

爱周刊

一份有温度的情感读本

2015/7/15 星期三 总第297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 现代快报 (www.xdkb.net) 联合出品

共情,是心理学的一个名词,此时此地,我感受你,和你的情绪在一起,体会它共鸣它。当一个人被共情,会轻松下来,接着会有力量往前走。但,知晓道理到化为自然的行动,有很长的道路。

前两天,儿子向我倾诉,说做了个梦,梦境发生在加拿大现在的学校,老师像是发火又像是嘲弄,对同学们说:你们考得很差,只有30分,我感觉很难受,和初中时的郁闷感是一样的。

我体会到他的压抑,但我第一反应是想要否定:儿子,这是做梦,你现在是个好学生。另外,我想说教,有什么大不了,人生的成就和分数没有直接关联。但我飞快地觉察到了自己的模式,意识到此刻应首先与他共情,于是,转换状态,开始问询和感受:儿子,我感觉到你的压抑、恐惧,是吗?我和他在梦的紧张感中呆着,体会它,任由他描述感受,直到他变得轻盈愉悦。

说到共情,我要引用好友文蕾微信中的分享:熙熙攘攘的餐厅,小推车在玻璃门外,东东要去里面拿水杯,我正结账,让他先去。看到他一蹦一跳地跟着个阿姨出了门,到推车里拿了水杯,想再进餐厅却推不开门了,门很重。

他努力了几次未果,着急了,站在门外大声哭喊“妈妈!”喧闹的环境中,一扇怎么也打不开的门隔开了妈妈,让他恐惧万分。我第一时间跑出去,“东东打不开门了,着急了对吗?妈妈在呢!”我单膝跪地,紧紧地抱住他,然后不再说话。任由他尽情地哭。

感觉到很多双眼睛看过来,我就保持着这个姿势,跪抱着哭泣的东东,不理睬身边川流不息的人群投来的疑惑的目光。

东东哭了好一会儿,慢慢止住,雨后天晴,一扫阴霾,露出明媚笑容,欢快地说:“妈妈,我们走吧!”

没有一个孩子可以圆满地实现他所有的需求。恐惧、委屈、痛苦来到时,哭泣是最好的释放通道。很多时候,没什么特别需要解决的问题。于是我会半跪下来,抱住他,拥他入怀。两手环抱住他小小的身体,两掌温和有力一高一低抵住他的后背,他的胸口和肚子贴着我的胸口、肚子。

他在妈妈怀里非常安全,可以尽情地哭,负面情绪在哭泣中一点点释放。最后,他不哭了。我松开他,他会立刻笑,完全绽放地笑,自己用袖子擦去泪水。活蹦乱跳地离开我的怀抱,去寻找下一个游戏,就好像刚才什么也没有发生过。

这就是共情,沟通的美妙技巧,更是爱在流淌。

名誉主编

文岚

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:周礼婷 身高:163cm 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

他们打着同样的呼噜
用牙签剔着牙缝里的肉渣
只是我们习惯了的那个人
因为熟悉所以暗淡
而让我们感到突然的那个人
因为未知所以灿烂
但克制是一种文明
在稳定的婚姻关系里
春心你可以有
但不能用体验去证明
——都市放牛本周情爱语录



我们习惯了的那个人,因为熟悉所以暗淡

都23

木木:经人介绍一年龄相仿男孩,交往一月不到。因家住得比较近,天天晚上他提前一小时打电话约我出去遛弯,目的地都是上车后他定,一般是去四五公里外的公园跑步。周末,他居然开车带我到无锡去玩,也不问问我愿不愿意去不去。两人交谈时也都在说他的工作、压力,不谈我们俩之间的事。平时没事不联系。牛哥怎么看?

都市放牛:人家在按交往的程序走,顺便观察观察你。你嘴里说他霸道又不懂情趣,其实行动表明,你已经愿意并且有点迫不及待了,只不过没得到明确关系的信号。我看嘛,你就是嘴硬,欠一个吻。