

■心理关注

在挫折面前为什么有的人越挫越勇,有的人却心灰意冷?

心理韧性起决定作用

生老病死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛,我们都会在生命中经历各种各样的磨难与痛苦。当面对生命的挫折和磨难的时候,为什么有的人可以越挫越勇,乐观积极地处理生命中的问题,取得个人的成长?而有的人却不堪一击,心理崩溃,沉浸在沮丧和抑郁之中?答案是:不同的人有不同的心理韧性。

什么是心理韧性?

美国著名心理学家道格·亨施在他的著作《心理韧性的力量》中探讨了心理韧性的定义。一般认为,心理韧性就是指受挫后恢复原状的能力。但是道格认为,这并不符合全部的事实。具有心理韧性的人不仅能够遭遇挫折和磨难后恢复到之前的状态,而且能够在克服苦难和挑战的过程中,能够变得更有爱心、灵活性和乐观,收获个人的成长。可见,心理韧性就是拥有在任何困境下调动自己的资源,来克服问题,从而保持信心和希望的能力。

如何培养心理韧性?

1. 保持正念——对自己的心态保持觉察

当我们知道了心理韧性的定义后,接下来的问题就是,如何培养自己的心理韧性?书中给出了很多方法,我认为首要保持正念。马萨诸塞大学的一位冥想专家乔·卡巴金将正念定义为——有意识的觉察、活在当下以及不做判断。

有意识的觉察,就是停下自己思维的脚步,来看看自己的大脑究竟发生了些什么。是什么让我们产生了负面情绪?这个情绪背后的需求和思维是什么?仅仅是看到这些思维就可以了,这会让我们保持警醒和抽离。如果有让自己不舒服的思维进入了脑海,不要急着去压制或者替代这些思维,要学会与他们和平共处。同时,可以有意识地和自己的身体保持联结,将注意力从自己的脚下移到头部,慢慢地感受自己的身体,会让我们对自己有更多的了解和认识。

我们的大脑经常在过去和未来中穿梭不停,却很少活在当下。享受当下的美好,并不妨碍我们

从过去吸取经验教训,并对未来做出规划。重要的是保持对于过去和未来的积极态度,并且对现在的时间能够温和地享受。

放下自己大而化之的评判,用具体化的想法来延迟评判。我们的大脑经常对一个事情做出好坏、有价值没有价值、有用没用的价值判断,对自己的思维过程和评判过程保持抽离和觉察,是一个放下判断的有效方式。

2. 培养乐观主义思维——阳光总在风雨后

保持乐观对于培养心理韧性至关重要。韧性是一种坚持,而坚持来源于希望,乐观就是在困境中发现希望,专注于积极面,不否认消极面,并把自己的精力运用到自己能控制的事情上的能力。

怎样保持乐观呢?那就是将自我攻击型的归因模式转化成多元化的归因。比如,工作中的一个错误并不代表你就是一个糟糕的人,它的产生可能是多方面的原因造成的。这并不是要让你去责怪他人,而是要把责任合理地分散开来。对于自己能力的信任和对自己基本的尊重,是保持乐观的核心。

乐观可以让我们看到追求目标所带来的价值,并且提供心理支持,让我们在遇到困难的时候不放弃。

3. 不做独行侠——构建你的社会支持系统

心理韧性的构建离不开和其他人的联结,离不开其他人的支持。40多年的研究已经证实了这一点。

与他人之间的爱,是我们变得乐观而坚强的理由。与他人分享美好的经历会强化我们的积极情绪。当你在欣赏美景的时候,当你看到了一本好书的时候,当你看了一部好电影的时候,和你的朋友们分享你的感受吧!这会让你收获更多的开心。

试着去对所有帮助过你的人表达感谢,试着向你不那么信赖的人表达自己的脆弱,试着全身心地投入到他人分享给你的喜悦之中,这会让你有意识地增进彼此的友谊和爱。心理韧性的典型——《肖申克的救赎》这部电影生动地描述了一个遭到诬陷杀人罪的人在监狱中,通过自己执着的努力最后成功越狱的故事。影片的主题是希望!

