

心灵护航

你会“无意识地欺负自己”吗？
心理专家：停止“精神内耗”，多鼓励自己

全媒体记者 余依萍 文/摄

朋友没回微信,却发了朋友圈,你怀疑自己是不是说错话了。定下一个目标,还没开始做,便预想很多困难,畏手畏脚,结果什么都没做。事情没做好,听到一个不太好的评价,于是认为自己一无是处,心情糟透了。……

生活中,你会“无意识地欺负自己”吗?采访中,心理专家告诉记者,不用太担心,这种短暂的“自我对话”,其实只是权衡利弊,做出决定过程中的自我预测、建议并自我否定的一种方式而已,当然也要防止“自我的过度内耗”。在进行自我对话的时候,要对自己多说出鼓励的话,表达真实的想法和感受,这样能安稳内心世界,有助于心理健康。

执着于过去,不如轻轻放下

鲁迅在杂文中写道:“人生苦痛的事太多了,记性好的,大概都被厚重的苦痛压死了;只有记性坏的,适者生存,还能欣然活着。”

所谓的记性坏,并非是对过去的人与事全然忘记,而是不再执着于过去的得与失。倘若一个人始终沉湎于过去,就会无法自拔。

飘飘(化名)31岁就离婚了,二十多年过去了,至今还是孑然一人。家人们时常催飘飘找个伴,快乐度过余生,她却总是推脱说“我一个人就挺好”。对于曾经出轨的前夫,她似乎有着某种执念,总是喜欢向家人讲起前夫过去对她的种种伤害,说一次哭一次。

可奇怪的是,飘飘似乎又对这个曾经伤她至深的人,念念不忘。她记得前夫曾经给她写过的信,恋爱时吵过的架,喜欢吃什么不喜欢吃什么……尽管自己的女儿如今已结婚成家,但到了女儿家里,她还是对前夫的事一提再提。

女儿曾安慰她:“就算当初我爸没出轨,以他的个性,你俩退休了,你还得伺候他那脾气,还不如现在自由自在。”飘飘却说:“那也不一定,至少有个

伴,很多男人也许老了就好了。”直到飘飘女儿把这件事说了出来,大家才明白,这么多年,说到底飘飘还是放不下他。她似乎一直想不明白,为什么相爱的两个人可以转身就变成陌生人?这种想不通、道不明的情绪一直裹挟着她,二十多年来,从未消淡。

二十多年时间,可以做很多事情,可飘飘却都拿来回忆了。一个放不开的过往,如藤条扎根于脑海中,日复一日,越是年久,缠绕的力量就越大。这段失败的感情,在飘飘的生命中最终酿成了一场巨大而持久的自我消耗。

太在意别人,结果掏空了自己

在心理学的认知治疗中,有一项技术叫“去中心化”,即习惯性认为别人感受的发生都跟自己有关,认为自己的行为会牵动着所有人的感受,把自己想象成了聚光灯下的人,感觉自己的一举一动都被别人盯着。

苏丽(化名)就是这样一个人,她的性格敏感多疑,容易过度解读他人的话语。

有一次,她给朋友发信息:“在吗。”朋友回复:“嗯。”苏丽说:“你生气了?”朋友当时正好在忙,隔了一会才回复:“当然没有,怎么了?”

结果苏丽就再也没有回复朋友的信息,想说的话全都咽了回去。在她看来,朋友回复的“嗯”看起来很愤怒,而且隔了这么久才向她解释。

仅仅一个“嗯”字,苏丽都能解读成别人对她的愤怒。生活中,她就像一台行走的“敏感仪”,不管遇到啥事,都能往自己身上扯。比如,今天同事忘记叫她一起吃饭,她就会觉得对方是不是不喜欢她了;伙计们一起出去玩,大家开了一个玩笑,她却觉得故意嘲笑自己;自己发了朋友圈,如果常点赞的朋友没有点赞,她就觉得自己不被重视了……这时候的她,就像被卷进了一

