



心灵护航



女友瞒着自己去相亲,要不要分手?

全媒体记者 余依萍

如果你的女朋友瞒着你去相亲,你会怎么办?

振宇(化名)做梦也没有想到,这电视剧里面的剧情,有一天竟真实发生在了自己身上,女朋友不仅瞒着自己去相亲,而且次数还不止一次。最让振宇伤心的,面对自己的质问,女朋友浅浅(化名)竟然理直气壮:“不过是见面吃个饭,又没有干嘛!”

振宇和浅浅相识于大学,大学毕业,因为爱情,振宇选择离开了父母,来到了浅浅的家乡——杭州。原本,他以为自己的爱情能够长长久久,可没想到从象牙塔出来后,浅浅好像变了个性格,人越来越虚荣,甚至瞒着他偷偷去相亲。

趁着假期,振宇回到了义乌,想着好好散散心,再思考接下来该何去何从,是回老家找工作,还是继续在杭州生活,等待一份新的感情?每每想到这里,往事就如电影般,一帧帧出现在振宇眼前。

因为一次公开课上的偶遇,两人相识相恋,相约一起考研读研。研究生毕业那年,浅浅决定回到杭州,这意味着,如果振宇选择回到老家,那两人的感情就要画上句号了。

“你要不去杭州?你不是一直说,会陪在我身边照顾我的吗?”看着女友期盼的眼神,振宇无法说不。

因为他是独生子,面对父母的不舍,振宇最终说服了父母。“她很好,我们在一起好几年了,不想错过这段感情。”振宇说道,等到父母退休了,也可以到杭州定居,一起过大城市的生活。

做通父母的思想工作后,两人都在杭州找到了一份稳定的工作,虽然不在同区,但平日里开车见面也方便。既然决定在一起,振宇就和浅浅商量,定个时间去见见父母。中秋节,他购买了烟酒、补品等,去了浅浅家里,见到了浅浅的父母和姐姐,得到热情的招待。

“振宇,你以后有什么打算吗,结婚的话房子那些要买吧?”饭桌上,浅浅的家人也问起了振宇。“叔叔阿姨,我刚工作也没有啥钱,爸妈说了,到时他们资助我买房。”振宇说道,既然决定在杭州安家了,房子肯定要买的。见此,浅浅的家人脸上的笑意更浓了一些,大家都随意聊着天。

“姐,你买新包啦。”这时,振宇注意到,浅浅看到姐姐的新包,脸上不自觉露出了羡慕的眼神。

“嗯,你姐夫送我的,两万多块

呢。”看到姐姐脸上甜蜜的笑容,浅浅心里不平衡,她转头问振宇,“你啥时也送我一个?”

“用这么贵的包,没啥必要吧。”振宇随口回答,他没注意到女友的脸色变得难看了。第一次的见面,就这样画上句号。

振宇的父母也想着一起见个面,确定下日子。于是,振宇的父母来到杭州,双方一起在酒店吃了饭。让振宇有点不开心的是,明明是周末,浅浅说单位临时要加班,第二天没法陪他父母一起去逛逛,只在晚饭时赶到。

等到父母回老家后,两人再次聊起买房的事,矛盾就此产生。“最好能够全款付清,我不想过着有房贷那种抠搜的日子。”浅浅说,而振宇却觉得没有必要,可以用公积金贷款一部分,还贷压力也不大,两个人因此不欢而散。

之后的日子里,女友和振宇聊天的次数慢慢变少,有时晚上很晚才回消息。一个周末,浅浅洗漱时,振宇无意中看到了她未关的手机微信界面,发现女友还在和别人相亲。打开手机一看,振宇发现,这已不是女友第一次背着她出去相亲。后来,两人大吵了一架。

随后两人陷入冷战。在振宇看来,浅浅已经背叛了这段感情,但是多年的感情,让他一时间又不忍提出“分手”。

◎记者手记 >>>

遇到女朋友瞒着自己去相亲这种事情,第一时间你要思考自己跟女朋友之间的感情是不是出现了什么问题,如果真的没有,且没有办法去解决的话,就请考虑分手吧。

不适合的两个人硬要在一起,只会引来双方的不满与厌恶,女朋友的做法确实不合情理,毕竟只要一天还是情侣关系,她就不应该跟其他男人有特殊联系。

生活需要我们有物欲,高出自己能力一点点的物欲,但过分看重,则成了拜金。当然,不同的人有不同的理解,也有人说拜金没啥不好,适当的虚荣可以促使人积极向上,故事里的男主角振宇,随妻子到异地就业,已是莫大的诚意,但是浅浅却未能珍惜,她不懂幸福婚姻是要一起努力创造的,而不是靠现成的享受。

如果你真的很喜欢女朋友,即便觉得她这样对自己也能够原谅,那你可以尝试跟她讲清楚。如果不想继续这段感情,那么请干脆利落地划清界限,毕竟谁的青春都只有一次。

心理答疑

抑郁症必须吃药吗?

