

打开心理的窗

好好爱自己

本报记者 张丽 通讯员 李鹏

据心理健康研究数据显示,超过 1/3 的大学生存在不同程度的心理困扰,其中焦虑、抑郁、失眠、自我认同障碍最为常见。大学生心理问题已不再是“个别人的痛苦”,而成为影响整个高等教育生态的重要挑战。每年的 5 月 25 日(谐音“我爱我”),是全国心理健康日,记者采访了株洲市三医院青少年心身康复科学科带头人张猷玫。以下为采访实录:

记者:在如今的社会环境下,大学生心理健康问题日益受到关注。据了解,超过 1/3 的大学生存在不同程度的心理困扰,为什么大学生群体的心理健康问题会如此突出?

株洲市三医院青少年心身康复科学科带头人张猷玫:的确,在学业、社交与未来规划的多重压力下,大学生心理健康已成为不可忽视的议题。从成因来看,首先是就业竞争压力。考研、考公、实习等赛道竞争激烈,“不努力就会被淘汰”的焦虑感不断放大,让学生长期处于精神紧绷状态;其次是情绪管理能力缺失,很多学生从小缺乏科学的情绪认知训练,习惯压抑情绪,遇到挫折时容易自我否定;再者,人际关系疏离化也是重要因素,网络社交的热闹背后,不少学生陷入“沉默式自我保护”,感到孤独却不敢主动交流;最后,家庭因素影响深远,比如高控制家庭的孩子独立能力弱,家庭功能不健全的学生缺乏情感支持,这些都会导致他们心理更为脆弱。

记者:大学生最常见的心

理问题具体会有哪些表现呢?

张猷玫:大学生常见的心理问题主要集中在三个方面。一是焦虑类问题,像考试前失眠、心跳加速、注意力涣散,或是长期对未来过度担忧;二是抑郁类问题,表现为情绪低落、兴趣减退、自我评价极低,严重时甚至产生轻生念头,这类问题常被误解为“懒惰”;三是人际关系问题,例如社交恐惧、害怕被拒绝,或是因网络沟通取代面对面交流,导致社交能力退化,容易与同学产生矛盾。

记者:每年 5 月 25 日是心理健康日,谐音“我爱我”,在您看来,“爱自己”对于心理健康有怎样的意义?

张猷玫:爱自己绝不是“自私”,而是对生命的尊重。真正的心理健康,是允许自己偶尔脆弱,接纳不完美的勇气。只有先学会善待内心,才能在与他人的联结中传递温暖。

记者:那对于存在心理困扰的大学生,您有哪些实用的自我关怀建议?

张猷玫:我总结了几个可操作的方法。第一是情绪觉察练习,每天睡前花 3 分钟记录情绪关键词,如“疲惫”“困惑”,复盘一周的情绪规律,找到压力源头,也可以对着镜子给自己一句肯定,比如说“我今天已经很棒了!”第二是建立个人能量补给站,收藏能让自己放松的音乐、电影,每天留出 30 分钟远离手机,专注阅读或冥想;第三是身心联动调节,焦虑时尝试“4-7-8 呼吸法”,每周坚持 3 次 20 分



钟有氧运动,促进内啡肽分泌;最后,构建支持系统也很关键,和朋友制定“情绪互助计划”,同时要了解学校的心理咨询服务,主动寻求专业帮助。

记者:在寻求心理健康帮助时,很多人存在一些误区,您能为我们纠正一下吗?

张猷玫:当然。首先要明确求助≠软弱,心理咨询就像身体体检,定期梳理情绪是健康管理的重要部分;其次,积极情绪是可以练习的,心理学研究显示,每天记录 3 件感恩小事,两周就能显著提升幸福感;最后,独处≠孤独,高质量的独处是自我对话的契机,不妨每周安排一次“单人约会”,享受与自己相处的时光。

记者:采访结束之前,有什么话想对读者朋友们说的?