遇到问题了,老往坏处想

高中时,吴冬(化名)学什么都觉得很轻松,并以全班第一的成绩考上重点高校。然而,大二时的有机化学课成了他的噩梦。“班里其他同学,大多数参加过化学竞赛,除了我和少数几名同学外,其他人都学过有机化学。”吴冬说,老师默认所有人都有基础,讲课速度特别快,加上口音重,导致自己听不懂。

在一次课堂上,老师向吴冬提问,吴冬甚至没听懂问题。“当时我

隐约猜到老师可能说的是某个化学反应,刚想打开书本找一下,可已经有同学主动举手回答了,老师也夸赞了这位同学。”吴冬说,他那时候就很羡慕这种自信,而自己是内向而又敏感的人,永远不敢主动举手,更别提在根本没听懂老师说什么时候。

那个期末,吴冬的有机化学只考了23分,他陷入了深深的自我怀疑:“是不是我太笨了,是不是我不够努力?”这种情绪让他每天都非常崩溃,

假期想补课也学不进去,一打开有机化学的书就头晕脑吐,似乎是身体在告诉他:你讨厌这门课。

心魔之下,吴冬怎么也学不好有机化学,大二下学期又挂了科,大三、大四一直在补考,始终没通过,一直到毕业后返校重修再考试才通过,终于拿到了毕业证。

考研时,有机化学在专业课中占比30%,吴冬又是意料中的没过单科线,只能放弃继续深造的计划。



心理咨询师指导心理检测表填写。

◆咨询师建议

停止做“精神内耗”的四件事

在义乌市中心医院精神科的诊室里,许多人都会向医生说“我觉得好累”。这份累,当然不是单指身体上的疲惫,在高压的城市里,高负荷的工作已然压垮了很多,但更多的累来自心里,来自“精神内耗”。

“精神内耗”,有时来自人格特质,讨好型人格、完美主义都容易导致内耗;有时来自边界感不清,总是分不清自己的事儿、别人的事儿,导致精神负荷过重。具体可能会表现在:无数遍回想起多年前失败的感情,“到底是我错了还是他错了”;无比在意别人的看法和眼光,“今天同事对我的态度很冷淡,我是不是哪里做错了”;面对想要拒绝的事情时,“怎么办,拒绝了是不是不好”……

简单地讲,想得总是特别多,并且多半是对于自我的负面信念,过度的思考让自己走进了死胡同,最终出现精神上的满满疲惫。

那么,如何才能减少“精神内耗”,让自己活得轻松自在一点呢?义乌市中心医院精神科主任、主任医师方向明提醒,这些小事你可以试试以下方法。

1.停止自我PUA

很多人会在不断追求而变得更优秀的路上,因为没能成为理想中的自己,没能让周围的人

满意,而渐渐产生自我怀疑,消耗内在能量。

自我攻击的本质是觉得当下的自己还不够好,但时间久了容易形成惯性。在内卷的当下,比起旁人,我们对待自己的态度总是更加严苛。

我们可以改变对自我的解读方式,变消极的自我批判为积极的自我鼓励,可以通过记录让自己觉得有成就感的小事,给自己做“心理按摩”,打造对自我的正反馈回路。

2.修炼被讨厌的勇气

生活上、职场上,我们都可能扮演一些自己并不喜欢的角色,而往往这种迎合他人的角色会让你觉得违背了自己内心的真实需要,长此以往,除了不自在和不开心,还会榨干你仅剩的能量。

因此我们需要鼓足勇气来撕掉这些假面具,做回真实的自己。他人的期待、评价、建议都只是参考而已,有用的,就吸收,过分的,就丢掉,总之不要太在意。

与此同时,如果明确了这是自己想要做的事情,那就勇敢去做,不要因过分在意他人及社会的眼光和可能的不好评价而畏缩、犹豫。

3.不执念于结果,多关注过程

我们会发现,在过度关注于

任务的完成、执念于最终结果时,结果反而会与愿望大相径庭。所以用几分钟想象任务完成的美好图景后,就立马将心思拉回到任务过程吧。

想要更高效高质量地完成一项任务时,可以将任务拆解成阶段性的的小目标,并按计划完成执行,这样,我们的初始动力就会提升,促使积极行动,完成一个又一个小目标,进而改善心理耗损。