问:因工作压力过大,诊断出中度抑郁,必须吃药治疗吗?

心理咨询师答:研究表明,对于心境障碍,心理治疗干预必须与药物治疗相结合。如果临床治疗师只简单地一味追求心理治疗的效果而忽视对药物的使用,就有可能影响治疗效果。同样,如果忽视患者的心理需求,则药物治疗的效果可能会影响整体治疗效果。对抑郁症患者而言,药物是最普遍使用且在生物学及其他方面经过严格缜密研究的治疗方式。

不忍心拒绝孩子怎么办?

问:我觉得自己对孩子挺好的,可是孩子对我越来越霸道。我很难过,但就是改不了,我可能是讨好型人格吧,每次拒绝孩子的要求就会内疚,觉得自己不是个好妈妈,我经常辨别不了这里面的对与错。该怎么把握分寸呢?

心理咨询师答:讨好的人,常常难以讨好成功。对孩子那么好,结果孩子对你特别霸道,真是让人难过。我想,讨好的背后既有对孩子深深的爱,也藏着你的渴望:渴望有人这么接受你、爱护你、纵容你。

你可以试试自己这副药:像爱自己一样爱自己,问问自己有什么感受,想要什么,不要什么,孩子做什么你比较高兴,孩子做什么会让你感觉受伤,正大光明地表达出来,理直气壮地表达出来。孩子感受到这个部分,就会知道你是一个人,对你得有一点眼力见儿。只要你够胆不好好,只要别人觉得有必要和你保持关系,他们就会慢慢和你建立新型的关系,孩子也一样,孩子也是另一个人,也能适应新关系。

高考志愿如何报?专业院校怎样选?

——心理专家支招怎样「用」好每一分



图片来自网络

随着高考结束、分数出炉,十二载寒窗苦读宣告落幕。

老话说“考得好不如报得好”,每位考生都会面对志愿选择的问题。这道必答的“选择题”,对很多考生和家长来说,回答的难度不亚于高考。

国家二级心理咨询师、浙江品智生涯工作室生涯规划师宋佳表示,在填志愿时,考生和家长需要摆正心态,从容填报,除了掌握“冲、稳、守”等技术层面的技巧之外,家长要多与孩子沟通,了解其专长、性格,综合评估职业需求,科学选择未来发展方向。

志愿填报引发的“家庭战争”不少见

近日,一段“女孩填志愿执意空乘,与妈妈产生分歧”的视频走红网络,引起网友关注和热议。女孩查分后,想要在填报志愿时选择空乘专业,并且希望未来能成为一名空姐。而妈妈则希望女儿能选择老师或者会计的工作,这类工作相对来说比较稳定、前景好。女孩不愿听从妈妈的建议,母亲却苦口婆心地劝说,因为选择院校与专业的问题有分歧,双方吵得不可开交,闹得很不愉快。

填报高考志愿,考生和家长

很容易“较劲”——考生喜欢从理想出发,将个人兴趣放在第一位;家长则往往从现实出发,将志愿与就业挂钩,希望毕业后有个好出路。记者在采访中发现,不少家长都希望能“包办”志愿,帮孩子“定终身”。

“还没决定填什么志愿,女儿就赌气和同学出去玩了。”讲到填报志愿的事情,王先生(化名)一阵无奈。王先生的女儿选科偏理,今年高考成绩还不错。王先生说:“我和妻子都希望女儿不要走得太远,最好能在杭州上大学,但女儿不知道哪来的

念头,一定要去北上广读大学。她说希望能走远点,学会独立。但我们肯定不同意。”

和王先生相反,金女士(化名)希望儿子能去外省上大学,却遭到了儿子的“拼死抵抗”。“他这个分数正好卡在特殊招生控制线上,在省只能读个二本,我是坚持要让他上一本专业的。”金女士表示,自己也希望儿子能留在身边,但为了孩子的前途,宁愿选择外省大学的一本专业。“这个事情上他必须听我的,我的苦心他迟早会明白。”

在名校和理想之间,选了名校

两年前,志敏(化名)的高考分数刚好能上浙江大学。但这个分数有点尴尬,如果报考浙江大学,只能选择相对冷门的专业。

志敏一直以来的职业梦想是当老师。要实现这个梦想,走教育部直属公费师范生的道路是最稳妥的。

作为一名男生,又喜欢当老师,如果选择师范类大学,在就业时优势比较大。以志敏当年的分数,可以报考西南大学、陕西师范大学和东北师范大学。他说,当时相比这几所师范院校,作为一个浙江人,浙江大学的名校光环对他们家来说无疑更具吸引力。

