

心理咨詢報

XIN LI ZI XUN BAO



本报顾问:刘俊
主编:曹泽华
常务副主编:王敬群
编委:
王青华 刘瑜卿



江西师大心灵驿站
——校心理教育中心官方微信

江西师范大学学生处主办

心理教育中心承办

2018年6月15日

第5期

总第177期

第13届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会在吉林大学举行 我校喜获大学生心理健康教育工作先进集体和优秀工作者两项荣誉



6月20日至22日,第十三届全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会在吉林大学召开。教育部思政司司长张东刚、中国心理卫生协会副理事长刘婧、大学生心理咨询专业委员会主任李焰等出席会议。来自全国600多所高校的1000多名心理健康教育工作者参加了本次会议,我校心理教育中心主任王敬群老师、专职教师王青华老师代表参加了会议。

此次大会由中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主办,吉林大学承办,主题为“新时代中国特色大学生心理健康教育”,旨在提升心理健康教育与咨询质量,丰富新时代大学生心理健康教育指导内涵,创新中国化大学生心理健康教育指导体系模式,搭建心理教育与咨询的最新研究成果和工作经验交流平台。大会共设立了“中国化高校心理健康教育”“新时代中国高校心理健康教育”“中国高校心理咨询专业伦理及其督导”3个分主题,5个学术分论坛和17个工作坊。我校教师参加了多场学术研讨会议和工作坊,并针对大学生心理健康教育工作中的具体问题与全国各地的专家学者进行了深入的探讨。此外,我校教师还参观了吉林大学的学生心理素质培育基地,学习同行的先进经验。

本次大会对推动全省乃至全国高校心理健康教育工作中有突出贡献的学校和老师进行了表彰。此次会议上,我校被评为“2015-2018年度全国大学生心理健康教育工作先进集体”。中心副主任王敬群老师获得了“全国大学生心理健康教育工作优秀工作者”荣誉称号。

该表彰是高校心理健康教育工作领域的最高荣誉,每3-5年评选一次。2000年以来,我校的心理健康教育工作成绩突出,为推进大学生的心理健康教育工作做出了重要贡献,这是我校从连续第四次获评此项殊荣。

该表彰是高校心理健康教育工作领域的最高荣誉,每3-5年评选一次。2000年以来,我校的心理健康教育工作成绩突出,为推进大学生的心理健康教育工作做出了重要贡献,这是我校从连续第四次获评此项殊荣。



我们为什么需要仪式感?

仪式感是我们为了从人生的一个境地过渡到另一个境地而实施的仪式行为所体会到的感受和情绪。仪式的背后,有我们一些渴望被满足的需要和愿望。我们希望通过仪式的方式,来实现这些需要和愿望。仪式通过自我暗示,可以帮助自我实现。当我们沉浸在仪式的氛围中,更容易受到自我暗示。人们通常会将这些愿望的实现,归结于仪式后“有如神助”的力量。但是,通过仪式产生的自我暗示,才是帮助我们实现愿望的原因。

这个时候,我们似乎能感到自己作为社群的一员,和整个社群的共同命运是联系在一起的,从而对自己的身份产生



认同,感到安全和满足。仪式的内在体验感,赋予我们生命以价值但是,外在仪式程序如何繁复,周围的人群如何的热络或喧嚣,也不一定会使我们产生仪式感。仪式感必须是发自内心的,是为我们自己所认同和相信的。有的时候,我们需要一些个人化的仪式,来让自己

的内心获得一种“确认”。从而才可能使我们的人生,从一个阶段进入到下一个阶段。

《小王子》中,小王子在驯养了狐狸后,狐狸对他说:“你每天最好在相同的时间来。……如果你随便什么时候来,我就不知道在什么时候该准备好我的心情……应当有一定的仪式。”“仪式是什么?”小王子问道。“这也是经常被遗忘的事情。”狐狸说:“它就是使某一天与其他日子不同,使某一时刻与其他时刻不同。”

愿我们都保有属于自己的仪式感。

(文/段秋霞)

本期导读

三版:把盏流年

四版:总有一条路,你只能一个人走

五版:焦虑星人自助生存指南

六版:你“晕轮”了吗?

七版:我喜欢和你待在一起

八版:我就是不喜欢依赖别人

外国语学院联合政法学院大学生心理健康素质拓展训练营活动纪实

5月25日晚七点,江西师范大学外国语学院联合政法学院开展了2018上半年第三次心理健康素质拓展训练营活动。此次活动的举办地点为江西师范大学大学生活动中心二楼半心理活动室。

在活动开始,学姐先带领同学们进行了“折报纸”的热身活动。五人一组共四个小组,每组同学一张报纸,假设报纸是一艘小船,五位同学置身于茫茫大海中,同学们要做的便是想办法在报纸不断缩小的情况下,在“海”中保持稳定。一片欢声笑语中,学姐带领同学们展开了第二项活动“通过肢体语言传达讯息”。第一位同学看纸条后,将所看到的内容用肢体语言表现给后面的同学看,一个接一个,最后一位同学猜想纸条内容,活动过程中笑声不断,同学们收获颇多。

随后的时间里,心理素拓训练营的同学们就“高考学生见义勇为,致重伤无法参加高考”这一

事件进行了讨论,有的同学认为应当破格录取,这是对见义勇为的肯定,还有同学认为如果破格录取,则是对其他同学的不公平。学姐要求同学们倾听他人发言,并随后做出复述。

在活动的最后,每个小组派出一位家长发表了今天的活动感想,同学们纷纷表示此次活动很有意义。学姐在最后的总结中表示,此次活动举办的目的在于让同学们学会倾听,懂得与人交流,同学们表示受益匪浅。

伴随着欢声笑语,江西师范大学外国语学院联合政法学院举办的第三次心理素拓训练营也圆满结束了。通过此次训练营的活动,同学们不仅学会了如何倾听他人的声音,同时也懂得如何与人沟通交流。



第三期

6月2日15时,江西师范大学外国语学院联合政法学院开办的大学生心理健康素质拓展训练营活动迎来了最后一期。此次活动的地点为大学生心理健康素质拓展基地,参与活动的外院学生共有13名。

怀揣着紧张而兴奋的心情,同学们在学姐的带领下到达第一个挑战项目并被分成了两组。挑战规则是通过组员们的团结协作将一名同学顺利送上高墙,同时墙上将安排一名同学助以一臂之力。挑战才刚开始,这面高墙就伤透了大家的脑筋。在学姐的鼓励下,大家最终化理想为实践,勇敢地迈出了第一步。同学们齐心协力,尝试了各种方法。虽然最后没能成功,但是相信在挑战的过程中,大家已经感受到了团队的力量!

