



为什么你想学却学不进去?

心理导读:有人说我很想学,我到处找老师,到处学习各种课程,还喜欢看书,可是学过了就忘,什么都学不进去。本文就来谈一种学习中会遇到的常见心态。

几乎所有人都希望自己成长,几乎所有人都知道成长需要学习,而且确实很多人在寻求知识,希望成长。

但如何才能真正成长?先来看看生活中的现象。当杯子装满水,我们说这是水;当杯子装满茶,我们说这是茶;当杯子装满酒,我们说这是酒;只有当杯子什么都不装,我们才说这是杯子。我们自己内心装满了什么,我们就是什么。当我们内心充满追逐金钱、追逐名利、追逐成功时,我们就迷失了自己。我们的心里能倒空一点么?

很多人是希望学习的,愿望特别好,但心里总是装了很多东西,然后什么也没有学到,最后还义愤填膺的说,别人不教他。不知道大家有没有这种感觉,我们有时候特别浮躁,也很功利!我们看看书店里面的书:《***教你成功》,《股市赚钱秘籍》,《1分钟读懂对方心理》,《致富宝典》……扯远了,就拿篇文章来说,如果标题中写《鬼脚七揭秘搜索规则》《鬼脚七告诉你优化秘诀》《直通车省钱宝典》,这些标题一定是很多人最爱看的。那位要取消关注的朋友,可能也只是希望看见这些文章。

其实功利没有什么不好,就像认识淘宝小二一样,有个朋友说得很有意思:有人说我太功利,认识淘宝小二总是想套点资源拉点关系。我就是如此,难不成我认识个淘宝小二希望跟TA谈理想谈人生谈恋爱么?

功利是让我们寻找捷径的动力,但如果浮躁和功利加在一起,我们就容易被自己迷惑了。我们看上去想去学习,实际上学不进去任何东西。他们都有学习的欲望,但他们学不进去任何东西,因为心太满。

有人说,你就是说要有空杯心态,要谦虚,这个道理我早就懂了,每次我都很谦虚的向别人请教,哪怕那个人跟傻逼一样,我说话都很低调很谦虚。

不要笑,大部分人真的是这么想的,都觉得自己很谦虚。谦虚是什么?

有人说:鬼脚七你真有才,每天都写这么高质量的文章。我回答:哪里哪里,我就是随便写写博客而已,跟专业的没法比。

但我心里却想:那是当然,自媒体圈有几个人能跟我鬼脚七比!看我的文章每篇都值得反复阅读!

这是低调么?这是谦虚么?当然不是,这是虚伪!谦虚和虚伪,只有一字之差。

谦虚是内心真正认识到自己的不足,而不是嘴上冠冕堂皇的理由。如果真正懂得了谦虚,真正理解了什么是空杯,行动就是顺其自然的事情。

摘自《做自己·鬼脚七自媒体第一季》电子工业出版社

什么是真实的自己?怎样,才做自己?你是谁?

Brian Little 的心理学研究领域就是人的 trait and personality-人类性格特征。他希望能给每个人“解码”:特质心理学(traitpsychology)通过五个维度对人进行定义,这也是人与人之间产生差异的原因。

- 1.在心理学家眼中,人的特质有五个维度-OCEAN。
 - O:open to experience 拥抱各种经历,区别于那些心态封闭的人。
 - C:conscientiousness 有意识的,区别于那些对人生缺乏意识,追求和热情的人。
 - E:extroversion 外向型,区别于内向型人(introvert)。
 - A:agreeable 讨好感,区别于常与人唱反调的人。
 - N:neurotic 神经质的,区别于情绪稳定的人。
- 2.人有三大大天性:
 - (1)生物天性
 - (2)社会天性
 - (3)特质——决定你的独特性的东西