填报志愿时,他和家人都非常纠结。志敏的父母提前做了很多功课,准备了厚厚的一沓资料,

把每个目标院校历年的录取分数都打印出来,戴着眼镜挨个查,足足对比了1个多月。

记者采访发现,志敏很感性,性格和善,喜欢与人打交道,相比一些理工科类职业,他更适合成为一名人民教师。不过当时家人对于男孩子当老师这件事并不很支持,而且能报考的几所师范院校离家都比较远。

一家人在经历了无数次的讨论后,最终在名校光环和理想职业之间,选择了名校。志敏以压线的成绩被浙江大学提前批录取,进入了农业工程专业。“高考分数一点都没有浪费,得知录取的时候所有人都很开心。我也为自己能考上浙大而感到骄傲。”志敏说,“可是,我现在觉得当时的选择是错误的。”

如今志敏已经大二,农业工程专业的课程实在让他提不起兴趣。更糟糕的是,提前批录取的学生是不能转专业的,“学得很痛苦。对于同学们来说很有意思的课程,我因为没兴趣,都学不进去,就导致没有成就感,影响了自信心。”

两年来,志敏最初的梦想没有改变,他还是想要当一名老师。但是他的本科专业很难和师范学生竞争,即便他来自浙大。想要实现自己的职业目标,志敏必须通过考研来转专业。他现在正在准备考浙江师范大学的研究生。“对我而言,就像是绕了一个大弯。”志敏说。

但经历了弯路,志敏更加坚定自己的理想,同时他也提醒后来者,不要盲目追求名校光环,选择适合自己的才最重要。

咨询师观点

志愿填报 重在规划

“这几天陆续有不少高考生找我咨询填报志愿的事。考出理想的分数是重要的一步,而填报合适的专业是更不能忽视的一步。”宋佳开门见山道。

有着多年生涯规划工作经验的宋佳坦言,高考志愿填报,如果仅仅是院校分数的最优化匹配,那是再简单不过的事情,如今各种大数据的支持下,考生家长们基本都能完成,但志愿填报难的是如何做好考生的未来规划,毕竟各种规划方式,没有好坏对错之分,也不存在谁优谁劣之说,重点在于是否适合学生本人及其家庭的现状,也就是“匹配”二字,但匹配的前提是一个信息的相对全面性和准确性。

以被浙大提前批录取的志敏为例,在西南大学、陕西师范大学和东北师范大学,以及浙大提前批以外,是否还有既能满足名校需求,又能满足职业理想的其他选择呢?比如说,同是提前批,位

于上海的教育部直属的师范院校,同时也是“985”高校的华东师范大学,有公费师范生的招生。宋佳分析,倘若志敏早早就有规划的意识,浙大是有“三位一体”综合评价招生和强基计划招生的,志敏完全可以多一条升学路径,满足学校的同时还满足专业,但这都需要高考前就报名的。再说到志敏有考研转方向的想法,他完全可以争取考浙大或是其他“985”“211”高校,专业也可以以争取和农业工程略有相关的学科,如生物科学、物理学等,既不影响未来考教师编制当老师,也不完全浪费大学所学知识。规划的意义,就是让学生在择业时拥有更多的可能性,而不是仅仅在分数上纠缠。

在地区的选择上,宋佳建议考生家长们多考虑一个角度,就是考生未来职业发展方向的需求,考虑所选城市的产业集群问题。例如准备就读金融经济、计算机、人工智能等专业的考生,尽量选择北、上、广、深,因为这些地方有相关专业的支

撑背景,且从未考考深入发展的角度来说,他们也有更多的名校可供选择,不要因为地域限制了自己的发展。

综合上述案例,宋佳说,从众、恋家、侥幸三大社会心理,常常影响或左右考生及家长对目标院校、目标专业的选择,头脑清醒是填报高考志愿的前提。“高考填报志愿的成功,不仅仅是尽可能不浪费分数填报志愿,而在于如何帮助考生做好人生规划。”宋佳建议,广大学生家长在理清清学生本人的兴趣、能力、价值观,对外全面了解专业、学校和地区,做好内外匹配,善用往年高考数据,然后针对这些情况,主动搜索,全面分析。最后的重点是提前准备,越早越好,尽可能在填报前解决相关问题,而不是在被录取后,进入大学学习才发现,那样已经来不及改变,或是需要额外付出更多才能改变。

祝愿每一位考生都能做好自己的志愿填报规划,走上自己理想的适合的发展道路,拥有璀璨的未来!



扫一扫 看新闻