接下来的第二个挑战叫做“信任背摔”,挑战规则是一名同学站在高处,背朝下倒下去,最后由低处的六名同学接住。挑战开始,两组同学分别选派了两名组员参加。为了保证游戏的安全性,大家纷纷自觉地朝高台靠拢。当台上的同学问:“准备好了吗?”台下的同学立即肯定地回答:“准备好了!”通过这次挑战,同学们建立了良好的信任,现场的气



第四期



氛也渐入佳境。

第三个挑战更加有意思了!两组同学在学姐的带领下站上了会晃动的长板,大家需要通过摆动长板将对方的组员晃下去。在这个游戏中,跟上组员们的节奏可是至关重要!在下一个挑战中,同学们两人为一小组,从两根绳子的一端出发,通过手上相互的推力保持平衡,最终移动到绳子的另一端。这项任务说起来容易,其实大不简单。相信大家一定在两两挑战的过程中体会到了相互配合的力量!而在最后一个“盲行”的挑战中,同学们需要两两搭档,一名同学闭上眼睛,另一名同学则牵引着同伴通过满是障碍的通道。这项游戏考验的既有同学们的感知和反应能力,也有相互的默契与信任感。

伴随着大家的掌声,本期心理素质拓展训练营的内容到此结束。通过本次活动,同学们培养了勇于尝试的个人精神与团结互助的团队精神,也收获了友谊。相信在未来的学习生活中,它们能给大家带来不小的帮助与影响。

新力量,新征程

——记教育学院心理素质拓展协会换届选举选拔工作

2018年5月30日下午5时20分,为了更好的发展教育学院心理素质拓展协会,为心协管理层注入新鲜血液,我院心理素质拓展协会在洁琼楼S401和S408教室开展了换届选举选拔工作。参加此次换届工作的有所有现任主席团成员、部长、副部长和前来面试的教育学院学生。

换届工作伊始,前来参见竞选的同学先在洁琼楼S401进行笔试,笔记结束后,竞选同学依次去S408进行面试,面试时,竞选同学需要带好自己的三份简历和笔试试卷,现场的面试官是心协所以现任主席团成员、各部部长和副部长。竞选的同学首先将自己的三份简历和笔试试卷递给自己面前的几位面试官,随后面试官向每位竞选的同学都进行了长时间的、多方面的提问,进行提问的面试官主要是该同学所

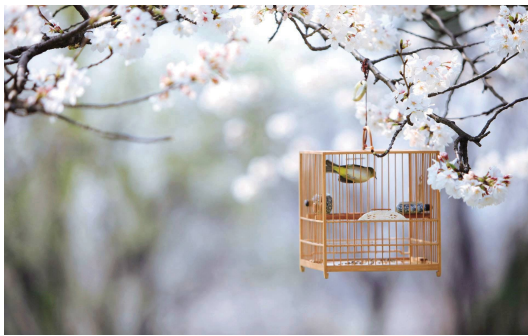
竞选部门的部长、副部长,再提问过程中,面试官问了许多具有针对性和部门特性的问题,以此充分了解前来面试的同学的工作能力,办事态度和对自身所竞选职位的认识等。而后面试官们还对每位前来面试的同学提出了要求。第一:要明白自己竞选部门的主要工作,第二:要具备处理相关事务的能力。7时许,面试环节全部完成,本次换届选举选拔工作圆满结束。

如今,心协即将换上一支崭新的队伍,他们将秉着认真负责的态度奋力前行,竭力做好学院的心理教育工作。

(图/杨芬 文/杨静)



把盏流年



吴梦婷 16级 文学院

我所有写下的稚嫩的文字,记录的华美的语言,寂静捧在手里翻过的书页,这些年来起承转合的岁月光阴,都将随着每一年的新春光临而暂做告别,随着严酷寒冬遥遥而逝,随着雨下纷纷扬扬而去。

但是,我能用记忆带走,用记忆带走校园星空的辽阔深邃,操场的静谧安宁,一二月的春寒料峭,三四月柳絮纷飞繁绕,五六月盛夏梦晓,九十月的梧桐、落叶、秋雨纷纷扰扰还有阳光正好下,专属你年轻的微笑。

曾经发过的誓,爱过的人,许下过的诺言都一一变成回忆,深深深深的烙到了我的优柔寡断里,都被岁月光阴刻制成古老的唱片,余

音袅袅,继而成为回忆永恒的路标,岁月如歌经久不衰的缠绵悱恻。

我苦思冥想,该拿什么纪念你呢,我的青春?以歌?以舞?还是诗酒年华,一曲琴音?后来也是无果而终。后来的后来,也是逐渐明白了,回忆才是最醉人的,最合适的。

对于些许在乎的人,在乎的事,还是会难过,会永远羡慕别人,然后敏感而悲伤,辗转反侧,整夜难眠。为一切自己追求的却永远不属于自己的美好黯然神伤,心疼的掉眼泪。

我仍然记得在很多文摘的出处都可遇见这样一个词:the one——一看见便喜欢上

了。然而我以为的 the one,大底可释作 someone unforgettable,something the most beautiful.

没错,是的。第一次的经历令人难忘,是前所未有的新奇和激动,还有青春期里分泌的单纯味道的荷尔蒙,第一次我们都是纯洁美好而期许憧憬爱情的人,那份在心里不安的躁动和窃喜,是独属第一次的,后来见再多的风景,也难忘第一次的相识相遇,后来有再多的风景,都相似而黯然失色。第一次的味道可能是青柠,青涩懵懂,独上高楼的渐识愁滋味。

最近这里的天气轻的,我们是干净的,年月仿佛还长长的。

长久以来,都对那些有些古典气息的物件有着不可名状的迷恋,正如喜欢着皓腕如雪的江南女子,有水一般清秀容貌,玉一般的温婉性情...文字下的感伤是我也不是我,每个人心里都住着另一个自己,孤独的时候,深夜的时候,自己一人俨然就是一座孤城。一个人哭,一个人笑,兀自绽放。

愿所有的美好和希冀、成长的阵痛和欣喜化为六月的风,愿这六月春风裁取每一粒微尘,愿岁月礼赠波澜不惊,愿年年岁岁花相似,人相近。

邂逅了你的美丽,我们微笑都有默契。有些人终究注定此生难忘,然而也有些人,于我而言,不过是若隐若现哒哒的马蹄,过眼云烟,仅此而已。想来,小城里的三年,只下了一场大雪呢,我还记得,我也会记得。那时候,天是蓝的,地是银的,你是年



文学院 2015级 滕沛堃

父亲是上天赐给我最为珍贵的礼物。

一直以来,提到“父亲”这个概念的时候,我想一定不外乎是严肃、沉闷、不很善于直接表达爱的形象,父亲的外貌是各不相同的,父亲的性格也是各有千秋的,但我想,大多数父亲用以表达爱的方式都是及其类似的——沉重内敛而又小心翼翼。或许是社会认知对男性形象的“禁锢”,庞大的父爱往往趋于理性,也更加难以直接外露。

用一个比较新潮的词来形容,我的父亲在庞大的父亲群体中,更像是一股“清流”,他在父爱的表达上显得大胆而又热烈,温和而且细腻。

也许是因为在三十出头的年纪,我才来到父亲身边,从我降生的那一刻起,就被他捧若至宝。有时候听母亲,或是其他人说起一些我全然记不得的、小时候的事。他们说起很小的时候在凌晨两三点醒来的我,哭闹着非要出去玩,父亲没有丝毫犹豫就

写给父亲的表白

为我裹上厚重的军大衣,抱着我一遍一遍的走那条不长的街,数天上稀稀疏疏的星星,和夜晚光影重叠的霓虹。

他们说起非要听着父亲哼歌才能安稳入睡的我是如何缠的他一只手臂抱着我,另一只手进行那时难得的娱乐活动——打麻将。我不记得那些遥远的夜晚,但我可以想象到小小的房间里充斥着嘈杂的声音与间夹着的“小燕子,穿花衣,年年春天来这里……”,想象到满屋子形态各异的大人与父亲臂弯里的小小的我,这样的场景是有多么不和谐,又有多么和谐。是有多么喧嚣,又有多么美好。

