

■心理关注

陷入自我隔离的“城堡”该如何自救?

小雨一直有个很深的困惑,那就是从她上小学起,就没有体验过发自肺腑的开心或难过。她可以笑出声来,但总觉差点意思,不够开怀;也可以哭泣,有眼泪涌出和蹙眉,她知道此时应该比较悲伤,但却缺少那种心悸的痛楚。小雨并不冷漠,对周围的人也有关心,看人跌倒也会搀扶,询问是否需要包扎和送医,但就是对别人缺少那份心疼和同情。即使安慰,也只会模仿电视剧的人物说上几句应景的话,无法产生同理心,切身体会到他人的情感。

于是才刚刚成为大学生的小雨一脸老成,面部严肃没有生气。同学们都觉得她像老师,冰块脸没笑容,表情不生动。小雨确实也没有交上朋友,她感觉被困在自己的世界里,一旦别人靠近她,就非常扭捏不自然。她也觉得不好,想要突破心理困境,期待自己可以尽情释放,爱说爱笑爱玩爱闹,但总是束手束脚地做不到。

她反思这与自己的成长经历相关。3岁丧父,5岁母亲改嫁。继父对她视若无物,将她看成空气,她像一只小猫一样蜷缩在角落。新奶奶经常骂她是拖油瓶,给她白眼。到了8岁,她就借宿在其他亲戚家上小学,亲戚对她比较冷漠,她不得不经常早出晚归,尽量呆在学校不惹人烦。过年过节回到家,总会看到母亲和继父、新奶奶发生激烈的争执和拉扯,母亲被打,自己被嫌弃,内心一次一次地升起被贬低和自我否定的绝望感,一种浸透全身的寒意让她大脑反复地放空。到



了初中,她就再也没回过那个“家”了,靠着助学金和好心人资助,考上了大学。

因为在过去的经历里,全是最真切的痛苦记忆,没有人在意她的想法,小雨也就缺少了表达自己情感的机会。那种内心的真切感受,逐渐被自己漠视、忽略和压抑,懒得去觉察和判断,再用准确的语言去描述和倾诉给别人。没有社交,独来独往,不在意他人,也不用和别人沟通自己的想法和感受,看似特别轻松。但有时也会孤独,无法忍受一个人独自承受自我的情绪。

“我是不是没有心?”这个疑问在她心里盘旋了十几年。其实很多年轻人都悄悄经历过类似状态,就像情绪系统暂时“死机”,需要慢慢重启对生活的真实触感。这实际上是给自己的心附上了一层膜,产生了自我隔离。

那么当意识到自己陷入了自我隔离的城堡时,应该如何自救呢?

1. 可以尝试着去做自己生活中的心理咨询师。关注自己的内

心点滴,情绪和思绪的变化,对自己耐心一点,更为宽容地接纳不够率真的自己。理解过去生活中不得已的自己,一点一点地放松内心的戒备,逐渐松开勒着的绳索,体验逐渐信任外部世界的畅快。

2. 去体会自己和他人的表达差异。尝试联结那些对自己有社交兴趣、自己也愿意和他沟通的同学、师长、朋友、伴侣。不必强迫自己立刻融入人群,可以从观察开始,注意对方说话时眉毛扬起的弧度,体会朋友拍你肩膀时掌心的温度,这些细节会成为你重新校准情感接收器的密码。不必担心生涩笨拙,人际交往本就像拼乐高,允许自己先找到几块能严丝合缝嵌合的积木。当某个瞬间突然发现“原来她紧张时也会咬吸管”,或是“他说起流浪狗时眼睛真的会发光”,这些真实的情感碎片,终将拼凑成通向外部世界的阶梯。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

走出困境的密码

在心理咨询工作中,经常有来访者向我倾诉自己陷于困境之中无法自拔。那么,当我们遇到困境时,要怎样才能有效地走出来呢,心理学中有一组从“我无法”,经过“我不要”,最后达到“我一定要”的密码,能帮你有效地走出困境。

