

心灵护航

谨防情绪低落、兴趣减退的“三无”症状 这里有份“空心人”自救指南



后宅社工站开展徒步登高活动。

全媒体记者 龚双妍 余依萍 文/摄

你的人生中,有过那种“看起来很好,其实很不开心”的时候吗?近期在社交媒体上,一个“空心人拯救计划”的话题讨论热烈。评论区显示,“空心人”的一大特点就是“三无”:无兴趣、无爱好、无特长,生活两点一线,不爱打扮收拾自己,也不愿在社交平台上展现自我,企图为自己制造一些叛逆而宏大的计划,执行力却为零。久而久之,便会感觉自己像一具空壳,做任何情感回应都像是在完成既定要求,迷茫中失去了对当下的肯定与对未来的期盼。

如果你被以上这些描述击中,认为这说的是自己,那么,你也需要自救了。

遗弃兴趣爱好 变成“空心人”

“我已经很久没碰古琴了。”工作满一年的小葛(化名)在一家企业做文员,刷到网上讨论的“空心人”话题,她联想起那些已经被自己遗弃在路边的爱好,无奈只能扶额苦笑。

“入职前,我觉得这份工作规律又稳定,下班之后还可以培养兴趣爱好,多多实现所谓的人生价值。”小葛买了水彩画的材料,购入喜欢的乐高,报了12节心心念念的古琴课,一切准备就绪。但没想到,

工作上人际关系处理、绩效KPI压力,已经使她耗费过多的精力,每每回家只想躺在床上打开手机刷刷短视频、看电视剧,将自己的大脑保持在无需思考的麻木状态,这样反而特别舒服。有时候,熟悉的朋友邀请她下班之后一起逛街,小葛也提不起兴趣,“躺在家里什么都不干,才能褪去我一天的疲惫。”

短视频大数据似乎“察觉”到了小葛的状态,总是给她推荐一些积极向上的生活类视频内容,

视频博主阳光开朗,家庭事业双双美满,这让她羡慕不已。长此以往,小葛内心有两种声音在互相打架——“赶快振作起来,你得做点什么证明自己的能力!”“哎,工作已经这么累了,我还是多休息犒劳自己吧。”

这样的矛盾使她的精神饱受困扰,睡不好、吃不下成为常态。“对于工作生活,我没有勇气做更大的改变。”小葛的眼神里浮现出空洞和麻木。

“空心病”不是抑郁症,通过积极引导和适当扭转价值观,可以起到缓解的效果。

刘建辉表示,多读书是一个了解多元价值观念的好方法,尤其是文史类书籍,通过阅读了解历史,了解古人“采菊东篱下”的悠然自得,从而将更舒适自然的生活方式内化于心。

“多样的社会角色能让生活更丰富多彩。”刘建辉说,除本职工作外,除“母亲”“妻子”“孩子”等身份标签外,我们每个个体可以是俱乐部会员,也可以是兴趣班成员,多为自己设定一些特别的角色,才能让我们更了解生活的意义。他表示,构建更多元的价值观念,可以让更多的“自我关爱”填满其中。无论是一心扑向家庭的妈妈,还是为工作日夜奔波的打工人,都需要为自己“充电”,适当地报喜欢的兴趣班,去向往的地方旅行,为自己买一条放在购物车许久的裙子,满足自己的同时,也允许自己存在不完美。

“空心人”并不可怕,烦恼亦是智慧。刘建辉建议,我们并不需要因为自己是“空心人”而焦虑,可以多关注自己此时此刻的感受、情绪、想法,关注自己身处的场景,关注包裹着自己的这个世界。人需要自我意识和外在世界互相融合,不妨停下脚步,换一个方向,多出去走走,多体验不同的生活,问问自己,有什么是自己愿意做的,或者假如自己生活在一个没有金钱的社会,最想做些什么。即便当下实在没有想要完成的事情和目标,也可以主动创造一些,获得方向感。当你愿意重新探索,慢慢地,属于你的意义感便会浮出水面。

我们终其一生都在找自己,找寻自己从何而来,探寻自己去向何方。这是一个没有正确答案的问题,也注定是惊惶与惊喜并行的。我们能做的永远是活在当下,活在现实世界中,保留内心的真诚和希望,坚定地迎接未来。

萍心而论 一周婚姻观察

消费观不同,这样的恋爱要不要继续?