他们说起父亲第一次、也是唯一一次打我,原因是——老师打来电话,说我拖欠作业。空白的作业本仿佛触到了父亲的底线。虽然是我不对在

先,但我依旧感到特别委屈,谁让他用的“工具”是我最爱的仙女棒呢?可处于悲愤之中的我也自然观察不出来那根之后让我恐惧了很久的小棒子是如何历经父亲的“手心试验”,找到最佳力度之后才来到我手心的……

这样的事情每天都在发生,温暖、有趣、充满爱,却也毋庸置疑的平凡。平凡的就像人每天都要吃饭和睡觉。但即使平凡,即使我记不得,也挡不住一个父亲的爱,一种只属于我的爱。

当我越成长,父亲的爱却也越来越热烈。他会习惯喊我“宝宝”,也习惯在我入睡前亲吻我的脸颊。从我读大学起,父亲身上的、作为男性的理性在我这里仿佛失去了效用,他会在送我回程的火车上流泪;会在唱歌时因为某个句子触



发的思念而流泪;会在表哥的婚礼上看着新娘的父亲牵着新娘走上会场而流泪;甚至会因为我短短的一句“我想回家”而流泪。一个从来坚强的男人因为一个平凡而庸碌的我而变得多愁善感,一个人在外求学的的生活不只是对我个人的试炼,也是对父亲生活、心理上的巨大挑战。

2018年的6月,我拿着笔,看着日历上不久之后的、被标注出来的父亲节,我意识到我必须为父亲写点什么。随着一年又一年父亲节的如期降临,我经常调侃他是“中年欧巴”,但不管是欧巴还是大叔,都丝毫不影响我爱他。我一直遗憾没能大胆说出“我爱你”这样的话,即使我有非常热情活泼的性格。所以在即将到来的,六月的第三个星期天,我要大声向我最爱的父亲说出这句积攒已久的表白:“我爱你!”

书摘

“我很喜欢一个人在家喝酒。先把房间打扫干净,再准备好新洗过的浴巾和睡衣泡个热水澡,认真地洗干净头发和身体,一身清爽后悠闲地看着电视,喝着冰镇的酒,这是我现在生活里最放松的时间。不管喝多少,心情都不会悲伤或寂寞。只是非常坦诚、单纯地感到幸福。”

——山本文绪



毕业了,我不想说再见

1、案例陈述

案例报告:小李面临着毕业了,分别的离愁和伤感笼罩着她,她竟然觉得憋不过气来。她对未来的人生一无所知,她害怕未来一个人的旅行。所以,她来到了咨询室寻找帮助。

2、咨询记录

咨询师:你好!我有什么可以帮助你呢?

小李:老师,您好!我今年大四,快毕业了,最近刚答辩完,马上举行毕业酒会,最近我感觉周围都弥漫着毕业和分别的忧愁,同学们都在忙着拍照和聚会,有些同学已经开始打包行李了。我对门宿舍一个和我关系很好的同学答辩完之后就走了,昨天去他宿舍串门,他的床和桌子柜子空空如也,他是北方的,性格特别好,前两天还在一起吃饭呢,现在不知道什么时候能再上一面了。想到再过段时间,其他同学也要一个一个地走了,空床位会越来越多。我就感觉特别难受!

咨询师:我理解你这种感受,一起朝夕相处了将近四年的同学,就要集体告别了,肯定特别失落。

小李:是的!毕业就代表着离别,代表着以后我要一个人走向社会,一个人面对未知的未来。这些感觉让我觉得喘不过气来!

咨询师:我感受到你对离别的伤感,我也感受到你对未知未来的不安和焦虑,还感受到你对一个人的状态的不适应。

小李:对!就是这样!我害怕分离,我害怕一个人去面对毕业后的生活。在学校吃饭、上课、打球、逛街...干嘛都有伴,毕业之后同学们都走了,再也没有伴了,我不想毕业!

咨询师:是的,大学生活我们可以很容易就找到不同的同学陪我们

做不同的事情,这是大学生活的魅力之一,也是大学经历的可贵之处。但大学只是我们漫长人生中的一站而已,毕业是迟早的,毕业也是你拥有独立能力和独立权利的一种证明。老师能理解你对于即将结束的集体生活的不舍,但毕业是时间长流必然到达的站点,所有同学到了站都要下车了,因为你们有更精彩的未来,你认为老师说对吗?

小李:老师,这个道理我明白,我



知道毕业是我们都要面对的结局,但接受现实并不是一件容易的事情。

咨询师:老师很高兴你明白了这是一个所有同学都必须接受的事实。但庆幸的是,现在还有段时间让你好好地与身边的同学道个别,好好地和自己的大学生活道个别,把想说没有说的话和他(她)说,对大学四年高兴和遗憾的事做个总结,感谢认真或不那么认真度过大学四年的自己,在最后的时光里,为自己的大学生活画一个完美的句号。

小李:我明白了!认识到毕业是件我必须接受的事情后,我忽然知道我要如何把握剩下的这段时间,我知道我还有哪些事情要做了。谢谢老

师!

小李停顿了一下之后说:可是老师,我感觉我还是很焦虑,一种对未来生活的焦虑。我现在能接受毕业这个现实,但我不知道该怎么开始毕业后的生活,而且是一个人的生活,做什么都只有我一个人,任何事也只能一个人扛。

咨询师:我能理解你的心情,在你看来你将从一种热闹的集体生活进入到一种孤独的个体生活了。并且

决的问题是如何与将来的新同事和新朋友相处,如何维系和加深与校友之间的友谊。以及如何向家人、同事和朋友表达需要帮助的需求。是吗?

小李:对,老师你说的对,我应该要解决的是这些具体的问题。

咨询师:对于与人相处的方法,老师推荐几本书给你,卡耐基的《人性的弱点》,罗伯特·B·西奥迪尼的《影响力》和蔡康永的《说话之道》都不错,推荐你读一读。

小李:谢谢老师,明白了我要解决的其实是这些具体的问题之后,我感觉没那么焦虑和不安了。

3、心路导航

“接受”是一个很友善的词,很多不愉快的客观事实带给我们的烦恼已经很多,但更让我们身心俱疲的是我们面对这些不愉快事实的抗拒心理,这些无谓的抗拒消耗了我们过多的能量。原本我们是有力气有能力面对人生中的不如意的,但不接受的抗拒心理把有限的力气消耗掉了,使人生变得更加艰难。同学们,未来的人生还会有很多不得不接受的客观事实,我只有先学会接受,才能积极面对。

未来不可怕,可怕的是未知。当我们恐惧的事物是模糊的,我们就找不到克服和解决的办法,这确实太让人觉得不安了。但当我们直面恐惧,理智地分析恐惧的具体原因和具体事物,一切就没那么可怕了。恐惧就像装神弄鬼的江湖骗子,揭穿他的小伎俩,骗子就只能落荒而逃。祝同学们毕业快乐,愿大家都有一个光明的未来。

(研究生 吴璞)

总有一条路,你只能一个人走

还记得在蹒跚学步的时候,爸妈就已经告诉过我们,路并不都是平坦的,遇到坑坑洼洼的地方要避着些,如果避不开,就走得慢一点。人生也是如此,没有谁的日子总是顺风顺水的,你必须经历艰难坎坷,才会在机会到来的时候死死抓住,涅槃重生。

我们总是说成年人的世界没有容易二字,每说一次都觉得肩上的担子又重了几分,身上的盔甲又硬了一些,很悲壮,但无路可退。其实大家都一样,被时间推着往前走,少了声嘶力竭地大哭,更多的是无声地泪流满面,然后学着忍耐,学着坚强,学着不动声色。我想你也有过这样的时候吧,也许是因为爱了很久的人选择了