俗话说“美言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。尊重对方是进行成功谈话的前提条件。很多人侃侃而谈,以为自己很会交流,其实他们只顾着表达自己的意见,没有考虑到他人的感受,这样的交流不算成功的沟通,只是单方面的互动。所以良好的谈话技巧是必须学习的,下面做一下简要介绍:

“闲扯”是与人交谈的重要组成部分,应学会闲扯。不善交谈,大多是不知如何抓住谈话时机。

心理学家詹姆士说过:“与人交谈时,若能做到思想放松、随随便便、没有顾虑、想到什么就说什么,那么谈话就能进行得相当热烈,气氛就会显得相当活跃。”抱着“说得不好也不要紧”的态度,按自己的实际水平去说,是有可能说出有趣、机智的话来。所以,闲扯并不需要才智,只要扯得愉快就行了。

适当地暴露自己,以自己为话题开始谈话,增加对方对你的信任

每个人最熟悉的莫过于自己的事情,所以与人交谈的关键是要使对方自然而然地谈论自己。谁都不必煞费苦心地去寻找特殊的话题,而只需以自身为话题就可以,这样也会很容易开口,人们往往会向对方敞开心扉。

掌握批评的艺术

在交谈过程中,如果不得不对对方提出批评,一定要委婉地提出来。明的批评有以下几个特点:(1)不要当着别人的面批评。(2)在进行批评之前应该说一些亲切和赞赏的话,然后再以“不过”等转折词引出批评的方面,即用委婉的方式。(3)批评对方的行为而不是对方的人格。用协商式的口吻而不是命令的语气批评别人。(4)就事论事。

附和对方的谈话,使谈话气氛轻松愉快

谈话时若能谈谈与对方相同的意见,对方自然会对你感兴趣,而且产生好感。谁都会把赞同自己意见的人看作是一个提高自身价值和增强自尊心的人,进而表示接纳和亲近。假如我们非得反对某人的观点,也一定要找出某些可以赞同的部分,为继续对话创造条件。此外,还应该开动脑筋进行愉快的谈话。除非是知心朋友,否则不要谈论那些不愉快的伤心事。

你究竟是什么人格?

性格心理学:你并不了解自己真实的性格

3外向型与内向型的区别

外向型的一个特点是他们需要刺激,而内向型在周围刺激减少时,会有更好的表现。

外向型与内向型的交流方式是不同的。外向型倾向于在社交活动中有更多亲密的行为,喜欢黑白分明、具体、简单的语言;内向型则倾向于复杂、视情况而定的,模棱两可的语言。

4.我们是否被这些性格类型给定义了呢?

正是你所拥有的这些特质,让我们更加了解你,甚至爱上你,而不仅仅是因为你属于某一种类型。

是什么让我们与众不同?是我们生命中的行为举止,那些事关我们个人生活的东西。有时候,你会有一些失常的行为,这些就是你的自由特性。自由特性,就是当我们的生命中核心关切的需要被推动的时候,我们显示出来的特性。这是真正重要的东西。

所以,不要问别人:“你到底是什么性格类型?”而要问,“你生命中核心的东西是什么?”



如何与人沟通最有效

心理导读:沟通是人生很重要的一课,说话谁都会,但如何把话说得艺术,如何跟他人进行很好的沟通,建立良好的人际关系,就不是每个人都能做好。想更好地与人沟通,就得学习一点沟通的技巧。

学会倾听,不要随意打断别人的讲话

理想的人际关系是建立在相互交流思想的基础之上的。在直抒胸臆之前,先听听对方的话是很重要的。一个人越是有水平,他在听别人讲话时就越是认真。倾听对方讲话的方式有:(1)眼睛要注视对方(鼻尖或额头,不要一直盯住对方的眼睛,那样会使人不舒服)。(2)从态度上显示出很感兴趣,不时地点头表示赞成对方。(3)身体前倾。(4)为了表示确实在听而不时发问,如“后来呢?”(5)不中途打断别人的讲话。(6)不随便改变对方的话题。

