

爱周刊

一份有温度的情感读本

荣誉
冠名



2014/9/17 星期三 总第 257 期

名誉主编:文岚 主编:戎华 责编:戎华 美编:沈明 组版:黄伟

现代快报 (www.xdkb.net) 联合出品

儿子出去读书了。我给自己输入的第一个关键词是“学习”。进入“活到老学到老”节奏,“心理学OH卡牌培训班”走起!

一个夜班“猫头鹰”,早起很痛苦,那天,七点起床去上课,没睡上两三个小时,萎靡地躲在教室一角,甚至有点后悔自己的选择,老师让选一张像自己的图卡,我选了张上面有芒刺的青涩果子,如冻结躲藏的我,老师让与邻座分享自己的图,看看他们看到什么,出乎意料,邻座学员告诉我,她看到了温暖和阳光,因为,这幅图的上半部分有阳光照射,有黄色的光晕。我的心,刹那被洞穿,仿佛三维地看到了自己的全貌。

先来说说OH卡牌是什么吧,它是由德国人本心理学硕士莫里兹·艾格迈尔与墨西哥裔的艺术家伊利·拉曼共同创作的心理治疗卡片。是“自由联想卡”及“潜意识投射卡”的系统。88张图卡加88张字卡组成,用于心理治疗、自我探索、心灵沟通、精神分析、亲子互动、艺术治疗等,图卡没有官方解释,任何参与者都可以自由决定他手中牌卡的意义,以自身力量看见问题、找到答案。


再回到那张牌,其实那张牌,不只是那个早晨的内在自己,我常是躲藏、退缩的,有低能量的自我感受与评价。图卡让我看见,哪怕在贫弱的状态,我也有温暖的力量,就如朋友们对我的评价,但以往心底深处,不认为他们在说真相,认为只是鼓励和偏爱。我低估自己,用内心的阴影笼罩自己。而那张牌,刹那间照亮了我。身体虽然疲惫,但忽如某个穴位被点,能量不再滞着。

那我为什么会有那样的状态?我又抽取了第二张牌,是一个举着火炬的人,但头部模糊。火炬象征希望和力量,但我对这张图却有恐惧感。我恐惧什么?也许我恐惧自己内在的力量,因为躲着会相对安全,而彰显能量会引发不测。那我害怕什么不测?什么经历让我对莫名的一切恐惧?

我追溯到童年遭际,7岁那个风雨大作的夜晚,一人面对奶奶的猝然离去。小心灵会认为,一切充满着不定,笃定的东西也会随时离去。于是便出现高考的意外失利、初恋的改变、职场波诡云谲的剥夺。

但我忽视了,人生意外的小风,并不会吹熄生活熊熊的火炬。我不再是那个雨夜无助的孩童,我已充满成人的力量,并有满满爱的能量。

生命无数的机会让我们洞见自己、修复自己、拥抱自己,与生命能量重新联结。

名誉主编 
FM997金陵之声
《今晚我是你的DJ》节目主持人
新浪微博ID:DJ文岚

姓名:朱璐 身高:163cm 年龄:27岁

封女郎报名通道

只要你相信自己的美

就有机会登上每周三爱周刊封面

关注新浪微博

@现代快报爱周刊

QQ报名

54436952



第一夫人婚纱摄影
FIRST LADY WEDDING PHOTO

化妆、摄影由第一夫人婚纱摄影提供



B13

想法太多,擦肩而过

寒心的莲:我有一个21岁的女儿,女儿在上大学,身材长相很好,谈了个原来认识的同学。前不久正好我们撞见了,那同学还没有女儿高,胖胖的,外地人,让我大跌眼镜。我的意见她现在都不听了。原来凡事都没主见的女儿在这件事上竟然有了主见,为了见他和我撒谎。我的心凉透了。

都市放牛:我交过的女朋友,也都比我高,长相也比我好了十万八千里。有一次我跟张嘉佳坐在我们的梅茜小酒吧夜聊,历数我们各自的爱情经历,两个人异口同声地感慨:何德何能!最后他得出一个结论,说特别是长成你这样,矮胖穷姓丑,还能获得优秀女孩子的芳心,只有一个原因:你一定有你的过人之处。——哎呀,羞羞。

很多人心目中的爱情
都是想象中的爱情:
面朝大海,春暖花开
过于深思熟虑
我只管面朝大海
春暖还是秋寒
那是挑不了的
至于花,爱开不开
想法太多,擦肩而过
所以,面朝大海,门户大开
这才是现实中的爱情

——都市放牛本周情爱语录