离开,也许是工作生活的不顺利让你觉得特别压抑。

也许只是很小很小的事,却像压垮骆驼的最后一根稻草,让你对自己产生质疑,丧失信心,甚至觉得自己一败涂地。经历地事情越多,越觉得独处的时间像良药苦口。

我们总以为自己需要依靠,需要倾诉,需要发泄,但其实那些难捱的时刻,都是你一个人默默舔舐伤口,默默成长,好好睡一觉,天一亮就好了。

董卿说过这样一句话:勇敢的人,不是不落泪的人,而是含着泪水继续奔跑的人。

比起那些因为害怕失去,畏惧跌

倒就停步不前的人,奔跑的人已然是一个成功者,所有经历都有意义,那些杀不死的你,都将使你成为更强大的自己。觉得再也坚持不下去的时候,记得给自己一个微笑,泪流满面的时候,别忘了给自己一个拥抱。

熬过那些只能一个人走的路,度过那些只能一个人吃的苦,你想要的,就一定会一点一点得到。任凭旅途舟车劳顿,任凭世事浮华沧桑,愿你总能对生活心怀感恩,对未来充满期待,愿你总有前行的勇气,为你所爱,笃定前行。

我们总要明白,没有什么好命天赐,所有幸运背后都是披荆斩棘。人生这趟旅途上,靠山山会倒,靠人人



会走,只有靠自己才是最安稳的。总要一个人,经历很多个难捱的时刻,总有一段路,只能你一个人走,你想要的,得自己给自己,才最踏实。

愿我们一起努力,桥都坚固,隧道都光明。

(责任编辑 谢宇欣)



焦虑星人自助生存指南

经常会听到身边的朋友念叨：“学习加科研加社团工作加加加……让我压力山大，压得每天都喘不过气来。这两周情绪非常差，很想发火，看谁都不顺眼，一烦起来什么都不想干，效率很低，事情就越做不完，陷入了焦虑的死循环。我还失眠，健忘，食欲不振，满脸是痘痘。你说我是不是焦虑症啊？”讲真，类似的感觉是不是大家都有过，甚至此时正在经历着？在现代人的生活中，焦虑如影随形，仿佛心理上的“偏头痛”，一触即发，不离不弃。焦虑症状在20岁的成年早期尤其高发，大学生群体中颇为常见，有研究发现在26所高校中，伴有焦虑症状的大学生多达14175名，占总人数的7%。



注意，这段话的用词是焦虑或焦虑症状，那大家自称患上的焦虑症到底是什么？今天我们好好讲一讲。干货颇多，高能预警。

焦虑症这个词来源于Anxiety Disorder，学术上译为焦虑障碍，在最新版的精神疾病“百科全书”《美国精神障碍诊断与统计手册—第5版》（简称DSM-5）中，**焦虑障碍指的是一大类以过度害怕、焦虑和行为紊乱为特征的障碍总称，包括惊恐障碍，多种恐怖症，广泛性焦虑障碍等等。**所以说患有焦虑症这个说法还不够准确，就像大夫绝对不会诊断说你得的这个病叫做胃病。那么如何判断自己是否有焦虑症呢？请看以下标准，并自行反思：

- A.至少在6个月以上的多数日子里，对于不少事件和活动（例如工作或学习），呈现过分的焦虑和担心（忧虑的期望）。
- B.发现难以控制自己不去担心。
- C.在6个月中，多数日子里有以下症状中的3项以上
- 1) 坐立不安或感到紧张；
 - 2) 容易疲倦；
 - 3) 思想难以集中或头脑一下子变得空白；
 - 4) 易激惹；
 - 5) 肌肉紧张；
 - 6) 睡眠障碍（难以入睡，或转辗不安的令人不满意的睡眠）。
- D.这种焦虑、担心或躯体症状引起痛苦，并导致社交、职业或其他重要功能方面的损害。

以上是DSM-5里对于“广泛性焦虑障碍（General Anxiety Disorder，简称GAD）”的诊断标准。小编认为GAD（用英文缩写是不是更有逼格）的症状最接近大家平时口中所谓的“焦虑症”，而且想患上其他焦虑障碍难度真的非常大。如果你符合上述诊断标准，请尽快寻求专业的心理咨询和治疗！（小编严肃脸）

还有一点要注意，如果上述症状的出现是因为滥用酒精、毒品、某些药物，或者患有躯体疾病或其他精神疾病，虽不诊断为广泛性焦虑障碍，仍要及时就医，多管齐下治焦虑！

总结以上诊断标准的症状，焦虑星人常常在个体的不同层面上有以下体验：

1、情感上

感到很无助，神经过敏，紧张，易醒觉，经常处于崩溃的边缘；

2、认知上

预料到某种可怕的事情将会出现，但却又不知道具体是什么；

3、生理上

会体验到慢性的肌肉紧张，容易疲劳，难于集中精力，易怒，易紧张，难以入睡。

怎么样，看完专业定义的“焦虑症”，觉得自己焦虑吗？

不知道你是否发现，达到疾病标准的焦虑和大家平时感受到的焦虑感有所不同，指的是一种对未来威胁的期待，而且广泛存在于生活中的大多数事情上。说白了就是事事都担心，而且担心显得过分夸张，导致生



活被担心毁掉了。

相信大部分焦虑星人都达不到这个程度，而且焦虑通常可以找到特定的事件来源，比如任务太多、老板太狠、爸妈逼婚、朋友虐狗，不说了小编也想哭一会。显然，焦虑星人需要学会的是**时间管理**，提(reng)高(diao)效(shou)率(ji)，搞好人际关系，处理不良情绪，还有对这个年纪不该承受的负担和责任say no！说完收工！

这话说得太轻松了吧！难道不得病就没人爱吗！难道不确诊我就不焦虑吗！当然不是！善良的小编怎么会撇下广大焦虑星人不管！

首先，给每一个饱受焦虑折磨的朋友们大大的“涌抱”（志玲姐姐音）。请相信，焦虑不要紧，在当下快节奏和压力强度大的生活环境下，**焦虑就像感冒一样经常来袭**。感冒生病要就医吃药，那么焦虑也可以找到缓解的通道。我们为焦虑星人精心准备了全方位立体化亲测有效的自助生存指南！不管你的焦虑广不广泛，障不障碍，统统接招吧！

1、PST （Problem Solving Treatment, 问题解决策略）

Step1:

描述生活中对自己真的真的很重要，真的真的很在乎的事情，这一步非常重要！

Step2:

列出当下的担忧和问题，并将其分成三大类：

- a.不重要的问题，即与第一步中所描述事情无关的问题；
- b.重要的可解决的问题；
- c.不能解决的问题（如：爱人的离去）。

Step3:

重点来了！锁定b类问题，用下列的方式拆解每个问题：

- (1)对问题进行明确定义；
- (2)设想多种解决问题的方案；
- (3)选择最佳解决方案；
- (4)为此方案制定系统的计划；
- (5)执行解决方案；
- (6)评价该方案是否解决了当前问题。

Step4:

制定未来计划，描述将如何努力去完成对自己最重要的事情。还可以给自己写一封信，充满收获，希望和鼓励。



2、ART （Affect Regulation Training, 情感调节训练）

- A、正确表达情绪
 - B、学会情绪理论（如情绪ABC理论）
 - C、合理宣泄情绪
- (1)放松：肌肉放松、呼吸放松、想象

放松？

- (2)找人倾诉：获得社会支持；
- (3)转移注意力：看电影、接触新事物等；
- (4)适度宣泄：大声哭泣、高声喊叫，但要适当的场合和适当的对象；
- (5)自我调节。