不失时机地赞美对方

托尔斯泰说得好:“就是在最好的、最友善的、最单纯的人际关系中,称赞和赞许也是必要的,正如润滑油对轮子是必要的,可以使轮子转得快。”利用心理上的相悦性,要想获得良好的人际关系,就要学会不失时机地赞美别人。当然,赞美必须发自内心。同时应注意赞美他的具体的行为和变化,而不要笼统地夸这个人好。

学会表达感谢

在人际交往中,免不了互助,所以哪怕是一件微不足道的小事,也不要忘说声“谢谢”。另外,不断去发现值得感谢的东西。感谢必须使用亲切的字眼。仅仅在心里感谢是不够的,还需要表达出来,这一点非常重要。感谢时应注意以下几个方面:(1)真心诚意、充满感情,郑重其事而不是随随便便地表示感谢。(2)不扭扭捏捏,而是大大方方、口齿清楚地表示感谢。(3)不笼统地向大家一并表示感谢,而是指名道姓地向每个人表示感谢。(4)感谢时眼睛应看着对方。(5)细心地、有意识地寻找值得感激之事进行感谢。(6)在对方并不期待感谢或认为根本不可能受到感谢时表示感谢,效果更好。

人际沟通注重和每一个人进行良性的互动。既不能够偏重某些人,使其他人受到冷落;也不应该只顾自己,想说什么就说什么。否则你只是在发表意见,根本不是在进行沟通。善于沟通的人,必须随时顾及别人的感受,又能表达出自己的意见,形成良好的互动过程。

倡导和谐心态成就健康心理

心海

施春耀

顾问:林建华 许冬红 施春耀 黄雅敏
陈金毓
主编:李智仁
副主编:徐英杰 陈爱平
编委:杨 娟 郭 莹 翁秀琴 洪慧珍
黄金锋 林伟岭 林伟民 翁娟颖

电话:0594—7695239
E-mail:mzwxljzx@163.com

主办:湄洲湾职业技术学院学工处 湄洲湾职业技术学院心理健康中心 总第 27 期 2017 年 2 月

我院举行首届心理健康知识竞赛

心理健康教育是自立自助、助人自助的过程。为进一步促进我院学生关注心理健康,普及心理健康知识,营造和谐的校园心理文化氛围。我院心理健康中心策划并组织了首届心理健康知识大赛,以此号召和推动全体同学积极主动地参与到心理健康教育中,自觉自主维护和提升自我的心理健康水平。

经过了初赛的严格筛选后,各系(院)均有一支代表队进入最后的决赛。12月23日晚7:00,最终的决

赛在17号楼201正式拉开帷幕,学院学工处处长李智仁,心理健康中心老师及各院系辅导员参加了本次活动。

本次决赛按院系组队分为8对对决,分两轮进行。比赛过程分为三个阶段,第一阶段必答阶段分为牛刀小试和狭路相逢,第二阶段为跃跃欲试的抢答阶段,第三阶段为绝处逢生的风险追分阶段。选手们通过对选择题、判断题和简答题的回答,每队在给予原

始分的基础上通过答题对错相应加扣分数,最终以累计分数的高低决出名次。选手们的精彩表现引得活动现场不断地想起热烈的掌声。经过两轮精彩的比拼,工商系代表队获得了一等奖,信息系和医学院代表队获得了二等奖,化工系、机械系和工艺美术学院代表队获得了三等奖。

本次活动的举办不仅让同学们学习了心理健康的相关知识,而且为心理健康交流提供了良好的平台,树立了积极向上、不断进取的思想意识,也促进了同学们的身心健康发展。



携手防控艾滋·共建健康校园

每年的12月1日是世界艾滋病日,今年是第29个世界艾滋病日。在今年艾滋病日主题“携手抗艾,重在预防”的感召下,我院心理健康协会的同学来到图书馆广场举行“行动起来,向零艾滋迈进”的师生签名活动。在活动现场,心理协会的同学还通过知识展板、分发传单等形式,向我院师生宣传艾滋病防控知识。在活动的过程中虽然有些老师和同学对防控艾滋病的有

