

2021年06月01日 星期二
 责编:廖智勇
 美编:刘昭彤
 校对:袁一平

爱变成了控制

肖晓,是那种别人眼中羡慕的女生,外貌与成绩并存。家境优渥,爸爸是一家大企业的董事长,能满足她一切物质上的需求。

但是,父母因事业忙碌,很少有时间在家陪伴她,这让肖晓从小就缺失父爱。

进大学不久,肖晓就认识了大学同学唐杉,经过接触,两人情投意合,成为了男女朋友。

这次恋爱给予了肖晓渴望已久的爱,她特别珍惜,也因此特别害怕失去这份爱,想紧紧抓住。谈恋爱的日子里,大多是甜蜜的。可肖晓时不时就觉得自己没有安全感,两个人发生一点点小事,都会被她解读成对方要离开自己的信号,继而生气,或对男朋友发无名火。

为此,男朋友唐杉经常一头雾水,感觉气氛不对,却不知道自己错在哪里,就算道歉安慰,也依然只迎来她冷漠的一句:“没事。”

久而久之,唐杉真的以为她没事,便不再询问。然而,肖晓却因此更加认定“对方对自己不

父亲的忏悔

自从肖晓出了事情之后,一切都变了。肖晓是家中的独生女,虽然父母很少有时间陪伴孩子,但始终当掌上明珠宠着、爱着。

“都怪我一想赚钱,以为给予她物质上的满足就够了,才没有好好地陪伴女儿,没有好好珍惜有她的生活。”失去女儿后,父亲把女儿的死全部怪罪于自己,伤心过度,一夜白了头。

陷入自责的漩涡中,父亲找不到出口,日渐萎靡,一度丢下企业,对工作不管也不问。疏于管理的企业,开始走下坡路,濒临破产。

心理专家建议

谈起焦虑型依恋人格,则不得不提英国精神病学家 John Bowlby 曾经提出的依恋理论。对于“依恋”,百度百科这样解释:指的是个体与一个特定的人的持续联系,这个特定的人或者个体感到脆弱或需要保护时就会去寻找的那个人(照料者)。

随着年龄增长,孩子对此逐渐形成一套依恋行为系统,并在长大后,将这套依恋行为系统,转嫁到自己的伴侣身上。

因此,可以说,成年人的焦虑型依恋人格,其根源来自于自己在儿童时期感到恐惧、害怕时,缺乏父母及时的关爱,于是长大后,他们用强烈的依赖、愤怒、淡漠等行为来解决这种困境。

在焦虑型依恋者身上,总是能感受到他们对伴侣深深的需求感,其程度甚至可以用“情感饥渴”形容。然而,虽然他们渴望亲密,却怀疑和恐惧他人并不想与自己达到同等的亲密。在爱的人面前,他们常通过粘人和控制,来获得那重要程度堪比为“救命”的安全感。但是,结果却可能弄巧成拙:伴侣受不了而被迫离开。

株洲觅缘幸福俱乐部幸福导师陈鹏表示,一般来说,孩子基本上或多或少有些异性恋父恋母心理情结。通俗地认为,男孩对母亲的依恋多些,女孩则更多依恋父亲,属一种非常自然的心理倾向性。

陈鹏分析,女大学生肖晓属于偏执型个性,因父爱缺失,想在男朋友那得到心灵补偿,证明自己值得被爱,又未成功,产生心理偏差,导致心理落差,双重失败,造成偏执心理,故发生悲剧。

“希望以后大家更多关注到心理健康的问

情感依恋“超载”酿成爱情悲剧

□株洲晚报融媒体记者 刘芳

二十岁的肖晓遇到了唐杉,人生头一次感觉到被爱被关心,原以为王子终于骑着白马来拯救她了,一头扎进爱情。可扎得越深,越害怕失去,直到感情依恋“超载”,曾经甜蜜的爱最终以悲剧结尾。

够上心,或许很快就会变心离开”这种认知。

慢慢地,她的爱进化成控制,控制男朋友的生活方式、穿衣风格,甚至认为男朋友两分钟没回信息,就是不在乎,字数少,就是语气不好。

唐杉也很爱肖晓,刚开始,把这理解为“爱得很深”,接受肖晓的“指挥”。可这深深的爱越来越强烈,让他窒息,便极力地想挣脱,远离。

但是肖晓自尊心强,不能违逆她一丝,否则就会生气,稍微指出一点点她的错误,就会爆炸。这种控制力太强了,无法改变,于是唐杉下决心分手。

对肖晓来说,这份爱正好弥补了最缺失的父爱,就把所有希望寄托在男朋友唐杉身上。但她从没想过男朋友会对她说出分手,她无法承受这个打击,没能改写自己不被父亲所爱的“失败感”,就跳楼自杀了。