3、正念

当今，临床上应用“冥想练习”，来调整人们的意念，使其形成一种特别的觉察方式和专注力——正念。这种方法也已应用于心理焦虑症的治疗。学习使用正念疗法指导有焦虑情绪的人改变个人与焦虑情绪的关系，而不是选择逃避。每天进行正念练习，使焦虑者渐渐处于正念之中，友好地对待自己的情绪反应，放空执念，仔细觉察身体出现的敏感反应。坚持内观，不断审视这些反应，最后摆脱焦虑。以下是10种用正念来缓解焦虑的方法：

- (1)放松：你察觉到出现加速的第一个迹象的时候——深呼吸，让自己慢下来。
- (2)进行5×5的练习，察觉感官：通过你的感官，去感受这五件事情，并描述出你看到的、闻到的、尝到的，摸到的，和听到的。
- (3)把正念应用到每一个简单任务。
- (4)做一个当下的现实检查：当你有一个灾难性的想法时，问问自己“这是绝对真实吗？”
- (5)不做评判。
- (6)转换你的焦虑能量：比如当你紧张地等待一些重要的消息时，转化一下能量，去做一个轻快的步行、打扫卫生、转转公园，或者看个电影等等。
- (7)抬头：当我们只是抬头仰望天空，看到蓝天、白云时，那种对大自然的体验会让我们放松。
- (8)聆听。
- (9)明确你的触发器。
- (10)培养耐心。

同时大量心理学研究表明，社会支持显著有益于心理健康。建议广大焦虑星人可以呼朋引伴，组团治疗，互相监督，干货共享。滚蛋吧，焦虑君！

（研究生编辑 杨雨婷）



你
别
总
是
“
心
太
软
”

每一个“心太软”者,常常希望被认为是被人需要的角色。他们不能意识到自己正在用给予别人的关爱来满足自己的心理需求,并为自己所做的一切“奉献”感到骄傲。因此,当他们做事后没有得到感激,或是受到别人的指责时,心里就会抱怨,严重者甚至会谋杀他们投入感情最多又无法继续操纵的对象(如恋人或丈夫、妻子)。如果他们长期压抑这种愤

恨情绪,就极可能成为身心疾病的患者。

国内外曾有不少心理专家分析“心太软”者的心态,认为他们都有过度的情感依赖人格倾向,只是在他们的心里却一直以为自己才是别人依赖的对象。有这种人格倾向的人,通常都与童年的生活经历有关。童年时期,他们常常是家中的老大,在众多的兄弟姐妹之中总是扮演着“小爸爸”或“小妈妈”的角色。因此在他们幼小的心灵里,只有借助这种对弟妹的关爱和助人的方式和行为,才能适应他们当时所处的家庭环境,得到父母的赞美。他们内心基本的欲望就是被爱,最基本的恐惧就是害怕不被人接受。因此,他们常常感到“我总是关心着别人,尽力去爱别人,可是

经常得不到别人的理解和关爱。

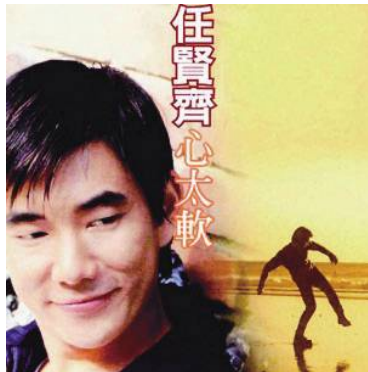
由于他们的人格倾向于情感依赖,他们通常会将自己的“爱心”视为最高的人生境界,表现为过分热心、过度友善,对每件事都充满了善意。对他人总是投入高度的关注与赞同,甚至是阿谀奉承。他们希望得到人们的依赖,觉得自己是不可或缺的人物。他们为别人做事,并不关心什么是对他人最有益的,常常让别人产生一种负疚感。他们会去制造别人对他们的各种需求,并对需求者的大小事情大包大揽,通过他人对自己的负疚感而令其十分满足。但是这样的心态其实是不健康的。

情感依赖的性格弱点,最容易在亲密关系之中表现出来。他们常常会不慎重地选择配偶,和“不般

配”的人陷入恋爱关系,尽管不满意,仍然不能自拔,并且相信自己“痴情”、“心太软”。长此以往,心里就会产生挥之不去的不满足感,导致严重的心理问题。

所以,别总是心太软,帮助也不总是好的事情。

(实习编辑 李雨璇)



你“晕轮”了吗?

俄国著名的大文豪普希金年轻时狂热地爱上了被称为“莫斯科第一美人”的娜坦丽,并且和她结了婚。娜坦丽容貌惊人,但与普希金志不同道不合。当普希金每次把写好的诗读给她听时,她总是捂着耳朵说:“不要听!不要听!”相反,她总是要普希金陪她游乐,出席一些豪华的晚会、舞会,普希金为此丢下创作,弄得债台高筑,最后还为她决斗而死,使一颗文学巨星过早地陨落。

在普希金看来,一个漂亮的女人也必然有非凡的智慧和高贵的品格,然而事实并非如此,这种现象被称为晕轮效应。其实这样类似的“美女效应”“光环效应”在我们日常生活种并不少见,其中最典型的如名人效应。

拍广告片的多数是那些有名的歌星、影星,而很少见到那些名不见经传的小人物。因为明星推出的商品更容易得到大家的认同。一个作家一旦出名,以前压在箱子底的稿件全然不愁发表,所有著作

都不愁销售,这都是光环效应。有时候晕轮效应会对人际关系产生积极效应,比如你对人诚恳,那么即便你能力较差,别人对你也会非常信任,因为对方只看见你的诚恳。最明显的就是“情人眼里出西施”。

男女朋友之间,两个恩爱的人在一起,便会觉得双方身上都是优点,没有一点点缺点。这就是在刚开始喜欢上一个人的时候,其实只是喜欢上了对方表现出来的某一方面的优点,然后经过晕轮效应的扩大,才使自己觉得对方身上全是优点。

晕轮效应最早是由美国著名心理学家爱德华·桑戴克于20世纪20年代提出的。他认为,人们对人的认知和判断往往只从局部出发,扩散而得出整体印象,也即常常以偏概全。因而,在人际交往中,我们应该注意告诫自己不要被别人的晕轮效应所影响,而陷入晕轮效应的误区。

(实习编辑 阮余)

有物质奖励反而会放弃你相信吗?

有物质奖励反而会放弃,你相信吗?不知道大家有没有遇到这样的情况,没有钱赚,纯粹是为了好玩的事情一旦成为赚钱工具,那兴趣度机会急速下降,有种被迫完成任务的感觉,对待这件事的态度也会慢慢发生变化,从兴致高昂到敷衍了事,曾经非常喜欢的体育比赛、音乐绘画,甚至电子游戏,如果成了职业就莫名有种负担感,越到后面越想放弃,这是为什么呢?



