

大好青春 我却越来越颓废

●倾诉人:洋(化名) 男 29岁
●采访人:洛报融媒记者 闫卫利
●咨询师:孟怡敏 国家二级心理咨询师

2 想结婚,却找不到合适的对象

我的感情生活也很不顺利。大学期间,我曾谈过几次恋爱,可是每段恋爱都坚持不到三个月。眼下,我也急于跟现在的女朋友分开,可是她一直不吭声。我不愿先提分手,索性等着她,这样不至于让她说是我抛弃了她。

我和女朋友是在开店时认识的。那时候,她常来我的店里,她长得特别漂亮,长发飘飘,个头还高,我被她的外表吸引了。谈了一段时间后,我发现她是徒有其表,只有初中文化,有时我和她聊天,她要么瞪着大眼听不懂,要么回应得驴唇不对马嘴,我俩完全不般配。现在我虽然不想看见她,但会掩饰得很好,让她看不出来,就是给她留点面子。

我身边的朋友都已结婚,有的还有孩子了,我也得尽快分手,找一个门当户对的女孩结婚生子。我妈也常常催我,催得我心烦,好像我不马上结婚,这日子就过不成似的。

3 爸妈说,是我心理有问题

我知道我妈很爱我,但她的爱密不透风,让我喘不过气来。

我妈是做生意的,天天忙,但是对我的照顾事无巨细。我10岁时,她还要坚持每天陪我睡觉;她给我做红烧肉,我不想吃,说想吃鱼,她会立即放下碗筷跑出去给我买鱼。

我撒谎说肚子疼,不想去上学,她居然也相信,说:“那就歇歇,跟我去店里吧。”我妈对我纵容至此,让我又感动又懊悔。

不过,我妈一旦生气,简直可以用冷若冰霜来形容。她脸色一变我就很害怕,会去讨好她,她却无视我的存在,自顾自地发呆、生气、喝酒。

我妈曾对我说:“你爸犯下了不可饶恕的错。”我知道这句话啥意思。我爸也是做生意的,他对我挺好,钱让我随便花,干啥他都支持我,也时常跟我说说笑笑。可是,爸妈在一起就不行了,他们各自板着一张脸,我能感觉到我妈对我爸有多不满。

爸妈很早就离婚了,具体什么时候我不知道,因为我上小学就被送进寄宿制学校,双休日他们都演戏一样陪着我。虽然我知道他们不和,但我装糊涂不说,至少有钱花让我感觉还挺不错的。

如今我一事无成,靠父母养活,我妈成天催我:“你是不是该考虑一下,你以后的日子怎么过?”

我也经常想这个问题,可是我不知道该怎么回答她。我整个人软塌塌的,对什么事都提不起兴趣,越来越颓废。爸妈说,是我心理有问题,真的是这样吗?

洋瘦高个儿,脸色蜡黄,嘴里不停地嚼着口香糖,头左歪歪右晃晃,整个人看起来焦躁不安。

绘图 吴芳

1 我的朋友都是白眼狼

眼下,我过得很不快乐,似乎和这个世界格格不入。我像一只被困进玻璃房的飞虫,羡慕外面花花绿绿的世界,可即使撞破头,也无法逃离这个牢笼。

大学毕业后,我不愿去单位上班,那样太受约束了。我想创业,家底撑得起,父母也支持,但我觉得操心的事太多,拖了两年,在父母的一再催促下才不得不开了一家店。赚了几万块钱后,我就不想干了,我要管理雇员,要跟供货商谈价,还要跟顾客打交道,实在太累。一年房租到期后,我就关门了。如今我赋闲在家,打打游戏,喝喝酒。

我有几个高中同学,之前大家都在外地上大学,只有寒暑假聚聚。大学毕业后,大家都回洛阳了,相聚的机会自然更多,可他们反而跟我疏远了,很多次他们几个私下聚餐,居然不叫我,我特别伤心。

我觉得他们都是白眼狼,他们买车、买房缺钱,都来跟我借,他们借多少我给多少,把他们当哥们儿,现在他们却这样对我,真让我失望。

洛阳市阳光心理健康咨询中心



蒋庆伟,有趣、有才、有温度的心理咨询师。洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人,中国心理学会会员,洛阳市心理学会常务理事。专注心理咨询16年,积累成功个案1.8万个。

案例中的主人公洋(化名)正值青春年华,本该充满活力,但他消极、颓废。从心理学的角度来看,洋的情况涉及许多复杂的情感和心理状态。

1. 自我认同与价值感的缺失

洋觉得自己像被困在玻璃房里的飞虫,这表明他在寻找自我身份和生活目标上感到迷茫。这种状态缘于内心深处的自我认同尚未建立,或者由于外部压力(如父母的期望、社会的标准)使他难以找到属于自己的道路。

2. 人际关系中的矛盾与冲突

洋对朋友的失望和对感情生活的不满,反映了他在人际关系中的挣扎。这可能源于童年经历或早期家庭环境的影响,导致他在建立和维持人际关系方面存在困难。

3. 依赖性与独立性的冲突

洋提到父母对他的照顾无微不至,但同时又让他感到窒息。这种矛盾的情感体验可能是由于过度依赖和缺乏自主性造成的。

4. 内心的焦虑与抑郁情绪

洋的焦虑、烦躁、失落等情绪,都是心理健康问题的典型症状。长期处于这种状态下,可能导致更严重的心理障碍,如抑郁症或焦虑症。

5. 对未来的恐惧与不确定性

洋对未来感到迷茫和不安,这种恐惧可能源于对自己能力的怀疑以及对失败的恐惧。

建议洋尝试以下几种方法来改善现状:

1. 增强自我意识。通过写日记、冥想等方式增加对自己的了解,识别并表达自己的感受。

2. 建立健康的人际关系。学习有效的沟通技巧,与他人建立基于相互尊重和支持、平等的关系。

3. 培养兴趣爱好。找到自己喜欢的活动,并通过参与这些活动来提升自我价值感和幸福感。

4. 学会接纳自己的不完美,并设定切实可行的目标,逐步建立起自信。

5. 寻求专业心理咨询师帮助。找专业心理咨询师进行面对面咨询,更好地理解和处理自己的情绪。

案例后续:三个多月后,洋在心理咨询师的帮助下有了明显变化,现在的他跟朋友的互动更自在,和女友的交往也积极了很多,对未来也有了目标和明确规划。



微信二维码
抖音号:xlzxyg

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年,16年来专注于个体心理咨询和团体心理咨询工作,专业团队30人,积累个案2万多个。作为洛阳市知名专业心理咨询机构,主要提供青少年厌学、婚姻家庭、抑郁焦虑强迫、社交恐惧及性心理等问题的咨询服务。地址:洛龙区帝都国际城东区2号楼305室。

电话:63911995 18937996995