关知识不是很了解,但是通过心理协会同学们的宣传,大家对有关艾滋病防控知识有了基本的认识。同时,大家通过认真观看防艾宣传单减少了对艾滋病人的歧视心理。此次防艾宣传活动,让广大的老师和同学们了解了艾滋病防控的知识,也认识到艾滋病防控的重要性、紧迫性,也使我院师生感受到健康生活方式对我们的重要性。



首届心理健康知识竞赛获奖名单

奖项	系部	姓名
一等奖	工商	杨舒华
		林萍
二等奖	信息	林高峰
		苏思思
二等奖	医学院	洪凤莲
		张振英
三等奖	化工	王伟宏
		陈颖
三等奖	机械	高作彰
		杨泰雄
三等奖	工艺	林欣钰
		杨鑫
优秀奖	自动化	陈越
		林燕霞
优秀奖	建筑	胡永添
		信息

心理 咨询	开放时间	周一至周五 上午:8:15-11:30 下午:14:30-17:15 晚上:19:00-21:00
	地点	新区男生宿舍4号楼底层
	联系电话	0594-7651063
	E-mail	mzwxjzk@sina.com
	微信号	湄洲湾心之约
	微博	湄院心理健康协会

心理健康中心 值班时间安排表 2017年春季学期	时间段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	上午	8:15-11:30	陈爱平	徐英杰 陈爱平	徐英杰 陈爱平	徐英杰 陈爱平	徐英杰
	下午	14:30-17:00	陈爱平	徐英杰 陈爱平	徐英杰 陈爱平	徐英杰 陈爱平	徐英杰
	晚上	19:00-21:00	徐英杰	陈爱平	陈爱平	徐英杰	
	咨询地点	新区男生宿舍4号楼底层心理健康中心咨询室					

很久很久以前,有一棵又高又大的树。
一位小男孩,天天到树下来,他爬上去摘果子吃,在树荫下睡觉。他爱大树,大树也爱和他一起玩耍。

后来,小男孩长大了,不再天天来玩耍。
一天他又来到树下,很伤心的样子。大树要和他一起玩,男孩说:“不行,我不小了,不能再和你玩,我要玩具,可是没钱买。”

大树说:“很遗憾,我也没钱,不过,把我所有的果子摘下来卖掉,你不就有钱了?”

男孩十分激动,他摘下所有的果子,高高兴兴地走了。

然后,男孩好久都没有来。大树很伤心。
有一天,男孩终于来了,大树兴奋地邀他一起玩。

男孩说:“不行,我没有时间,我要替家里干活呢,我们需要一幢房子,你能帮忙吗?”

“我没有房子,”大树说,“不过你可以把我的树枝统统砍下来,拿去搭房子。”

于是男孩砍下所有的树枝,高高兴兴地运走去盖房子。看到男孩高兴大树好快乐。

从此,男孩又不来了。



大树再次陷入孤单和悲伤之中。
一年夏天,男孩回来了,大树太快乐了:“来呀!孩子,来和我玩呀。”

男孩却说:“我心情不好,一天天老了,我要扬帆出海,轻松一下,你能给我一艘船吗?”

大树说:“把我的树干砍去,拿去做船吧!”

