

爱周刊

一份有温度的情感读本

2015/5/6 星期三 总第287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

自从发现情感表象后面,隐藏着心理模式和原因,我的节目便由单纯夜谈情感节目,升级为情感心理节目,我也从女文青,化身心理学习“小蜜蜂”,四处采蜜。

五一小长假,参加了朱建军老师的工作坊。如果说各心理学门派犹如武林,那朱老师一定是武林高手,谈笑间墙橹灰飞烟灭,无招胜有招。朱老师言语精准,一口京普煞是好看,总在笑着,极好的“接纳感”,让人轻松。

朱建军老师的“意象对话”怎样对人实行帮助的呢?百度解释,它通过诱导来访者做想象,了解来访者的潜意识心理冲突,对其潜意识的意象进行修改,从而达到治疗效果。

分享一个有趣的概念“子人格”,很多“子人格”,共同组成这个“我”。比如,我有一个中年女子的子人格,给她取名叫“英娘”,她母性、悲悯、成熟、稳定、热情,爱助人;我还有一个子人格,7岁的小女孩“文文”,她瑟缩、胆怯、僵硬、害怕领导和权威。上课期间,单位通知开会,我那个“文文”立刻跳出来,紧张惶恐,不敢请假,因为太害怕惹怒权威了。在对子人格觉察后,我调出我成熟的“英娘”,用成年人的方式与领导沟通请假,获得对等尊重。我还有很多子人格,比如“好强”“虚荣”等,我不喜欢这个“虚荣”的子人格,但人不能不喜欢自己,于是,看到别人虚荣的子人格,就特别愤怒。

通过学习,我们还知道,子人格之间是不可抵消的,比如从小一直被说“笨”,于是,他的笨有75分,后来长大了,有人夸他聪明、赏识他,他有了一个子人格“聪明”,比如聪明35分,但子人格彼此间不可抵消,不可能抵消为40分的笨,所以,子人格轮番上场,他依然有时自卑,有时自信,如何调整?想要让某一个子人格调整缩小,唯有觉察他,宣泄某个子人格的情绪。

如,那天接到开会通知,我向身边咨询师朋友大胆说出我与权威沟通的恐惧,一遍又一遍,于是,那份恐惧便被宣泄,对应子人格慢慢萎缩。正能量提升。

心理学,是通往幸福的福祉。

文岚
名誉主编
FM997金陵之声
《今晚我是你的DJ》节目主持人
微信公众号:DJ文岚

姓名:徐璐 身高:170cm 年龄:24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



爱情之所以奇妙

是因为大多数人爱上的

都是不爱自己的人

爱情之所以动人

是因为少数人爱上的

不是那个人而是爱情本身

所以,爱情的美

本质上并不是美满

而是无知

以及无知者无畏

——都市放牛本周情爱语录

爱情的美,是无知以及无知者无畏

都10

苹果:我和他认识不到一年领的证。在这不到一年的接触中,我觉得想和他在一起的意愿并不强烈,甚至很淡。但是我却没有谨慎对待,再加上觉得自己年龄不小了,便忍了下来。婚后,宝宝也有了,我想过离婚,出于各种因素我们还是继续生活在一起。但这不是我想要的生活,我也知道我的这种想法很不负责任,很低级,可是我没办法推倒心中那堵墙。我们婚前婚后有很多争吵,彼此排斥对方的言论。牛哥,你看我还有救吗?给我支个招吧。

都市放牛:服从自己内心的选择,是一句简单而又极其复杂的话。只不过,每个人都要为自己的选择买单。好比你之前的不谨慎和轻率地结婚,如今付出的代价,已经用青春买了单。现在,你的选择也一样。