天津大学 陈秉宙

面对自伤的孩子,请不要斥责,要倾听

最近科里新来的小患者中,有不少在白皙的手腕上带着几道伤痕,当问到他们为什么会伤害自己时,有几个轻描淡写地说:心烦,划一道看血流出来舒服。当跟这些小患者深入交流时,我发现他们的内心却被空虚包裹着,有无助、内疚与绝望,他们不能确定自己真实存在,只有伤害自己才能体验真实。

那么,遇到这样的孩子该怎么办呢?

1. 留意他们发出的“警报”孩子是否比平时更容易发怒、容易哭泣,或是孤僻?是否注意力不集中?……只有发现问题才能更好地解决。

2. 做一个优秀倾听者 仔细倾听孩子的烦恼,了解他们伤害自己的理由,要理解并接受他们所遭受的切肤之痛。不要盲目地进行评判,更不能进行惩罚。要集中精力看孩子身上发生了什么事情,一起探讨能够帮助他的更好方法。

3. 建立家庭内部的成长环境孩子不会突然变成这样的,和家庭环境多多少少都会有关系,当孩子成长时,家长也要一起成长。首先,家庭成员之间要能够自由表达,平等沟通。其次,孩子在家里一定要感觉安全,不会遭到嘲笑、压迫等等。孩子犯错是正常的,鼓励孩子在家里犯错,既能及时纠正错误,又可以避免家庭关系紧张。最后,要让孩子明白,家里是随时都可以获得帮助的地方。

4. 有效沟通,重视小伙伴作用当发现出现自伤行为的孩子时,要敢于和他们讨论这个话题,分享他们的感受,他们可能会因为理解而感到轻松;当他们不愿意分享时也不要强迫,可以和他们一起做一些简单积极的去分散注意力,比如跑步、唱歌等。小伙伴不一定学习成绩好,但一定要有正能量。当他们选择同伴时可以正确引导,但不要过于干涉。事实上,和谁一起不重要,干啥才重要。

北京回龙观医院
临床心理科 石颖欣

心灵鸡汤

在人生这条路上,只有奋斗才能带给自己安全感。不要轻易把梦想寄托在某个人身上,也不要太在乎身旁的一些耳语,因为未来属于自己,只有自己才能给自己最大的安全感。

生活并不总是如人所愿,这个世界上没有那么多刚刚好。努力不一定会有回报,但努力的过程一定会让你成为更好的自己,人生路上每一步都算数,你付出的每一点都有意义。

广东 郭健湘

■心理辞典

鸵鸟效应

在现实生活中,总有那么一些人,当他们遭遇一些困难或者麻烦时,总是会试图逃避来避免面对现实中的一切。有些过于肥胖的人总是抱怨自己太忙了,无法减肥。还有些人将手机换号、卸载各种网贷平台的APP,并在内心告诉自己,这样就没有必要还款了。

传闻,鸵鸟会将它们的头埋在地下以避免危险。姑且不去思考鸵

鸟出现这种行为是否真的因为危险的出现,但它被心理学家们运用到了我们生活中,也就是我们常说的鸵鸟效应。

鸵鸟心态,是一种逃避现实的心理,也是一种不敢面对问题的懦弱行为,会严重影响一个人的日常成就,以及在他人心中的印象。

事实上,风险的存在是不以人的意志为转移的,它也无法完全避

免,你必须勇敢去面对,勇敢地去承担,因为逃避不是办法,逃避责任的同时你很可能就丧失了权利和成功的机会。且面对危机,主动出击是最好的防御。只有迅速采取行动,果断承担责任,才会把损失降到最小。此外,逆境、困难有助于激发潜能,有鸵鸟心态的人,无疑是扼杀自己的天分。

国家二级心理咨询师 田昱