于是男孩砍下了她的树干,造了条船,然后驾船走了,很久都没有回来。

大树好快乐……但不是真的。
许多年过去,男孩终于回来,大树说:“对不起,孩子,我已经没有东西可以给你了,我的果子没了。”

男孩说:“我的牙都掉了,吃不了苹果了。”
大树又说:“我再没有树干,让你爬上来了。”

男孩说:“我太老了,爬不动了。”
“我再也没有什么给得出手了……,只剩下枯死下去的老根,”树流着泪说。

男孩说:“这么多年过去了,现在我感到累了,什么也不想要,只要一个休息的地方。”

“好啊!老根是最适合坐下来休息的,来啊,坐下来和我一起休息吧!”男孩坐下来,大树高兴得流下了眼泪……

这就是我们每个人的故事。这棵树就是我们的父母。

小时候,我们喜欢和爸爸妈妈玩……长大后,我们就离开他们,只在需要什么东西或者遇到麻烦的时候,才回到他们身边。

无论如何,父母永远都在那儿,倾其所有使你快乐。你可能认为这个男孩对树很残酷,但这就是我们每个人对待父母的方式。

人生确实如此,请朋友们珍惜与父母在一起的时间!因为:树欲静而风不止,子欲养而亲不待!

每段路 都是一种领悟



◎人生就像一场旅行

人生不过是一场旅行,你路过我,我路过你,然后各自向前,各自修行。在岁月中跋涉,每个人都有自己的故事,看淡心境才会秀丽,看开心情才会明媚。好好扮演自己的角色,做自己该做的事。生活不可能像你想象得那么好,但也不会像你想象得那么糟。人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时,可能脆弱得一句话就泪流满面,有时,也发现自己咬着牙走了很长的路。

◎每段路都是一种领悟

人的一生,注定要经历很多。一段路上,朗朗的笑声;一段路上,委屈的泪水;一段路上,懵懂的坚持;一段路上,茫然的取舍;一段路上,成功的自信;一段路上,失败的警醒…每一段经历注定珍贵,它必将令你忆起智慧,生命的丰盈在于心的慈悲,生活的美好缘于一颗平常心。不必雕琢,踏踏实实做事,简简单单做人。有的人本来幸福着,却看起来却很烦恼;有的人本来该烦恼,却看起来很幸福。

◎拿得起,放得下才是完美的人生

谁不想拿得起,放得下,把人生走得愉愉快快,把生活过得轻轻松松。拿得起,就要抗得住,放得下就需看得开,这,既是能力,也是智慧,谁不愿,谁不想。只是,生活中,拿得起放得下之人,能有多少,不然,为何有,那么多的苦,那么多的痛。我们不求,拿得起放得下,只求,看开,看淡,就已经很好,很美。

◎懂的低头和让步,才会成功

肯低头,就永远不会撞门;肯让步,就永远不会退步。缺钱的人,才有满足感;惜福的人,才有幸福感。生活的滋味,酸甜苦辣咸;人生的色彩,赤橙黄绿青蓝紫。打跨自己的,不是别人,而是你自己。不要把一次的失败看成是人生的终审,世上没有一帆风顺的事,只有坚强不倒的信心与毅力。逃是懦弱的,避是消极的,退就显得更加无能。成功的道路得靠自己闯,心在哪里,路就在哪里!

◎用积极的态度面对人生

如果,感到此时的自己很辛苦,那告诉自己:容易走的都是下坡路。坚持住,因为你正在走上坡路,走过去,你就一定会有进步。如果,你正在埋怨命运不眷顾,开导自己:命,是失败者的借口;运,是成功者的谦词。命运从来都是掌握在自己的手中,埋怨只是一种懦弱的表现;努力,才是人生的态度。

有许多时候,我们不知道满足,甚至为了“了却君王天下事”,对生前身后的功名也期待颇多。对于前世,我们会埋怨父母没有把我们生养在富贵之家,对于后世,总是抱怨子孙们不能个个如龙似凤,但我们更多的不满足还是来自于自身。

我们为什么会这样知足呢?这其实是欲望的驱使,是幻想的冲动,是不切合实际的索取。如果把知足归结为人类后天的变异,这又失公允。其实,知足是一种最原始的心理需求,知足则是一种理性思维后的达观与开脱。

老子说过:“有所为才能有所不为。”换句话说,能知足才知不足。诸如,在物质匮乏的年代,我们会满足于一日三餐的粗茶淡饭,但我们深知,我们对于粮食的需求远不止这些,只要条件许可,我们就会要酒要肉,吃完了还想跳个舞。

