

■心理关注

# 元旦做的规划 为啥春节后才会执行?

心理专家:先稳定,后面对挑战与机遇

近几年,关于元旦和春节已经有了固定的文化样式:比如在元旦,越来越多的人会做个年终总结,展望未来发展、事业期许等;而在春节,大多数任会回归家庭,回归关系,享受生活本身。就好像是:元旦成了社会身份的新年,春节成了生活身份的新年。

在社会身份中,谈的最多的是“干”:讲的是拼搏,奋斗与发展,其背后是一场和焦虑对抗的游戏。每到年初,很多人都会总结上一年的遗憾,同时制定下一年的计划。这些计划里,既包含了对新一年的期望,也包含了对过去一年的反思。我们会思考什么是想开始的,什么是想结束的。

在生活身份中,谈的最多的是“情”:亲情、友情与爱情,里面包含了很多对稳定的需要,比如我们过年时有很多“规矩”。当然这些规矩在不同的地方,不同的家庭有不同的形式,比如过年前要大扫除,除夕夜要吃饺子,夜里的灯要一直亮着,守岁……

对这些规矩的遵从一方面成为了我们对自己和关系

的梳理,另一方面有时好像又预示着来年一年的运势。而这个运势里似乎总带着我们从家庭,从关系中汲取的祝福和力量,所以这些“规矩”往往是常年不变的。

与此同时,在过年的时候,我们总会走亲访友,在关系中不断确认彼此的“存在”是一如既往的稳定。这种稳定中,包含了很多的延续感,彼此关系的延续,彼此感情的延续。而影响关系延续的各种阻碍,也将在过年的各种仪式中被消化。

变化和延续是我们在年终和年初总会遇到的话题。因为阴阳历法的关系,所以很多人的节奏常常是这样的:在元旦开始制定计划,但很少会在元旦开始执行计划。我们会在做完计划之后回到生活中去,汲取稳定的力量,然后在过完春节后,再开始面对各种的挑战与机遇。

这个哲学是非常有意思的,在我们准备变化的时候,先回到自己的稳定当中,在从稳定中汲取力量,对稳定进行确认之后,我们的变化会更加踏实。

当然,这和我们很多的想象其实是不一致的。比如,当我们谈论自己的改变时,

很多人会有一个想象,那就是我的一个特质改变了,我的生活就会发生天翻地覆的变化。比如,很多人认为自己只要可以早起,就可以学习更多知识,有更多的就职机会,赚到更多的钱……然而,当我们真的努力做到早起之后,我们会发现,也许并没有想我们想的那样因此学到更多,赚了更多的钱,仅仅是早起了而已。

换句话说,我们在生活中常常会夸大改变,而忽略了稳定,而这改变和稳定在我们的生活中是同样重要的,甚至稳定还要更重要一些。因为稳定可以帮我们确认我们不会因为改变而失去什么。

在改变面前,最难的从来都不是意志力和自律,而是改变和稳定之间的平衡。就像是无论一年下来有多忙,有多累,只要知道过年的时候还能回到家里,与家人和朋友团聚,就不会觉得自己是断线的风筝。我们也因此不用担心自己会因为变化而让自己迷失方向。

2021年你将做哪些改变呢?又准备在春节回家时收获什么样的祝福、鼓励和稳定呢?

国家二级心理咨询师  
注册经络催眠师 郑学东

## 害怕公众场合, 见人就说不出话来,怎么办?

21岁的吴盛有个怪毛病:每次只要到公众场合,手脚就会发抖,见人紧张,常常一句简单的话说出来都会结巴。这让她自己和父母都很担心。于是,求助于医院心理科。

### 【心理处方】

吴盛可以分三步骤来改善紧张状态:首先要不断地告诉自己,这种恐惧是可以消除的,并正确认识人与人交往的程序,了解与人交往的方法。其次,要查找出自己产生社交恐惧的事物种类,并试图挖掘心灵深处的根源。然后在一个假想的空间里,不断地模拟发生社交恐惧症的场景,不断练习重复发生症状的情节,并不断地鼓励自己勇敢面对这种场景,以便从假想中适应这种产生焦虑紧张的环境。第三,采用强迫疗法,小步渐进。先站在车水马龙的大街上;适应后减少人数,参加一些大规模的聚会;然后参加小聚会,并试图发表你的观点;最后和自己很惧怕的人交往,并时刻给自己以奖励。利用这种方法,经常不断地练习,就会使病症有很大的改观。

另外,还可以做一些克服羞怯的运动:

1. 将两脚平稳地站立,然后轻轻地把脚跟提起,坚持几秒钟后放下,每次反复做30下,每天这样做两三次,可以消除心神不定的感觉。

2. 害羞使人呼吸急促,因此,要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸,这可以使紧张心情得以缓解,为建立自信心打下基础。

3. 与别人在一起时,不论是正式与非正式的聚会,开始时不妨手里握住一样东西,比如一本书,一块手帕或其他小东西。握着这些东西,对于害羞的人来说,会感到舒服而且有一种安全感。

4. 学会毫无畏惧地看着别人,并且是专一的。当然,对于一位害羞的人,开始这样做比较困难,但你非学不可。

5. 有时你的羞怯不完全是由于过分紧张,而是由于你的知识领域过于狭窄,或对当前发生的事情知道得太少的缘故。假若你能经常读些课外书籍、报刊杂志、开拓自己的视野,丰富自己的阅历,你就会发现,在社交场合你可以毫无困难地表达自己的意见,这将会有力地帮助你树立自信,克服羞怯。

如果上述方法都不管用,你就需要求助专业的心理医生了。

北京回龙观医院临床心理科 刘艳

# 防寒防疫 平安过节