

■心理关注

工作、婚姻双失意的女性 如何得到新生?

小玫是个工作很努力的女性,经常加班完成任务,但不仅没有升职加薪,反而还因事情做得多,问题又总是被推到自己头上。她对同事客气友善,却总感觉别人不把她放在心上。工作快5年时,她身心俱疲,不再对职场抱有希望。这时,她遇到了很体贴她的男人,于是,很快结婚了。婚后,她重心开始转向家庭,感觉有了依靠,心里很踏实。

结婚15年,小玫虽然工作仍然没有起色,但家里井井有条。然而就在前段时间,她却发现,丈夫出轨了。不抱希望的工作,加上丈夫的出轨,一下子抽空了小玫的念想,她唯有靠孩子支撑,才能一点点从抑郁的泥潭中爬起来。没想到,老师很快跟她反映,女儿上课注意力涣散,考试成绩不断下降,她焦急地做孩子的工作,却没什么效果。小玫一直很努力,想过上更好的生活,然而,从工作失意,到婚姻不幸,再到孩子厌学,连续的打击让她彻底崩溃了。

生活中,不少现代女性都遭遇着工作不顺、离婚不幸和孩子厌学的情况,长期的无助遭遇让她们的心理问题越来越严重。其实,这类女性都有一种共性,就是太注重各种关系里别人对自己的认可,而忘记了寻求自我的重新发展。

在生活中,我们每个人都



希望能找到一种对自己很好的自我确认,也叫自我价值感。如果完不成这样的确认,就会感到自卑。小玫的自卑源于她的家庭从没有给予她恰当的确认和回应,所以,她只能通过拼命努力和付出来获得自己的价值感。然而寄希望于他人,让她一次又一次证明了自己的失败。这是小玫独有的不幸遭遇吗?不是。这是每一个无法完成自我价值感确认的女性,很容易走上的人生轨迹。那么,为什么这些努力的人,却无法完成自我价值的确认呢?因为,当一个人的付出与期待背道而驰时,他们缺乏跟别人建立情感连接的能力,所以当努力总是不被看见和认可时,这说明他(她)可能并不缺少努力的意愿和能力,而是没有情感连接,以致无法在关系里获得应

有的反馈,就只能按照自己想象的样子去努力,而这在别人看来可能根本就不需要。

小玫在工作上很努力,在关系里也很努力,但是她没有情感流动,这样,别人的情感就很难流向她那里,更不会去确认她的价值。只有当小玫的情感功能开始变强时,她的自我价值感才能得到提升。当她绷紧的弦开始松掉了,她突然感觉到关系不再那么可怕,甚至很期待和别人有更多情感层面的交流了,她的状态就开始向好的方向发展了。

她成长的最大转折点,便是她放弃寻求关系里的认可,转而寻求自我的重新发展。而支撑她的不是别人的肯定,而是两条让她可以站立的腿:情感和自我存在感。

钱琦

缘何他的脑子里总在“放”音乐?

29岁的李义平常不喜欢听歌、唱歌,自认为也没什么音乐潜质。可是一年前,李义突然发现自己脑子里竟然会反复“播放”音乐。然而这些音乐没有让李义感觉放松、愉悦,反而让他备受煎熬,严重地影响了他的生活,特别是在需要集中精力做事的时候,音乐声不断响起,让李义的工作状态急剧下降。越是想控制这些音乐的出现,越是停不下来,李义开始出现失眠、头痛、焦虑等症状。他在网上查了一下,不知道自己这种情况是幻听或者强迫症,还是其他心理问题。

【心理分析】李义这种情况属强迫症。强迫症是一种以强迫观念和强迫行为为主要临床表现的神症,存在有意识的自我强迫和反强迫,明知强迫症状不对但又无法控制。正如

李义,难以控制音乐在脑海中循环反复,越想控制不播放,越是困难,以至于影响正常工作的开展。

李义并不喜欢听歌,所知歌曲也非常有限,他的强迫思维却以循环反复的音乐呈现。从心理学的角度来说,这是一种“反向形成”,越不喜欢的东西,越不可控制地出现,更是一种失控的感觉,导致他头晕、头痛、失眠,心理防线几乎崩塌。

心理学上还有一个“白熊效应”。美国哈佛大学社会心理学家丹尼尔·魏格纳做过一个实验,他要求试验者不要想象一只白色的熊,结果人们的思维现强烈反弹,大部分人都浮现出了白熊的形象。总是提醒自己不要想,但越是提醒越忘不了。比如李义的情况,一直提醒自己不想音乐的事情,

脑海中却一直出现音乐。李义为此感到焦虑,这种焦虑可能强化了他对音乐的思考,形成强迫思维。

目前李义的强迫症状已经严重影响他的生活和工作,建议到精神科就诊,给予适当的药物治疗,可以有效缓解他的强迫思维和各种躯体不适,同时配合心理治疗,帮助其疏导焦虑不安的心境,并让他逐渐理解自己的强迫思维是如何产生的,并进一步处理他的早年内心冲突。

在药物治疗的基础上,李义这种情况也可以通过正念练习来辅助治疗。正念以有知觉的觉察、不批判、全然的接纳为核心,通过正念练习,李义也许能够提高对脑海中出现音乐的接受性,从而减少音乐对生活的影响。

周一海

如何与不同性格的人相处 (八)

保护型性格

我们在电视剧中经常能看到这样一类人:他们冲动,却很讲义气;他们没有心计,但能保护弱小,喜欢抱打不平。他们就是典型的保护型性格的人,充满活力、喜欢挑战、讨厌虚伪、喜欢锄强扶弱。从外表来看,他们一般都不注重装束,但他们也不会邋里邋遢,他们身边总不乏照顾他们的人。他们喜欢让自己的外表权威感十足,一看就具备了保护他人的能力。他们性格往往有以下特点:

1.保护型性格的人,性格坦荡,喜欢直来直去,不愿意拐弯抹角,讨厌虚伪、阿谀之人,他们痛恨别人欺骗他们的感情。

2.他们看问题简单而直接,非此即彼,所以他们容易冲动行事。进入愤怒状态的他们具备雄狮的威慑力和爆发力,他们会毫不控制地表达自己的愤怒,毫不考虑公众对他们的观感。

3.他们是天生的保护者,他们从小就掌握了在冲突中保护自己的本领。无论在工作中,还是生活中,都会将自己当做保护者,他们愿意为朋友或者弱者“两肋插刀”。

那么如何和保护型性格的人相处呢?

1.员工在工作中面对保护型性格的领导,办事要爽快、麻利,他们喜欢直接而迅速地获得消息,所以不要磨磨蹭蹭,更不要试图封闭他们的信息来源。你如果不想因为办错事而被他们责骂,最好在成为他们的下属之前充分了解他们各方面的习性,从而尽可能满足他们的需要。只要你能让他感觉到你是一位真正了解他、能够在工作中帮助他的员工,那么,你会感到他是一个最没脾气,最不把员工当下属的领导。

2.对于保护型性格的员工或同事。你首先要发自内心的尊重他们。千万不要给他们一种感觉——某件事是他们处理不了的,在保护型性格的人看来这是对他们能力的无视和蔑视。如果有一件事他们确实无法解决,宁可制造一种错觉,让他们认为这件事不值得他们接手,也不要将刺激他们的消极信息传递出去,这只会激起他们的倔强之气,反而对工作造成损害。

3.如果你身边有保护型性格的朋友,一定要认真对待,好好珍惜,只要避开他们愤怒的雷区,他们将会成为你一生中最宝贵的财富,他与你的友谊是真正的生死之交。

河北省精神卫生中心 孙秀丽