知足与不知足是一个量化的过程。我们不会把知足停留在某一个水平上,也不会把知足固定在某一个需要上。不同的年代,不同的环境,不同的阶层,不同的年龄,不同的生活经历,知足与不知足总会相互转化。穷苦的青年人还是觉得不要知足的好,唯有这样,生活才会改观;一夜暴富的大款们,对于知识的追求多一些也许可以提升生活质量。但知足的农民从不强迫自己当总统,安分守己的乡村教师会把按时领到薪水作为最大的慰藉。

知足使人平静、安详、达观、超脱;不知足使人骚动,知足者在知不可行而不行,不知足者在可行而必行之。若知可行而不行,这就是堕落和懈怠。这两者之间实际是一个“度”的问题。度就是分寸,是智慧,更是水平,只有在合适温度的条件下,树木才会发芽,而不至于把钢材炼成生铁。《渔夫和金鱼》中的那个老太婆是不懂得知足的最大失败者,她就是没有把握好知足这个“度”。

在知足与不知足之间,我更多地倾向于知足。因为它让我们心地坦然。无所取,无所需,就不会有太多的思想负荷。在知足的心态下,一切都会变得合理、正常、坦然,我们还会有什么不切合实际的欲望和要求呢?

知足是一种境界。知足的人总是微笑着面对生活,在知足的人眼里,世界上没有解决不了的问题,没有趟不过去的河,他们会为自己寻找合适的台阶,而绝不会庸人自扰。

知足是一种大度。大“肚”能容天下事,在知足的人眼里,一切过分的纷争和索取都显得多余。在他们的天平上,没有比知足更容易求得心理平衡了。

知足是一种宽容。对他人宽容,对社会宽容,对自己宽容,这样才会得到一个相对宽松的生存环境,这以难道不值得庆贺吗?知足常乐,此之谓也。



不断前行，遇见未知的自己

从第一次踏入健身房,到现在,已经三年多了,三年来,我深感运动带给我的不少益处,写下来与你们分享。

让身体成为你的闹钟

规律的生活不会因为运动而一蹴而就,但是运动会让你慢慢有规律起来。能让你在不知道做什么的时候,让自己显得规律且充实。

因为运动,开始注意饮食和睡眠的重要性。所谓三分练,七分吃。至少,一直不爱吃早餐的我,现在会起来吃早餐了。

因为慢慢养成的规律生活,让身体进入到一个良性循环,该训练的时候,你就想要去活动筋骨,该吃饭的时候,你的肚子会饿,该起床的时候,你会自然而然地清醒,该睡觉的时候,你会觉得疲乏而迅速入眠。

难道不是一件很棒的事吗,是你的身体推动着你去执行一个又一个的良性计划,而不是你逼迫着身体去做。不用再刻意去强迫自己,意志力自然而然地增强。

良好的睡眠质量

不知道有多少人有过或大或小的睡眠问题,辗转反侧而难以入眠是多痛苦的一件事,运动便是你解救睡眠困难的一剂良药。

运动之后大汗淋漓,将一天没用完的劲用光,精疲力竭后洗个澡,由内而外的惬意感袭来,那时候我只想躺在床上感悟人生,然后美美的进入梦乡。

富家女被外国男友殴打致死， 遭遇“家暴”的女性为何不离开？



手机上看到了一条来自约会网站的短信,当晚毕习习睡觉后,马修斯将她殴打致死。

毕习习家庭的经济条件应该很优越,所以她才能够负担昂贵的学费,甚至承担男友的生活费。但为什么一个经济条件优越的女性,会愿意待在一段虐待的关系中?为什么一个接受过高等教育的女性,会愿意忍受男友的暴力?