张猷玫:5·25 不仅是一个日期,更是一份温柔的提醒。请记住:在奋力奔跑的路上,别忘了回头拥抱那个值得被爱的自己。

做个“讨坏型人格”的人,太爽了!

心理学家阿德勒曾说:“一切烦恼皆源于人际关系。”这句话真是说到心坎里,尤其是对那些总是想取悦他人的人来说,他们小心翼翼地生活在别人的期待之中,常常忽视了自己的感受。

我曾经认识一位职场新人,她为了同事们,连续三个月每天都买咖啡、帮忙写报告。直到有一天,她因为身体不适拒绝加班,却被同事指责“自私”。那天,她躲在卫生间里崩溃大哭,心里满是委屈:“我做了 99 件好事,为什么只因为一次拒绝就成了罪人?”

有一类与“讨好型人格”相反,它的典型特质是:把自己的感受、需求放在第一位,敢于拒绝任何人的不合理请求,不会过度委屈自己,成全他人。像《肖申克的救赎》里的安迪一样,勇敢地打破束缚。

在朋友聚会上,她坦然站起来说:“我先走了,明天有重要会议”。起初,大家可能会觉得她“不合群”,但时间久了,大家都开始赞赏她“活得通透”。

“讨坏”其实是一种人性尊严的觉醒。越来越多的人意识到,与其在讨好中消耗自己,不如在真实中绽放自我。

01 你的讨好藏着童年的伤口

讨好者的内心总是笼罩着焦虑:“我刚才是不是说错话了?”“他会不会讨厌我?”而那些“讨坏”的人则内心平和,他们懂得“允许别人失望是成年人的必修课”。

心理学研究表明,讨好型人格往往源于童年的某个瞬间——也许是父母一句“你再哭就不要你了”,或者老师当众批评时同学们的笑声。那些时刻让我们误以为,只有隐藏自己的需求才能获得爱。

但成年后的世界早已不再是那个需要你踮脚够糖罐的孩童游戏。每当你第 101 次吞下“我想吃火锅”,而说成“听你的”,那个藏在心底的小孩其实一直在哭喊:“看看我啊!我也很重要啊!”

那些“讨坏”的人,就是用这份“自我”撬动了整个世界的偏见。与其在取悦他人中耗尽心力,不如在守护自己的边界中活出真实。

02 请做个“带刺”的成年人

心理咨询师萨提亚提醒我们:“健康的关系从不需要殉道者。”试着把“我必须做个好人”换成“我值得做个完整的人”。

攻击性并不是伤人的武器,而是捍卫自我的火炬。作家三毛在面对无礼的邻居时,坚定地举起扫帚说:“我的教养,只给值得尊重的人。”这种将压抑的愤怒转化为守护力量的智慧,感动了多少活在讨好中的人。

当朋友抱怨“你变了”时,你可以温柔地回应:“是的,我在学习更爱自己”。学会为自己设定界限,反而让生活变得更加轻松和自在。

记住:你值得被爱,不是因为完美,而是因为真实。世界不会因为你的妥协变得更美好,但它会因你的真实而焕发光彩。

所以,请允许自己“坏”一点——这并不是自私,而是对生命最庄严的宣誓:我愿以真实的模样,与这世界赤诚相见。每一个人都应该勇敢地做自己,而不是活在别人的期待中。学会为自己设定界限,让生活更添色彩,你会发现,生活其实可以美好得多。

心理咨询师 赛赛

心灵鸡汤

▲ 生活恰似一首跌宕起伏的乐章,有激昂的高音,也有舒缓的低音。别因一时的低沉而沮丧,每一个音符都在谱写你的人生旋律。

▲ 人生之路布满迷雾,挫折是那浓重的阴霾。但请相信,心中的勇气是穿透阴霾的光。当你鼓起勇气前行,阴霾终会消散,阳光会倾洒在你的征途。

重庆 李念

漫言漫语



不要埋怨见不到太阳,只要你有勇气走出阴影。

陈英远(安徽)作