这里我们首先解释一下,我们所有的行为都有动机的作用。动机分为内在动机和外在动机。内在动机是发自内心的想做,比如你喜欢这件事情,觉得它有价值,做这件事会让体会到成就感。而外在动机是外在条件对你的影响,比如做的好会有奖励,会被人夸赞等等。这两种动机会互相影响。

上面提到的外在动机的提高会降低内在动机的现象在心理学中称为“过度辩护效应”。比如你有看书的好习惯,这仅是爱好,看书的时间地点都可以随心所欲。但如果每次看完书给你一百块钱,久而久之这件事就变成了你为了获取一百块钱而看书,逐渐失去了看书本身的带来的乐趣。甚至有时不喜欢看书,但为了获得报酬也会去看书。这时看书的动机基本依靠外部动机,如果给你的报酬中断,那你看书的行为可能也会中断。

看书本身是你喜欢的事,如果外部对于这件事给予高度的赞赏,那你就会认为看书是为了报酬而非自己喜欢,所以没有报酬就不做。

这在教育方面尤其明显,很多时候孩子表现好,家长就给与过度的奖励。长此以往,原本孩子对学习的兴趣逐渐被奖励所取代,这可能孩子慢慢讨厌学习的一个原因。生活中还有很多这样的例子,表现好奖励固然重要,衡量好奖励的度也一样重要,避免因为奖励反而造成的放弃。

(责任编辑 刘冰倩)

好奇心的负面效应



为什么人们喜欢打探前任的新恋情,阅读负面的网络评论,以及做其他一些明显会让自己不开心的事?一项新研究表明,这是因为人类对不确定的事物有一种天生的想搞清楚的内需。该项新研究显示,人类的这种需求是如此强烈,以致

于明知道最后的结果会让自己受伤,却仍然为了满足好奇心而去寻求答案。

为了研究这个问题,科学家进行了一系列实验,测试了学生为满足好奇心而接受不愉快刺激的意愿有多强。在一个实验中,研究人员将学生带到一大堆笔面前,并声称,这些笔有一半会在被按时释放电击。研究人员告诉了27位学生,哪些笔会造成电击;而对另外27位学生,则只告诉他们,有一部分笔会造成电击。当单独位于房间时,相比那些了解情况的学生,事先不知道哪一部分笔会造成电击的学生,按动了

更多的笔,也遭受了更多的电击。随后,研究人员又测试学生对其他令人不快的刺激的反应,包括指甲划过黑板的声音和模样令人厌恶的昆虫的照片,结果学生都表现出了类似的行为。一位著名教授说,探索新事物的动力深深根植于人类内心,不逊于人类追求食物和性的基本动力。好奇心常被认为是人类的一种优良本能——比如,它可以引导新的科学发现,但有时这般的探寻也可能会适得其反。好奇心可以导致人类做出自我毁灭的事情。然而,病态好奇心很有可能会“负隅顽抗”。在最后一个实验中,研究人员让一

部分学生先想想看过恶心图片之后的感受,之后这些学生便不太会选择去看这样的图片。这些结果表明,人们若提前想象自己放任好奇心之后的后果,可以帮助他们决定是否值得为此努力。考虑长期后果,是降低好奇心负面效应的关键。

因此,好奇心并没有什么,但过度好奇就有可能导致一些不好的后果,我们要学会控制自己的好奇心,去考虑长期的后果,降低好奇心的负面效应。

(实习编辑 朱雯雯)

四个方法帮你解决“期末综合症”

临近期末,很多人好像都患上了“期末综合症”,具体症状表现为焦虑、烦躁,容易发火,无法专心等。这是因为在期末的时候,作业一下增多,每天好像都是 deadline,这时我们心里的焦虑和不安就会增多,进而产生烦躁的情绪甚至会莫名其妙的发火,但是这样又会导致作业难以完成,进一步增加焦虑,最后形成一个恶性循环。那么我们该怎样打破“拖延—焦虑—愤怒—拖延”这样的循环?

1.觉察

首先就是觉察,觉察你的愤怒背后,到底有什么?是不是焦虑?还是委屈、担忧等其他情绪?这种觉察,开始是后知后觉,不断有这个意识之后,你会发现,某一次你刚想生气时,



已经知道原因了,恭喜,你迈向了先知先觉。

2.和自己的焦虑待一会儿

觉察到背后的原因之后,也是一件十分不易的事,那就是:和自己的焦虑待一会儿。当我们觉得自己无法承担一件事的时候,尤其感到焦虑。这个时候我们要做的不是一味地逃避焦虑,试图通过其他事情来转移这种焦虑。这样做也只是饮鸩止渴而

已,最后的结果只会是新一轮的焦虑。正确做法是直面自己的焦虑,思考导致焦虑的原因,是作业太多,时间排不过来,还是作业很难。想清楚原因之后可以开始寻求相应的解决措施,当一步一步的计划被制定出来后,心里的焦虑也会有所缓解。

3.把自己当小孩子来哄一哄

学习之前,给自己泡杯咖啡,摆上喜欢的零食,放上有好听的音乐,让自己可以在一个轻松的氛围中工作,而不是搞得严肃紧张。这样身体放松了,自然更愿意听头脑的理性指挥。

4.真正开始工作

这么一来,启动的勇气又多了一分。当我们真正开始工作的那一刻,心里的焦虑就瞬间减少一大半,而且随着工作进程的推进,焦虑越来越

少。当所有的工作完成以后,心里的焦虑早就抛到了九霄云外。这时候,自己被成就感和快乐萦绕,心情好到爆!看周围的人也哪哪都好,还怎么会找茬和别人吵架呢?而这,也是减少焦虑的核心方式。

最后希望大家都能在期末的时候保持一个平和的心态,远离“期末综合症”。

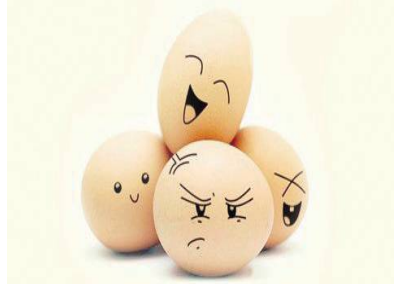
(责任编辑 黄慧琴)



我喜欢和你待在一起

为什么你总遇不到一个“对的人”,爱情不如人意?为什么你总是很努力,却得不到别人的赏识?为什么你绞尽脑汁,还是经常把天“聊死”?生而为人,我们无时无刻不需要与“人”打交道,所有关系问题的本质,归根到底,其实是在与人交往的过程中不懂得沟通。

在人际关系中,最基础的其实是



“我与自己的关系”。和朋友出去玩的时候,特别不好意思让朋友买单,偶尔有一次朋友买了,我还会感到焦虑和愧疚。有时候也会感觉不公平,为什么总是我付出的比较多,但又会说服自己:没关系,这样显得自己大方。在看了壹心理的一篇文章后,我明白了我之所以这样做,是因为不认同自己是一个“值得被他人好好对待的人”,不值得别人的关注和关照,从而觉得他人不可信任,无法安心交付。海伦·凯勒说过“信心是命运的主宰”,想要建立友好的人际关系的第一要义就是认同自己,不再将自己定义为“可怜的付出者”,真正与“朋友”们建立关系。

那么如何与他人建立一段好的

关系,成为一个受欢迎的人呢?在一段好的关系中,你们可以自由顺畅的表达自己的需求观点,懂得设身处地换位思考,从而建立相互滋养的合作共赢。一段好的婚姻也是关系滋养和共赢的体现。一对幸福的夫妻,其中有一人一定是关系沟通的高手,例如在美剧《摩登家庭》中,三个类型不同的家庭,他们性格迥异,也会争吵甚至冷战,但他们都很幸福,究其原因在于:他们每个家庭中都有一位会关怀和体贴对方,营造出亲密的氛围的人。

