夺了她经历风吹雨打、享受阳光雨露、成长为一棵树的权利。而她和妈妈这种既难分离又易纠缠的状态充分说明命运多舛的母女俩正处在“共生”关系中。

此刻,佳琦希望通过自己的

努力,帮自己和妈妈走出阴郁和孤独,找到幸福。

要实现这个目标,她必须首先慢慢走出与妈妈的“共生”关系,可以通过旅行及各种活动制造小别,确立自己的空间,建立心理边界。

同时,她也要理解、接纳、感激妈妈,支持妈妈培养兴趣爱好,安享晚年生活。其次,她还可以每

日对着镜子自我欣赏,盘点自己的价值所在,提高自信心。也可多关注正面新闻趣事,感受社会的正义和他人的友善,让自己内心充满阳光和温暖。她还可以通过做义工、接受培训等社会活动,提升自己各个方面的能力,增加人际交往面,给自己更多发展友情、爱情的机会。

李建学(婚姻心理治疗师)

可能得到进一步的强化。

佳琦如果希望妈妈幸福,可以采取成年人的姿态多跟妈妈谈心,交流各自的想法并讨论,帮助妈妈察觉到一些负面思维的不合理之处,鼓励妈妈培养更多兴趣,包括重新选择伴侣开始新的生活。

张宜宏(心理治疗师)《广州日报》

性的一部分。面对负能量,我们可以容许它的存在,通过觉察其运作方向和规律,让能量的方向自然扭转,从而得到一种整合。能量遵循着守恒定律,有负能量产生的地方,也必然会有正能量出现。如果一味地只是要驱除负能量,我们把注意全都放在负能量上面时,负能量非但不能驱除,反倒有

### 转移注意力,用温暖驱除冷漠

佳琦的故事令人感到心酸和沉重,难能可贵的是,在她内心存有一股强大的韧性和活力,尽管一路上经受太多冷漠和不幸,她却终于能逐渐清楚自己的发展目标 and 方向,而且也在满怀信心地往前走,不断发掘自身的潜力。

至于负能量,我们每个人都或多或少存在一些,因为这是人