首先是用“我无法”做主语造句,把你的困惑或困境写出来,如“我无法睡好觉”,写好后再大声地念出来。这时你内心的感受是无奈无助与迷惘,因为你关注的只是失眠给你造成的痛苦,只想着躺在那里呻吟。

第二步是用“我不要”代替“我无法”做主语改造上面的句子。如“我不要睡不好觉”或“我不要为睡不好觉而苦恼”。写好后也大声地念出来。这时你内

心的感受是我不要让这种状态持续影响我的生活,我想要改变它。因为这时你关注的焦点从失眠这个外在因素转向了自身的感受。

第三步是用“我一定要”做主语代替“我不要”改造上面的句子。如“我一定要睡好觉”或“我一定要让我的睡眠得到改善”。写完后也大声地念出来。这时你内心的感受是一种肯定的态度,决定要改变现状。因为这时你关注的焦点转移到了你自身的能动性与潜能上了。

完成了第三步后,你有了改变的决定与决心,这时需要启动第二套密码“PDCI”循环,获取持之以衡的行动,一步一步地走出困境。

“P”就是计划。先要制订具体的行动计划,计划必须是通过

努力可以做到的,目标是可以实现的,才会在做的过程中看进步与成绩,越做越有劲;“D”就是实施,把计划变成行动,一定要按时按量完成计划,不可找借口推诿;“C”就是检查评估,即通过一定时间的行动后,回头检查一下效果以及计划中的成功之处与需要改正之处,总结经验教训;“I”就是整改,根据检查评估结果,对计划与实施方案做出调整,得出新的计划,即进入下一个“PDCI”循环过程。周而复始,不仅助你走出困境,你的能力也会得到相应提高。

困惑与困境人生不可避免,当你掌握了这二套密码后,或许什么困境在你面前都会是一马平川。

怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司俊

■心理辞典

梅拉宾法则

你有没有发现,有时候无论你怎么解释,你的语言就是无法准确传达你的想法。有时候在一些场合,有些人的表情和语调,比他们所说的话,更加能打动人心。心理学中有一种梅拉宾法则现象,是由心理学家阿尔伯特·梅拉宾提出。法则指出,在面对面的沟通中,语言本身只占到信息传递的7%,而音调和其他语音成分占到38%,身体语言则占到55%。以下分享一个利用梅拉宾法则,如何让别人尊重你的小技巧:

如果你平常在生活中,总是呈现一副笔直站立、昂首挺胸,甚至是气宇轩昂的样子,你的身体就会相应的分泌更多的血清素,这种血清素会让人变得更坚定。这时候,你在人际关系里,你的语言,你说话的力量,会让人有信任感,人们愿意倾听你,也更愿意相信你,尊重你。相反,如果你垂头丧气,萎靡不振,这时候你的血清素会分泌不足,你会更容易感觉到焦虑和受挫。当你呈现这种往内收缩的能量时,它就像在向外界发出一个信号:你是弱者。因而你也会吸引人们用一种负面方式来对待你。

如果你用心观察生活,就会发现,这种人际关系互动的动力无处不在。比如,你开车到一个朋友的小区,在楼下等她下来一起去玩,车刚停好,门口的保安用一种不太友善的眼光盯着你。看到这个样子,你不能只是不高兴,而是应该把车门打开,站起来看着他,然后昂首挺胸、大步流星地朝他走过去,边走边友善地挥挥手说:“嘿,师傅你好,我在这里等人,5分钟就走,请允许我等一下。”换种行为和思路,对方的回应也会不一样。如果你当时躲躲闪闪,紧张胆怯,像做贼一样,那个保安也许就会马上跑过来将人赶走。

所以,我们每天可以对自己的身体做这种高能量的练习,因为你的身体语言正在表达你是谁。当然,这样做的目的,不是让你目空一切盛气凌人,而是能够把你带到一种坚定而中正的能量场之中。长此以往,我们与他人的关系,就经常能保持一种适当的界限,别人也会更加尊重你,愿意跟你交往了。

湖南农业大学心理学讲师 芳雯

漫言漫语



相信自己比依赖别人重要,用尽心机不如静心做事。

陈英远(安徽)作