4.行动,是改善“精神内耗”的最佳方法

我们大多数时候过度思考都在做两件事:反思过去和焦虑未来,就是没有集中在当下。而事实上,过去已经无法改变,未来还没有到来,越是恐慌和害怕,越是拖着不行动,“精神内耗”的漩涡就越滚越大。因此我们一旦将注意力完全集中在当下的时候,我们在犹豫和纠结中果断行动起来,或许就会有质的改变。

行动,永远是改善“精神内耗”的最佳方法,是一剂破解焦虑的良药。



扫一扫看新闻

萍心而论
一周婚姻观察

全媒体记者 余依萍

最近,热播古偶剧《梦华录》火了。剧中宋引章一角“恋爱脑”的人物个性,也一度登上热搜。宋引章跌宕起伏的命运,深深触动了丽美(化名)的心弦。

看到前夫伟康(化名)晒出的朋友圈内容,丽美突然觉得年轻时的自己“瞎了眼”,为何在家人都不看好这段婚姻的情况下,固执地嫁给了他?“孩子判给了他,可他又有新感情,那我是不是该争取孩子的抚养权呢?”刚过而立之年的丽美看着年幼的孩子,听着孩子甜甜地喊她“妈妈”,心里泛起阵阵酸楚。

如果说大学毕业之前的丽美是个乖乖女,遇到了初恋伟康后,她的叛逆期就到了。在一次工作对接中,丽美认识了个子高挑、仪表堂堂的伟康,穿衣有品,能说会道的伟康更是一下子吸引住了丽美的目光。

此后,双方各自的聚会也会带上对方,大家就打趣问“这是你的女(男)朋友啊?”两人不置可否,算是默认了这一段关系。

交往一段时间后,丽美也带着伟康回家见了家长。“我不同意!”初次见面后,丽美的父亲当即提出要女儿分手,一方面伟康目前在一家私企上班,上升空间小,加上家境比较差,二老担心女儿过苦日子,另一方面,伟康给他们的印象就是油嘴滑舌,空有一副皮

囊罢了。在他们看来,自己的女儿长得好看、工作不错,完全有更好的选择。

可是,丽美却被伟康的相貌深深吸引住了,认定了对方。伟康知道情况后,更是对丽美百依百顺,看到她为了两人的事情和家里闹得不开心,就常常说笑话逗她开心,表示一定会好好努力的,等到存了一些钱后就自己创业,让她成为别人都羡慕的“公主”。

或许是被爱情冲昏了头脑,或许是把未来描述得太美好,丽美对父母表示“非君不嫁”。无奈之下,父母只好同意,只是想着,平时就多帮衬孩子一些吧。婚前,丽美的父母拿出首付款买了一套100多平方米的房子,挂在女儿名下,作为小两口的婚房。婚后,两人过起了自己的小日子。

婚后第二年,考虑到长期给老板打工没啥前途,伟康决定离职自己创业。创业需要本金,丽美就将自己的大部分积蓄都给了丈夫。伟康又向一些朋友借了些钱,筹够了启动资金,开始创业。那时,丽美又检查出自己怀孕了。父母为了方便照顾,将丽美接回娘家住。

生了孩子后,家里的开销自然多了不少。之前住在父母家,丽美没啥感觉,回到自己家后才发现,到处都是用钱的地方,可是向老公要钱,他总是借口“公司周转需要花钱”。父母看在眼里,时常塞钱帮衬女儿。后来看到丈夫回家后老是愁眉苦脸的样子,丽美觉得有点奇怪,询问后才得知,丈夫创业

失败了,还欠了不少债。

后来,债主隔三差五上门要钱,让丽美倍感难堪和煎熬,孩子的生活也受到影响。此后,两个人的生活开始磕磕碰碰,为了钱的事,常常会发生争执。丽美觉得婚前的美好想象如同泡沫沫似的一扎就破了。父母得知后,对这个女婿更是不满,觉得他眼高手低,吃不了苦。