整整颓废了半年之久,最终被妻子的鼓励给唤醒了原有的动力。后来,经过心理辅导之后,个人和企业也就步入了正轨。

题,若有不开心、想不通的,可找心理专家倾诉,或者找可靠家人、朋友诉说。”陈鹏说,父母不能只顾忙于事业,更应给予孩子心理上的关怀。

(文中肖晓、唐杉为化名,为保护隐私,部分事实虚化处理)

你是焦虑型依恋者吗

在亲密关系中,如果你常有以下想法和行为,则很可能是焦虑型依恋者。

- 很渴望亲密关系,粘人,想和爱人随时保持联系。
- 如果对方没有满足自己的期待,或给予足够多的关注,则容易表现愤怒和焦虑。
- 担心被抛弃和被拒绝,患得患失。
- 为了获得对方关注,会故意不回信息/电话,或做其他引起对方嫉妒心理的行为。
- 经常试探彼此的关系,想要经过对方再三对自己确认,得出“彼此关系足够坚固”的结论。

如何建立良好的亲密关系

人人都渴望爱,更渴望在亲密关系中,持续地感受到爱。那么,作为焦虑型依恋者,该如何建立良好的亲密关系呢?

- 相信自己值得被爱
- 觉察情绪背后的真实需求,并正确传达给伴侣
- 建立自己的安全感。比如努力提升自己,让自己更优秀,有条件满足自己的物质生活;去认识其他朋友,并保持长期的友好交际关系;遇到事情时,学会调整自己的认知,控制自己的情绪等。
- 用积极视角,收集对方“爱自己”的证据。

婚姻物语

“你怎么不回我的微信?是不是不爱我了?”“是不是在和别人聊天?”“在哪儿,在干嘛?”……在忙碌的工作生活中,这样的场景似乎很常见,但是不要忽视这些常见的粘人招数,它可能是焦虑性依恋人格的恋人表现。

“焦虑矛盾型者”的依恋系统非常敏感,经常在常人眼里一件极其普通的小事,在他那内心已经翻江倒海了。就像有一根紧绷的弦,稍一拨动,就会变得“情绪激动,认知失调”,缺乏安全感,觉得不安、恐惧、极其想要得到另一半爱的验证。

那么,在一段感情中,安全感是什么?怎样获得安全感? 欢迎联系邮箱 52847256@qq.com,和我们分享你的观点。

“安全感不是别人给的,它取决于你有多爱自己,吃饱穿暖,手机有电,钱包永远不扁。比被任何人来爱都要安心实在很多,很多时候你要学会爱自己。”

——网友“卡卡”

“在感情中一个人开始过度依赖于另一个人,这个人就已经失去了安全感。就会变得懦弱,会多疑,开始害怕失去。两个人谈恋爱,本身就是互相依赖互相扶持,安全感是需要双方一起建立的东西。”

——市民李女士

“把生活的重心移到自己身上,不要附属于任何人。以自己为出发点,做自己喜欢的事情,把情绪的控制权牢牢掌握在自己手里。”

——市民罗先生

“七一勋章”提名建议人选和全国“两优一先”拟表彰对象公示

艾爱国、黄诗燕、陈和平等入选

本报讯(株洲晚报融媒体记者 邹家虎)今年是中国共产党成立100周年,党中央决定,首次评选颁授“七一勋章”,隆重表彰一批为党和人民作出杰出贡献、创造宝贵精神财富的党员;表彰一批全国优秀共产党员、全国优秀党务工作者和全国先进基层党组织。

5月31日,中共中央组织部、党和国家功勋荣誉表彰工作委员会办公室对“七一勋章”提名建议人选进

行公示,公示时间为2021年5月31日至6月4日;中共中央组织部对全国“两优一先”拟表彰对象进行公示,时间为2021年5月31日至6月4日。

根据评选颁授工作部署,在各省(自治区、直辖市)党委和中央有关部门(系统)党委(党组)提名的基础上,经过初审、考察和审议研究,产生29名“七一勋章”提名建议人选;根据评选表彰工作部署,在各省(自治区、直辖市)党委和中央有关

部门(系统)党委(党组)提出推荐对象的基础上,经过认真审核、遴选审议,确定了400名全国优秀共产党员(含拟追授16人)、300名全国优秀党务工作者(含拟追授2人)、500个全国先进基层党组织拟表彰对象。

其中,株洲攸县人、湖南华菱湘潭钢铁有限公司焊接顾问、湖南省焊接协会监事长、党的十五大代表、第七届全国人大代表艾爱国获“七一勋章”提名建议人选;市政协原副

2021年06月01日 星期二
 责编:邱峰
 美编:李李懿
 校对:曹韵红

主席、炎陵县原书记黄诗燕入选全国优秀共产党员拟表彰对象;市纪委监委原调研员、渌口区朱亭镇古镇社区党总支书记陈和平入选全国优秀党务工作者拟表彰对象;中国航发湖南动力机械研究所入选全国先进基层党组织拟表彰对象。