在一个好的朋友圈层,也一定存在这样几个人,他们以相处舒服且相互促进为终极目标,是人群中最受欢迎的人。在职场中,好的关系也尤为



重要。除了能力出众,还得形成自我与外界认知的统一;能管理好情绪,与不喜欢的同事也能和谐共事,与意见不同的人争执时,能够礼貌而坚定。

高情商的人会正确的认知自己、他人和社会,无厚黑,非讨好取悦,当然也不是隐忍不发,而是能够设身处地换位思考,营造一种和谐友好的气氛,建立相互滋养的合作共赢,让别人喜欢和你待在一起。

(实习编辑 陈葛玲)

请允许天才也过得平凡



最近《人物》杂志一篇题为“奥数天才坠落之后”的文章刷爆朋友圈。其文字充满了“伤仲永”式的感慨,哀悼当年一颗数学新星的陨落以及他如今平凡的教书生活。言语中无不流

露着:职业分贵贱、优秀的人从事基础工作,是件很掉价的事!我觉得这是很骨感也很偏激的观点,虽然大众的心理大多觉得脑力劳动比体力劳动高级,因此顺其自然地认为脑力劳动者就比体力劳动者高级,但作为大学生的我们不应该因而就贬低、看轻基层劳动者,固化及神化那些少年天才的未来,推己及人请允许他们也过得平凡!

付云皓——少年时期一名妥妥的天才:他在十七和十八岁连续两年以满分的成绩获得 IMO 金牌。在中国国家队三十余年的参赛史上,取得这一成绩的选手只有三个!而这个曾经站在数学最高点,拥有大好学术前

景的男孩儿,却在此后的岁月里出人意料地从北大肄业,而后几经辗转,未能考上清华的博士,如今在广东第二师范学院当一名数学系助教。正好看客们也沉浸在这一悲剧性谈资时,付云皓本人在他的知乎专栏发表了一篇长文驳斥这篇报道,说到,“我对该报道所传递的价值观不理解,为什么优秀的人从事基础工作,就是一件很可耻的事情?”

在多数人眼中,付云皓辜负了自己的奥数天赋,如同方仲永辜负了自己的文学天赋,无论他们将来从事的工作是否同样对社会有益,无论他们在这份工作中是否获得了成就感和满足感,都是一种“浪费”。然而我觉得,大多是作为“平凡人”的我们应该要知道学术研究不在殿堂之高,不在噱头汹涌,付云皓从来没有说过会放

弃学术,难道教“二本师范生”就不配搞学术吗?相反我们应该尊重天才的选择,而不是一腔热情地“指手画脚”、批判他们的人生。

付云皓说,不敢保证自己一定会在学术上有惊人的突破,但对于学术的追求却没有一刻会懈怠。如今他也在教师的岗位上找到了适合自己的人生道路。的确,每个人都有权利选择自己的人生,就算是天才未来也不应该被神化和固化,职业也从来不分高低贵贱!所以请允许天才也过得平凡!

(实习编辑 周婷婷)



我就是不喜欢依赖别人

前段时间读到一个叫“依赖无能”的概念。“依赖无能”，顾名思义就是把依赖他人视为一种无能的行为。而生活中存在许许多多这样的“依赖无能者”，他们尽可能回避对他人的需要，而当不得不向他人寻求帮助的时候，他们会感受到羞耻和尴尬，甚至会因此厌恶自己。

与依赖别人相比，他们相对更能接受被别人依赖。但比起这样，他们更希望别人也不要依靠自己。因为，“依赖无能者”往往对“依赖”这件事本身抱有负面的评价，认为“自己的事就该自己做”。他们不喜爱、也不擅长应付来自他人的依赖。

在人际交往中，他们有“逃避人际交往”的倾向。也就是说，最好你是你，我是我。对他们而言，似乎只有避免你来我往的付出，才能获得“孤岛般的独立”。他们无法与他人建立深刻的联结和长久的关系。他们身边可能也不乏朋友和熟人，但那些试图亲近他们、与他们建立联结的人或多或少，都会在某个时刻发现和它们之间像是隔了一堵墙——到了一个点就很难再靠近。因为，“依赖无能者”鲜少在人前暴露自己的脆弱，这会让他们身边亲近的人时常产生挫败心情，好像自己的存在对对方而言是可有可无的。

另一方面，“依赖无能者”即使面

对亲近的人，也会把得到和给予的关系算得格外清楚——“你帮了我一次，我一定要在下次帮回来”。长此以往，对方难免会感受到他们的疏远和“客气”。

他们并不是从不会有依赖别人的冲动。在一些波动的瞬间里，他们会明确地感受到自己想要亲近、依赖他人的愿望。但他们却会对人际交往中各种微小信号的过度解读，极易将他人的一句话、一个表情理解成对他们的拒绝，从而一瞬间就打消自己的念头。并从此用更加严实的“外壳”武装起自己。同时，表达需求对他们来说是那么困难，所以他们的需求常常会以别的形式表达出来。比如，他们可能经常让别人听到、看到自己的抱怨，却又拒绝帮助；甚至去指责、控诉对方没有做好，来别扭地表达自己需要对方的事实。但这种负面的表达，反而可能会使关系变得更加糟糕。

如果这个人群中存在一句共同的咒语，那一定是“我不需要任何人”——对别人这样说的同时，也在内心这样告诉自己。

他们也许并不知道，生活需要独立，但有时依赖会让生活更美丽。

(实习编辑 温晓奇)

学会适度依赖身边的人

我们了解到，依赖无能者的“独立”是表面的，他们在努力营造一个自信强大到不需要依赖别人的形象时，内心又常常在经历着欲亲近而不能的煎熬。那么如何才能脱去那层坚强的外壳时，学会接纳别人的关心和爱，让自己真正地快乐呢？

首先，我们要认识到自己对依赖的恐惧。

想要消除你对依赖和脆弱的恐惧，你需要先意识到自己的恐惧。有很多依赖无能者都不明白自己这种不依赖别人的状态并不是因为不想，而是因为不敢。判断自己是否是依赖无能的关键在于你的这种不依赖，或者说是“独立”带给你的究竟是快乐还是痛苦。成熟的独立是自由快乐的，但是依赖无能的独立却是孤独煎熬的。

其次，我们要承认和尝试交流我们的恐惧。

有时候，在和他人关系中表达需求和脆弱可以从告诉对方你有多害怕开始。你可以明白地告诉对方，你有隐藏的无法被表达的事实和情绪，或者在想要表达的时候，是什么原因可能令你感受到不安全。你们可

以共同分析这种恐惧的来源，这将对你进一步表达提供有效的帮助。我们对彼此的依赖，是逐渐展开和深入的。每一次表达都仿佛一种测试，当一次次被证明，我们的不安全感是多余的，对方能够接纳、能够让我们依赖，并且未曾离开时，我们的信任关系就会更加坚固，表达脆弱和依赖对方也变得越来越自然，我们也会更深入地了解对方、建立联结。

最后，我们可以从小事开始练习依赖。

虽然你已经让对方明白了你的恐惧，也意识到了自己的问题在哪里，你也要知道学习依赖不是一个一蹴而就的过程。你可以从很小的事情开始，比如在你感冒生病的时候，请求对方帮你倒一杯水、买一盒感冒药。从这样相对积极的小事做起，要比一开始就让对方帮自己一个大忙，或者“掏心窝子”要简单。

学会适度地依赖别人，你会发现人与人之间的美好感情，生活的温柔相待。

(责任编辑 欧艳丽)