不过,每次吵架,伟康总会先认错,在他的甜言蜜语下,丽美就心软,便原谅他的不容易。都说贫贱夫妻百事哀,孩子一天天长大,花钱的地方更多了,丽美有时钱不够,向伟康要钱,而他总说没钱,或者建议她向父母拿一些。可丽美发现,伟康对他自己很大方,时常和朋友出去玩,吃饭啊,喝酒啊,毫不吝啬,而家里需要他出钱时却抠抠搜搜,这让她很是气恼,两个人的感情也越来越淡。

吵着吵着,双方都起了离婚的念头。这么多年来,孩子基本都是自己带着,丽美很是不舍,但是伟康却表示,离婚可以,孩子归他。为了早点结束这段折磨人的婚姻,丽美只好同意了。

没有了家庭的羁绊,伟康的生活变得丰富多彩。后来,丽美得知,前夫又找了一个新女友,开始了新恋情,还时常在朋友圈秀恩爱。

“如果他又结婚了,那后妈对孩子会上心吗?”丽美很是纠结,孩子长这么大,前夫

基本没有给过什么生活费,对孩子也不上心,以后他要是成家了,孩子会不会被忽视?

她开始悔不当初,如果当初不被“皮囊”迷惑看走了眼,或者听了父母的话,那日子会不会又是另外一番光景呢?

◎记者手记 >>>

陌上人如玉,公子世无双。恋爱时的丽美追求外在美也是正常的,爱情就是尽情地享受美好,可以轰轰烈烈,可以不顾一切。但是婚姻是一种责任,是两个家庭的大事,丽美更应该注重的是男方的人格魅力、道德品质。好看的皮囊千篇一律,有趣的灵魂万里挑一。伟康纵是英俊潇洒,仪表堂堂,但张口就油嘴滑舌,转身就吃喝玩乐,对家庭没有担当,对妻子和孩子不尽心尽责,只能同甘而不能共苦,让人不能接受。因此他们的分离,对彼此都是一种解脱,只是苦了孩子。

随着时代的发展,人们对美的追求从外在渐渐延伸到内涵。年华易老,品质不变,有趣的灵魂,就像陈年的酒,能让每个人都沉醉其中。对丽美来说,世界上所有的美好,都需要你踮起脚尖去努力争取。好看与否,入眼而不刺,舒服就好,有趣与否,入心而不吵,安然就好。

人世间的美好多着呢!大如温柔的晚风、璀璨的星辰,小似解暑的西瓜……不要为眼前的黑暗所迷惑,重新整理好心情,你配得上世间一切美好。

全媒体记者 余依萍

本报讯 6月22日下午,市民政局、市疾病预防控制中心、北苑街道迎宾社区在怡乐新村养老服务中心开展新冠疫苗预防接种知识讲座,提高老年人群的新疫苗接种率,实现疫苗接种有效全覆盖。

讲座上,北苑社区卫生服务中心疾控站站长朱康从疫苗的安全性、接种人群、接种流程及注意事项、禁忌症等多个方面,深入浅出地向老人们讲解疫苗接种的相关知识,强调全民疫苗接种对疫情防控工作及形成人群免疫屏障的重要性和必要性。

“医生,我血糖有点高,能不能接种疫苗啊?”“我有高血压、气管炎,能不能打疫苗?”……针对老人提出的多个接种疑问,朱康耐心地一一解答,并鼓励大家积极接种疫苗,提醒大家注意个人卫生,勤洗手、多通风,科学佩戴口罩,如有异常,及时就医。

朱康特别提醒,只要老年人健康状况稳定,并且在药物控制良好的疾病稳定期,是可以接种新冠疫苗的。如果处于慢性病急性发作期间、恶性肿瘤化疗期间或存在其他急性疾病等情况,则建议暂缓接种新冠疫苗。如果老年人对自己的健康情况拿不准,可以向接种疫苗的医生或者家庭医生简单说明自己的状况,让医生帮助评估目前身体情况是否适合接种新冠疫苗。

怡乐新村举办疫苗接种知识讲座

