



慧慧内心为何有“重重大山”？

慧慧今年20岁，在广西一所大学就读乘务专业，她虽然不是长相特别惊艳的女孩，但是整体很耐看。母亲华玲40多岁，说因平时上班忙，慧慧小时候都是奶奶带的。她说女儿从小学习一般，一直以来都挺乖巧懂事的，但是上了大学后，她就变了。暑假期间，女儿作息时间黑白颠倒，可以一整天不出房间。稍微讲一下她，她就会回怼，埋怨为什么要给她报这样的专业，为什么没把她生聪明点，急躁起来就哭着发脾气、摔东西。

华玲看到女儿变成了这样，内心焦虑又苦恼。上个月，她带着女儿慧慧走进了医院心理卫生科。



心中的“大山”压着她

“其实我心里有很多事，不敢和父母说。他们真的不理解我。”在心理医生的循循善诱下，慧慧吐露了自己的心声。

“我的印象里，父母好像一直都是在争吵，就连我生病的时候，父母都会说，怎么这么不小心，居然感冒了！我一点都没有感受到他们的关心。”慧慧说，从小到大，她很少看到父母之间有亲昵的举动，甚至相互间也没有太多关心的话语。父亲似乎总是很忙不在家，在家时，也很少管自己，遇到一点不顺心，就会抱怨、生气，还会指责母亲。高中时候，慧慧被一个临街男人威胁，不敢反抗更不敢回家跟父母讲，只是从此不敢独自出门了。

后来，她熬过了高中阶段，觉得终于可以离开家去上大学了。刚进入新学校的时候，还是挺好奇和期待的。可到后来，无论多么努力，成绩进步都不大，自信受挫。班里有好些同学家庭条件很好，想到自己，就更加失落了。前两个学期，成绩还不错，可上学期成绩有点下降，她很焦虑，晚上总是睡不好。从今年9月开始，有时候整晚都睡不着，白天特别累，也听不了课了。

“心情低落的时候，我就会吃很多，然后会产生罪恶感，开始催吐、节食。这样的日子太难受了。”但事与愿违，身体一直和慧慧对抗，因为饮食不

规律，她上大学后足足胖了10斤。现在她165厘米的个子有120斤，班上的女孩背地里都叫她“土肥圆”，这让她更加自卑。看着身体的变化，慧慧更觉得自己将来无法就业。就这样，她开始失眠了。



家长要允许孩子表达学会倾听和理解

经过诊断，心理医生认为慧慧的心理困惑、情绪问题主要来自对学习、就业的担心和恐惧，导致睡眠、饮食、情绪都出现了不良反应，已处于“焦虑状态”。而这与她的成长环境、父母的教养方式、亲子关系不佳有密不可分的关系。

在慧慧的成长过程中，父母与孩子的沟通方式简单粗暴，也缺少给孩子陪伴，不懂得共情、接纳和理解孩子的感受。女孩小时候因为担心被骂而隐瞒自己受到欺负的事情，这成了女孩内心的“刺”和创伤，加之没有被及时发现并化解，导致女孩安全感不足、对异性有恐惧和排斥感，这些影响了她的正常社交和人际关系。

而母亲华玲觉得女儿上大学之后，努力学习就好了，其他不必理睬。可人是一种社会动物，当人处于一种紧张、孤立的人际关系状态中，独善其身很难，孩子要静下心来学习更是做不到的。当女孩在成长过程中攒够了孤独与失望，就逐渐失去了对父母的信任，亲子关系越来越疏远。



然而，慧慧虽已成年，但在社会事务的认知、现实问题的解决以及人际关系处理上还是不成熟，依旧非常需要父母的帮助和支持。可在现实压力面前，她得不到支持，又没有好的处理方法，就会感觉焦虑无助，内心能量低落，从而引发各种心理问题。

