



朋友,你是近还是远?

怎样做到不为“友情”所困?

一位名校高一学生找我咨询。原因是她觉得在学校很郁闷,没什么朋友,想要转学。细谈后发现,是她比较好的两个朋友都因为误会与分歧而不理她了,有一种被抛弃的感觉。她试图挽回友情,但对方不仅不理她,而且还更加故意显示出敌意。所以她感觉很孤独,也很无奈。

在咨询工作中,不少青春期情绪障碍的求助者,都可以找到人际交往方面的阴影,甚至是社交障碍与青春期抑郁状态的导火索。那么,在人际交往中,应该怎样做才能不被友情所困?我想从三个方面科普一下这方面的知识。

一是要遵循人际交往的四大原则 第一大原则就是相互性原则。通俗地说就是你喜欢我我才会喜欢你。因为人都有一种被尊重被需要的心理需求,当个体感觉到你喜欢他,你需要他时,才会对你敞开他的心扉接纳你。所以在人际交往中,要主动与对方打招呼,主动向对方示好,表达你的善意,平易近人的人更容易被人接纳与接近;第二大原则是交换性原则。也就是说,人际交往就如做生意一样,是一种交易。当交易的结果是得到的大于付出时,交易就容易持续下去。所以,在人际交往中要宁亏自己不亏朋友,要让与你交往的人因为你而受益;第三大原则是自我价值实现原则。人都有自我价值感,而这种自我价值感是要靠别人来实现的。所以在人际交往中,要学会肯定、赞扬与认可别人,帮别人实现自我价值感。而且,越是发自内心的、真实的感受,越容易触动感情。所以,当你在他的朋友面前表达你对他的肯定与认可时,一



旦朋友转达给他,他会更加入心;第四大原则是平等原则。物以类聚,人以群分就是这一原则的体现。各方面条件差不多的人,交往更易持久。

二是要提升友情的宽容度 一位六年级学生因为同学的背叛而愤愤不平。原来是在评选三好学生时,他最好的朋友没有投他的票,让他意想不到,受不了朋友的背叛。其实,朋友的想法是,朋友归朋友,他要选的是他认为够格的三好学生,不把朋友与三好学生等同起来。生活中类似的例子不少。因为每一个个体都有自己的独特性,不会因为朋友而失去这种独特性,因而在人际交往中,很容易这种独特性而发生冲突与误会。所以,朋友之间一要学会“和而不同”,就是朋友之间可以很重交情,但不一定认知相同,在原则问题上,友情归友情,原则归原则,允许有分歧,也尊重对方意愿;二要学会“求同存异”,为了共同的目标去努力,允许对方保留他的独特之性;三要有感恩之心。朋友之间要只记情只记恩,就不会发生一件小事不满就抹杀了所有的好,甚至反目成仇的事情。

三要摆正友情在人生中的

位置 人生中什么最重要呢?当然是对理想的追求与人生价值的实现。作为学生,当然最重要的学业。所以,我与这位学生讨论了她去这所名校上学的初衷。她说她选择这所学校是因为这所学校教学质量好,希望三年后能够考上理想的大学。我问她,现在脑袋里装的都是什么?她的回答是没有朋友的苦恼。其实,一个有理想有追求的人,是不会允许任何因素影响自己人生理想的实现的。可见,这位学生的心底,并没有多大的理想与追求,她觉得心目中最重要的是友谊带来的快乐。我与她讨论了青少年成长过程中方向性、实践性与智慧性三大要素,她渐渐明白了她去这所名校是求学的,重心应该是放在学习上,实现三年后要考上理想大学的初衷。我与她开玩笑说,哪一天你满脑袋里装的都是学习了,你现在的这些苦恼就会悄悄地离你而去了。

我与这位学生很投缘,她乐意接受我的辅导,半年后她的悟性帮到了她,现在学习成绩进入了前十的行列,当初的苦恼也烟消云散了。

湖南省怀化市第四人民医院
国家二级心理咨询师 杨司俊

■心理辞典

付出定律

付出定律,是指你有付出就一定有获得,获得不够表示付出不够,想要得到更多,就必须付出更多。

如何理解呢?

人或多或少有这样的心理,想着不付出或付出很少就想得到大的收获,总是期待着“天上掉下馅饼”,“守株待兔”便是一个很好的例子。同样,我们得到的收获并不是一蹴而就的,是要通过量的积累。

因此,当你在一直不断地付出,并且不计较回报的时候,你一定会发现很多收获在你不经意间自然而然地来了。无论学习还是工作,都要舍掉懒惰的习惯和应付的心理,时时应付其实应付的是自己,迟早会断送你的前途和梦想。

益阳医学高等专科学校 孔自来 张自展

漫言漫语



学会忘记是生活的技术,学会微笑是生活的艺术。

陈英远(安徽)作

放下偏见 科学认识抑郁症

说到抑郁症,很多人对它的理解就是:瞎矫情、内心太过脆弱、想太多了、没事闲的忙起来就好了等等,事实上,这是对抑郁症的极大误解。抑郁症症状隐秘,难以察觉,或者即便发现了,害怕有人说有“精神病”,讳疾忌医,病口难开。抑郁症发病率较高,但许多人对它缺乏正确的了解或重视。

抑郁症是一种由多种原因引起的以心境低落为主要特征的综合征,临床核心症状主要表现为与环境不相称的心境低落、兴趣减退、快感缺失,此外可伴有思维迟缓、认知功能损伤、精疲力尽、焦虑、睡眠障碍、进食紊乱等一种或多种症状,严重者可出现幻觉、妄想等精神症状,部分患者还存在自伤、自杀行为,抑郁症严重威胁着患者的身心健康和家庭社会的安稳。抑郁症具有患病率高、复发率高、认知率低、治疗率低的特点,在许多国家仅有不到10%的患者接受了有效治疗。

抑郁症的病因很复杂,到目前为止,还没有确切的发病机制。现有科学研究结果显示,其主要是由遗传和环境因素的综合作用所致。环境因素主要包括童年或青春期的创伤,或整个人生遭遇的不良环境或不良事件等。

抑郁症不是矫情,不是心理脆弱,更不是无事生非,而是一种需要治疗的疾病。对待抑郁症,我们应该像对待感冒或其他疾病一样,坦然、主动地寻求医生的帮助,通过专业、科学、规范的治疗,大多数抑郁症是可以治好的。抑郁症患者除了正确的治疗,还需要周围人的理解和陪伴,社会对他们应该多一些包容和谅解,少一点指责和质疑。

关于抑郁症,预防比治疗更重要。生活中,我们应该这么做:

1. 养成良好的生活习惯,均衡膳食,睡眠充足,避免过度劳累。
2. 多运动,多见阳光。跟朋友一起户外跑跑步、走走路、游游泳、打打球等。
3. 陶冶情操。培养自己的兴趣爱好,如阅读、画画、唱歌等,让情有所依。
4. 参加社交活动。让自己有成就感、增强自信。

5. 倾诉,及时调节身心压力。多跟家人、朋友聊天,别把事情都憋在心里,避免压力山大,郁结于心。

6. 学会监测情绪变化,不要负能量,停止负面情绪,遇到不良生活事件要理智对待。

岳阳市康复医院 范萍