这里走出过省、市三好学生,有的已是岗位上的佼佼者

株洲铁航卫生学校 这里有属于你的花季

□株洲晚报融媒体记者 戴凇 孙晓静

在天元区长江宝饰路,株洲铁航卫生中等职业技术学校(以下简称株洲铁航卫生学校)就坐落在这条宁静的小路边。正如这条道路的名称,在学校深入培养后,每一名中职生都绽放出了宝石般的气质。

这所学校到底有着怎样的魅力?记者带你走进这所有着“全国百佳民办学校”“中国民办教育创新示范单位”“湖南省新时代创新型学校”等一批闪亮头衔的中职学校一探究竟。

专业对接岗位,升学就业畅

行行出状元,中职也不例外。李丰蒙家住芦淞区,2019年毕业于株洲铁航卫生学校。他表示,当时很多同学选择就读高中,但自己出于对火车的喜悦,报考了该校铁道车辆运用与检修专业。在校期间,他代表学校参加了省教育厅主办的专业技能大赛,与高职专业学生同场竞技,最终获得全省第三名的好成绩。“学校组织专业老师全程培训,支持同学们参加各种校外竞赛,让我们升学有了捷径。”

因专业技能突出,他在高职对口招生考试中,顺利被湖南铁道职业技术学院录取,就读该校“铁道机车”王牌专业。目前,他的专业成绩在全年级排名第二。

株洲铁航卫生学校执行校长王美良介绍,通过推行“专业与产业对接,课程与岗位对接,教学环节与生产过程对接”,该校毕业生能够更加轻松地应对高职对口招生,所培养的铁道运输类、医护类、网络营销类专业的学生,也受到合作企业的欢迎。

目前,学校开设有铁道运输服务、铁道车辆运用与检修、护理(临床护理、婴幼儿护理、口腔护理、美容美体护理、老年护理、养生护理、涉外护理)、网络营销(网络游戏运营)、计算机平面设计等特色专业。



◀ 同学们进行职业实训。受访单位供图



◀ 学校情商训练中心。受访单位供图

军事化管理,却不缺温情

行为习惯,影响学习习惯。今年4月,株洲铁航卫生学校正式挂牌“国防特色教育示范学校”。新学期开始,每个专业都将设置一个国防教育班。

王美良介绍,株洲铁航卫生学校通过与株洲市青少年军校进行深度合作,融家国情怀、军事训练、行为规范、生存训练、心理训练、兴趣培养和互动体验式日常学习于一体,创新军事培训课程与综合素质体验课程,管理与培养紧密有机结合,使青年学子努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。

“铁血”也有“柔情”。据了解,该校每年都会举办“十佳老师孝子”“十佳学生孝子”评选活动,践行孝道文化。学校还会

找出每一个学子的“闪光点”

“很怀念在株洲铁航卫生学校学习和生活的经历,让我打好了专业基础,并得到了很多锻炼。”家住天元区的陈联毕业于2020年,在铁航卫校求学期间,曾获得省、市三好学生,还拿到了国家励志奖学金。他回忆说,校园生活丰富多彩,他参加了演讲、书法等社团,每次校园文艺演出也会积极上阵,培养了自己的综合素养。去年,他

“高职梦”就在眼前

株洲铁航卫生学校发展的脚步从未停止。

据悉,湖南铁航教育发展集团已与渌口区签订战略投资协议,计划五年内投资12亿元,打造株洲市首所民办高职院校——湖南铁路卫生职业学院。

给每位孝子的父母发放现金“孝亲奖”,让温情融入每个师生心中。

“孩子在学校懂得了感恩之心,是我收到的最好礼物。”家长李女士在接受奖励时由衷地说。

据了解,为减轻家长经济负担,株洲铁航卫生学校还率先发起了“雨露助学”工程,帮助贫困学子求学成才。学校从2017年开始,每年从贫困生中评选30名“雨露生”,所有“雨露生”3年学费全免,同时每人还可获得350元/月的生活资助,解决了这批学生的后顾之忧。学校还在学业、心理、道德素养等方面对他们进行针对性辅导,帮助“雨露生”健康成长。

顺利考入湖南铁道职业技术学院,专业成绩名列前茅。

“红歌赛、书法秀、美术展……学校基本实现天天有活动,每周有比赛,月月有晚会。”王美良介绍,学校以文化活动为牵引,创建“有温度的学校”。通过各种活动发现学生的亮点,用文化来感染他们,以此提升学生的综合素养与自信。

新校区建成后将容纳12000人,有望成全国首所产教融合、产教一体化、国防特色的综合性高职院校。此项目已纳入株洲市“十四五”发展规划。学校将有更大的平台,为当地经济的发展与繁荣、为助力湖南“三高四新”作出铁航贡献。

学校代码:3643000115 招生代码:020214 咨询热线:0731-22784333