爱孩子是父母的本能，但如何爱，是为父母应该修炼的一门功课。很多父母与子女最大的矛盾在于难以认同对方的观点与做法。如果父母从小只以一种成人世界的思维和标准来限制、规范孩子，很容易压抑孩子的自由意志。这种压抑感还容易引发孩子的负面情绪，让孩子产生自卑、逆反心理。

目前，慧慧的睡眠和情绪问题已经通过住院治疗缓解了，但心理咨询和治疗还在继续进行。

广西医科大学第一附属医院心理卫生科副主任医师 孙华
通讯员 吕斌

共情

让我分担你的痛

1998年的一天，美国联邦调查局的谈判专家克里斯接到了一项任务，他需要马上前往一套公寓，与三名持枪匪徒对话，协助当地警察解救被劫持的一名女性人质。

克里斯在门外朝公寓里大声喊话。在谈判过程中，克里斯刻意说“看起来你们不想出来”“看起来你们担心如果打开门我们会闯进来向你们开枪”“看来你们不想回监狱”“你的语气听上去很害怕”等话。这些话实际上道出绑匪们的心声，也帮助他们意识并认清自己的处境，从而让克里斯后面的话更易被他们接受。

经过6个小时的漫长谈判，房门终于打开，3名绑匪接受警方的逮捕，整个过程没有任何伤亡。当时，绑匪对克里斯说：“我们本不想被抓，也不想死在枪下，是你的话让我们平静了下来。”

上述案例中，克里斯在谈判过程中使用了许多心理学手段来攻破绑匪们的心理防线，其中就包括站在绑匪的立场上帮绑匪讲出心里话，同时在他们的脑海里建立和强化“反抗会被枪杀”的标签。这种站在对方立场上思考的能力被称为共情，也被称为同理心。

在共情的作用下，人类会不自主地与其他人建立情感联系。比如人们在观看电影时，会为主人公的不幸遭遇落泪。影视作品之所以具有如此的感染力，一部分原因就是共情让观众以电影主人公的视角经历剧情，而不只是作为一个旁观者。

我们身边有这样一些人，他们有的只考虑自己的感受，总将责任甩给别人；有的不会聊天，再轻松的话题都会被他们终结；还有的喜欢用自己的价值观和审美标准评判他人，时时流露出对他人的不满和蔑视……这种种让人尴尬和不快的行为，或多或少都是当事人缺乏共情、无法理解他人造成的。

如果学习了解了共情的原理，并能在人际交流中自觉自如地运用，有助于我们避开沟通中的一些障碍，帮助我们改善和家人、同学、同事之间的关系。

要做一个聪明的共情者，秘诀之一是将自己和对方置于天平的两端，拿捏好分寸，用平等的关系与对方沟通。

王安逸 编译

来源：大众卫生报微信公众号

心理辞典

“乐队车”效应

“乐队车”效应，指哪一方有获胜把握，就支持哪一方。对于与自己有直接关系的事情，多会产生“乐队车效应”。

如何理解呢？“乐队车”是指行驶在游行队伍前方，载着乐队演奏的音乐的汽车。乐队演奏的音乐让人情绪激动，不知不觉就想跟着车去参加游行。

这种心理效应在政治家中很常见，很多普通人也都有这种心理。一个政治家肯定会支持那些在代议制选举中肯定会当选的人，因为这和他自己的利益息息相关。

在经济活动中也得到了广泛应用。我们经常看电影的宣传广告中听到这样的话：电影热映中，观

众好评如潮。这些宣传语目的就是激发了观众的心理产生“乐队车”效应。

因此，利益相关者，会互相支持。在平常生活中，面对广告宣传语，人们要学会甄别真假。

湖南大众传媒职业技术学院讲师 谭朝晖

心灵鸡汤

▲ 不求事事完美，但求问心无愧；经得曲折坎坷，终有丰硕收获。

▲ 光鲜亮丽只能炫耀一阵子，聪明智慧却能受益一辈子。

蒋彭生 山东