虐待关系首先源于亲密关系中两人地位的不平等,比如一方特别害怕失去另一方。很多施暴者的施暴行为并不是持续的,他们的行为很可能遵循“施暴——发糖——施暴——发糖”这个循环。受虐者以为自己只要忍受了“施暴”过程,就会有“发糖”行为出现,而这些行为可能会成为她们不愿离开施暴者的借口。很多施暴者在受虐者眼中也有独特的有点,比如充满魅力,有男人味儿,有时对她很好等等。

如果那时两人之间激情还存在,她会认为只要她爱他,他们就能解决这个问题,或者他最终会变好。

待在虐待关系中的女性并不悲观,恰恰相反,她们太乐观。她们乐观地认为施暴者会改变,认为只要自己多做点什么,或者只要自己顺从施暴者,他们之间的关系就能一直维持在“发糖”状态。

她们因为“希望”而待在这段关系中。然而这种心态促使施暴者暴力升级。

受虐者想要待在“发糖”状态,她们会尽量满足施暴者的要求,然而大部分施暴者的暴力源于心理问题,并不会因为受虐者的退让而减少。受虐者越退步,施暴者的行为越升级。也许一开始只是一个男人辱骂了一个女人,不久之后的争吵中他推了她一把,给了她一耳光,再下一次争吵中他打了她一拳,踢了她两脚,最后变成拳脚相向。



难,并拥抱着它。
这是爱运动之人大多有的心态。

快乐

最终,我们收获的,是快乐。

快乐的生活,轻松的心态,是世界上最值钱也最宝贵的事情。

运动的确是会让人快乐的一件事情。而这一点也已经被科学所证实。就算被很多操蛋的事情扰乱着,去健身房,或是去操场,锻炼一小时,大汗淋漓,畅快自在,再多的不快乐,也丢到十里开外。

也是打算去运动的你,会体验到美好的。你只需要付出点汗水,和坚持,就可以收获一个理想的身材,快乐的心情,健康的体魄,以及,一个你从未感受过的世界,那么,你有什么理由不去做呢?

在虐待关系中,女性的自信心被严重削弱。她们会觉得自己处境很难堪,不敢和朋友接触,而为了控制她们,施暴者也会控制他们的社交圈,尤其限制女性和别的男性接触。

讽刺的是,有些受虐女性会认为施暴者限制自己和别的男性接触是因为“嫉妒”,“嫉妒”等于“爱”。她们会责怪自己导致了施暴者的暴行出现,顺从施暴者的要求远离自己的亲朋好友。

当受虐者不堪忍受暴力想要尝试离开的时候,施暴者会用一切手段挽回她们,包括“低三下四”、“悔不当初”地恳求,保证一定会改变,以及威胁受虐者的人生安全。

很多受虐女性人格特点中也有一个问题,她们有着潜在的自尊感危机。

有些女性并不觉得自己本身值得被爱,她们害怕离开这个人之后再也找不到“对的人”,不相信还会有人“爱”她们,所以她们宁愿被伤害也不敢失去这段关系。在毕习习的日志里,她常常称自己是“一个小悲剧”、“失败者”、“没人要的”,甚至“把我从这个世界上带走吧”。

毕习习和马修斯一开始的关系更像是毕习习“购买”了马修斯的“爱情”。

英国每日邮报上一篇报道用“shower-inghimwithgifts”,描述毕习习一开始追求马修斯时给他买礼物的夸张行为,这句话翻译过来大概有点像“用无数礼物去砸他”。“砸中”了马修斯之后,毕习习仍然用“钱”在讨好这个男人。她没有觉得自己本身是值得被男人爱的,她必须要为自己想要的“爱情”付款——也许在毕习习看来,钱比自己更有价值。

毕习习是一个“富养”长大的女孩,她有才华,够聪明,但却仍然被伤害。也许一个女孩被穷养或者被富养都不是最重要的,重要的是,在这个女孩成长过程中,她如何看待自己和钱的关系,如何看待自己的价值,更重要的是,如何建立自尊感。