

从原生家庭 重新认识自己

美媛荟首场生命觉醒沙龙侧记(下)



美媛荟新闻在线

给你一个爱自己的机会

女神打造A计划
第四季报名即将结束

曾经微博上有一句很火的话:愿你有高跟鞋也有跑鞋,喝茶也喝酒;愿你有勇敢的朋友,也有牛逼的对手;愿你对过往的一切情深义重,但从不回头;愿你特别美丽,特别平静,也特别温柔。

这句话说出了很多女人的心声,也说出了我们美媛荟的宗旨——让女人遇见更好的自己。

女神打造A计划正是鉴于这样的目的而产生,并圆满举行了三季。

第四季活动从8月18日开始报名,截至目前,报名的学员已达20多人。很多学员表示,其实很早就想来报名了,只是一直在观望,后来发现,观望的原因是自己害怕改变,没有勇气踏出第一步;也有的学员说,对美媛荟的认识是从心理沙龙开始的,参加心理沙龙活动后,才明白,我们只有先活出自己,才有能量改变别人;还有的学员说,参加美媛荟的原因仅仅只是想交朋友,扩大朋友圈。

无论何种原因,美媛荟的大家庭都真诚欢迎大家的到来,让我们一起努力,一起进步,一起给一个宠爱自己的机会。

现在,美媛荟女神打造A计划第四季报名将于本周末(9月10日)结束,想来加入我们的朋友们抓紧时间啦!

【课程安排】彩妆、茶艺、礼仪为必修课程,另选3门选修课程,分12次授课,共24课时,每周二晚授课。

【收费标准】单人1588/人,双人行1288/人。美媛荟会员享5折优惠。

【报名方式】

电话:13506791937(661937)



扫一扫师群咨询



扫一扫快速报名

导师解读

从此次心灵沙龙的具体情况看,90%的学员寻求突破口的关键点都在亲密关系。有些还在关系维护上,有些在发生问题中,有些则已呈灭亡状态。

亲密关系发生问题的原因在哪里?在我看来,和每个人的原生家庭有很大的关系。

我们人的一生中有两个家。一个是我们从小长大的家,有爸爸妈妈,也许还有兄弟姐妹。另一个是我们长大以后,婚后的家。我们把第一个家叫作原生家庭。婚姻中的许多问题,往往是由原生家庭衍生而来。过去的心理创伤,在与亲密人的互动关系中最常浮现。

比如故事一中的小玲,性格外向、开朗、大大咧咧。但因为小时候被父母送走寄养一年以及处在多子女家庭的经历,让她从小敏感和多疑。所以,缺少爱、害怕没有爱,就是她的心理按钮。

小玲的丈夫是家中长子,母亲是个女强人,对孩子的教育模式就是靠自己,不能依赖别人。所以,他的心理按钮便是独立,即使结婚了,在他看来双方也是独立的个体。

于是,当小玲撒娇、耍赖,想得到丈夫的包容,医治过去的伤痛时,丈夫就受不了。而当他想要讲理时,妻子却觉得不被宠爱,两人就在这样的恶性循环中僵持不下。

认识到原生家庭的观念后,小玲开始学习宽恕父母,并把过去的需要讲出来。第二天,小玲把妈妈也带到了现场,深藏在心里30年的心结也得以解开。

再回顾故事二和故事三的问题,深挖下去,无不与原生家庭有关。生活中有些冲突看起来稀松平常,但人们就像一个被内在模式控制的机器,不断地被无意识操控,制造出问题,并且长年得不到解决,心灵饱受折磨。

怎么办?原生家庭的模式当然不能改变,父母已经年迈,让他们改变也很困难。所以,我们要唤醒改变自己的能力,探索这些控制我们的模式,了解过去带来的影响,并学会如何从中跳脱出来。

当然,这是一门学问,并非三言两语能理清楚。我建议当问题发生时,先学习不再把手指指向别人,认为都是别人的问题。而是先学会自我省察,了解自己在成长历程中曾发生的事,并用一个客观的、成年人的眼光去重新检视。

其次,多看书,或者多参加一些心灵成长的课程,多听关于人际、心理的演讲,也可尝试写情绪日记,更深入了解自己的情绪和与他人之间的心理互动模式。

国家心理咨询师、企业魂内训训练师 呈呈 口述
应玲菲 整理

不妨看看这些书

《动物凶猛》

【推荐理由】你也许没听说过《动物凶猛》,但你应该听说过电影《阳光灿烂的日子》,后者正是这部小说的改编。

故事的主人公生活在一个没有升学、求职、住房压力的年代,成天与三五好友相约在一起,狂放不羁地挑衅着这个世界,活成了一群最凶猛的动物。他们身上猛烈散发着一股成长的野性,而这种野性,恰巧是现代人所缺失的。这本书,可以帮你寻回隐藏的野性,活出年轻人该有的模样。

《杀死一只知更鸟》

【推荐理由】两岁的时候,小主人公斯库特的母亲因心脏病去世,在律师爸爸和女仆人的悉心教导下健康、快乐地成长。在法庭上,面对种族歧视时,为黑人挺身辩护的爸爸,教会斯库特迎难而上的坚定与勇气。在家里,当她不断抱怨来做客的朋友时,女仆人的训斥,教会了斯库特懂得理解与尊重。

本书意在提醒所有像斯库特爸爸一样的成年人,该怎样做一名父亲,又该如何保护孩子心中的信念,如何用理智教育孩子,换位思考来看待世界。

《没有色彩的多崎作和他的巡礼之年》

【推荐理由】高中时代,多崎作有四个好朋友,他们的姓氏都带有色彩:赤、青、白、黑。某一天,多崎作被朋友们抛弃,原因无从考证。多年以后,多崎作选择了全新的方式想要自我救赎,找到四个挚友,揭开当年被掩盖的真相。故事的最后,多崎作完成了他的巡礼之年,将自己从缠绕多年的伤痛中救赎出来。

这本书告诉我们,让伤痛缠绕我们的罪魁祸首其实是自己。当你换个角度,直面伤痛的时候,你会重新掌控自己的人生,找到属于自己的成长色彩。