你是否也坚信——



“依赖无能”？

学会依赖，与外界建立联系

依赖性无能者一方面在行为上会尽可能地回避对他人的需要，进而形成“逃避交往”的倾向。另一方面依赖无能者因为鲜少在人前暴露自己的脆弱，导致其伴侣或者亲密之人感觉自己是不被需要的。但实质上依赖无能者也会有依赖别人的冲动，但是在依赖无能者冲动波动的一瞬间，他人的一些细微的动作可能就会被依赖无能者误解为拒绝的信号。因而，这一丝丝的冲动也被扼杀，依赖无能者从此以更严实的外壳来武装自己。

这种依赖无能的行为不仅仅会使得依赖无能者更为封闭，同时也会给周边人带来不被需要的挫败感。那么要怎么摆脱依赖无能呢？请仔细阅读

读以下点哦。

一、认识到你对依赖的恐惧。

想要消除自己对依赖和脆弱的恐惧，那么就得首先意识到自己的这种恐惧。很多依赖无能者都不明白自己这种不依赖他人的行为到底是不想还是不敢。为了帮助自己认清，你可以试着问自己几个问题：

你是否因为不会依赖而失去了很多本可以获得的帮助、支持和机会，导致你在很多时候都让自己处于一个不利、甚至不公平的位置上？

不会依赖别人这件事是否常常让你自己感觉孤立无援，感觉在这世界上是孤孤单单一个人？

“不依赖别人”是否总是变成阻

碍你和他人关系的绊脚石，让你感受不到人与人之间联结的深刻和丰富，而这是是否给你带来了痛苦？

如果你的回答大多是：是，痛苦之类的话，那么说明你在很大程度上是不敢去依赖，而不是不想。

二、承认和尝试交流你的恐惧。

人们对彼此的依赖，最基本就是从语言上建立起来的。随着从语言到行为，依赖逐步展开和深入。你的每一次表达都可以被视为一次测试，当被告知你可以依赖时，你的不安全感就被证明是多余的。这样的交流会让你彼此间的信任更加坚固，联结更加牢靠。相反如果对方给你的回馈是冷漠的，甚至是伤害的，那么这将

会对你造成更深的伤害。

三、从小事练习依赖。

虽然你已经让对方明白了你的恐惧，但是习得性的依赖无助并不是能轻而易举的脱的。你可以从很小的事情开始，比如请求对方帮你倒杯水、买个饭。与一开始就“掏心窝子”相比，这样的小事更有助于改变自己的依赖无能。

要知道相互依赖是一段关系中必不可少的养分，而不是负担。一个真正爱你的人会在你向ta寻求依靠时获得安全感和满足感，以及增强对这段工作的信心。

(实习编辑 朱琪)



宣传心理知识 导引健康人生

趣味心理

度假胜地

你来到度假胜地,住到预先订好的旅馆房间后,轻松地喘了一口气,打开窗户。这时,你能看到到什么样的景色呢?

选项:

A.可以看到旅馆的游泳池和人群。

B.看到海边,还能看到正在玩耍的人们。

C.可以看见远方有一座岛。

D.窗外是广大的阳台,上面种着五颜六色的花草。

解析:

选项 A:略有悲观型。旅馆的游泳池一般来说都在窗边,将这种距离感转换成时间的流逝,以长久的态度而言,你会觉得未来是抓不住的,稍微有悲观的心理存在。

选项 B:乐观性。看得到旅馆外的东西的距离感,表示你对长远的未来多少抱有展望。

选项 C:超乐观型。不过你的未来是不是很安乐,无忧无虑呢?

选项 D:只看到这么近的东西,你对未来的态度实在是非常悲观!

(实习编辑 李雨璇)

做事风格测试

现在,你站在一间没有任何装饰的房间里。你刚刚乔迁至此,这间房子里除了你别无他物。因此,你决定在墙上装饰点东西。你走到街上,看到照片、挂历、画、挂钟,每一样都十分精美。你会选哪一件装饰这间房子呢?

A.照片 B.挂历
C.画 D.挂钟

趣味心理

魔力之镜

眼前放着 4 面有魔法的大镜子,分别是前世、未来、疑惑以及雾霭。前世之境可以询问前生的过往。未来之境可以询问还未发生的事。疑惑之境为解答当下困境发展。雾霭之境可以看到别人的过去。只有一次选择也只能询问一件事,你会拿起哪个镜子呢?

A.前世之境
B.未来之境
C.雾霭之境
D.疑惑之境

心理测试结果分析

A.前世之境 – 公主病 90%
你就是一个活在自己世界里的公主,过去的生活色彩斑斓或是灯红酒绿。让年轻的你如浮萍般漂泊却得个自由自在。现在的生活,你被琐事慢慢覆盖,烦恼、忧愁布满你的心房。你希望从镜子里中找到昔日自己的影子,看着那时候的光鲜亮丽会让你暂时忘却现在自己的模样。

B.未来之境 – 公主病 50%
温室里的公主。以前不懂为自己规划未来,可能是因为周围有太多人给你保护,替你决定。当一天他们放开手,你对未来是恐惧而向往的,如同才出生的小鹿,睁着大眼看待周围的一切。但是对于这个复杂的世界你已经落后太多了,离开他们的怀抱,真正要学的还有太多。

C.雾霭之境 – 公主病 20%
你希望得到关注,特别是在乎的人,可当面对他们,却又有口难开。请更自信一点、勇敢一点,只低着头看到自己身上的缺点,那么就没法发觉生活里那些关心你的人一直用温柔的眼神注视着。别让你的自卑,蒙蔽了你的心。

D.疑惑之境 – 公主病 5%
你是个很务实的姑娘,生活对你来说就是一个接着一个的挑战,你把接受挑战跟完成挑战当成了生活里的一切。忙忙碌碌的生活,让你慢慢变得独立又自信,却也阻碍了你跟其他人的交际。

(实习编辑 阮余)

趣味心理

测爱情基本原则

某个心情愉悦的午后,你散步到一处从未走过的三岔路口,哪一边都似乎风光绮丽,你接下来会怎么走?

选项:

A.向右走
B.走中间
C.向左走
D.似乎那条路都不合适

解析:

A.你的爱情基本原则是"随缘",一般不至于为情所困。

B. 你属于少有的痴情者,执着而又固执,从来不会主动退却。

C. 你不畏世俗眼光,爱憎分明,只要异性令你心动,不管别人如何劝阻,你都会毫不犹豫地向前。

D.你对爱情绝对慎重小心,但也会因此错失良缘。

(实习编辑 朱雯雯)

做事风格测试解析:

A. 希望发生戏剧化的事件。你对每件事都充满好奇,但大多数的时候很在意别人的目光,故而常常流于追逐时尚。你容易冲动,没有耐性,与计划一词无缘。
B 你比较虚荣、贪心。行为举止往往不事修饰,做事冲动而不顾危险。既不按计划行事,也没有实际操作的经验。由于贪心作祟,制定出来的计划是不切实际的。

C 缺乏现实观念。即使开始做一件事,由于没有计划能力,在希望与现实之间总是有差距。实现愿望的行动力总是不够,但有时却能如愿。

D 你是做某事之前,一定要详细计划的人,不这样就会觉得不放心。所以当你行动时,已有相当成熟的计划。就连买一件衣服,也会预先确定从颜色到样式、价格。不过,在处理突发事件上往往缺乏灵活性。

(责任编辑 刘冰倩)