全媒体记者 余依萍

女友凌凌(化名)花钱大手大脚,张谦(化名)思虑再三最终提出分手,“消费观念天差地别,早分总比婚后不和好。”

已过而立之年的张谦,外表清秀,性格内向,有着稳定的工作,父母是退休职工,一家人生活简简单单。凌凌比他小5岁,因为是家里最小的女儿,一家人视她为掌上明珠,极尽宠爱。

两人是通过亲友介绍相识的。初次见面,张谦就被眼前这个可爱的小女生吸引住了,凌凌化着精致的淡妆,身上散发出淡淡的香水味,说话的声音也是甜甜的。西餐厅里,浪漫的音乐声中,两人相谈甚欢,聊各自的经历、工作,聊各自被催婚的无奈。在张谦看来,凌凌的工作比较稳定,身材样貌条件都不错,是个比较合适的结婚对象。

温文尔雅的张谦,也俘获了凌凌的芳心。一起约着吃个饭、看个电影,两人联系多了起来。张谦说,自己不是一个浪漫的人,上一段感情无疾而终,很大原因是张谦的生活品质达不到前女友的要求。

“要不,我们相处试试看?”没有鲜花,没有甜言蜜语,在一次吃饭的时候,张谦就这么表白了。许是觉得张谦是个踏实过日子的人,虽然和想象中的有点落差,凌凌还是答应了。

张谦父母得知后,心里乐开了花,出谋划策让他多出去约会、给女孩送些小礼物。“房子车子家里都给你准备好了,就差新媳妇进门,你可给我加把劲。”父母说。

确定恋爱关系后,两人相处的时间多了起来。可甜蜜的时光总是短暂的,时间一长,了解得更深入后,矛盾产生了。张谦发现,凌凌生活特别小资,热衷于海淘,每天要喝一杯咖啡,每次出新品都必点。算下来,一个月喝咖啡的花费至少上千元。“咖啡喝多了不好。”张谦特意转发一些相关的推文给她,但凌凌表示,咖啡是给自己“续命”的,不喝咖啡人就没了精神。不仅如此,张谦还发现,凌凌经常网购衣服、包包,买套护肤品好几千元,看似稳定的收入实则入不敷出。

“你这样一个月的工资够花吗?”张谦疑惑地问道。几千元一套和几百元一套的化妆品,能有多大差别?“不够也没花你钱啊,再说护肤品是女人的保鲜剂,买

◎记者手记 >>>

有的人及时行乐,有的人延迟满足;有的人勤俭节约,有的人放纵消费。对待金钱不同的态度,造成情侣间不同的相处方式。很多情侣因为“花钱”方式不同,导致吵架甚至分手,“消费观的差异”仿佛已经成为横亘在情侣之间的一条鸿沟。

张谦和凌凌分手的原因很明显,两人有着不同的消费观念,不能说谁对谁错,因为每个人都有选择自己生活方式的权利。消费观一部分来自早期原生家庭,另一部分

一次可以用好几个月。”凌凌略显不高兴地回答,“钱不够花问父母要点就好了,多大事。”

对于凌凌的消费观,张谦并不苟同。在他观念里,成年人不应该啃老。他体谅父母赚钱不易,多年来,父母早出晚归忙着赚钱,只是希望他生活得更好。可凌凌认为,父母的钱最后还是给她,她的工资就是吃吃喝喝,都是在自己能力范围内。

“以后成家了,生儿女赡养老人,花钱的地方多着呢。”张谦提议,花钱不要大手大脚,每个月存点钱,万一碰到什么事,也不用担心口袋里没钱。

“你负责赚钱养家,我负责貌美如花啊。”凌凌反问,难不成要她来养家吗?

“那是自然,男人得有担当。”察觉到凌凌不悦,张谦停止了这个话题的讨论。但他内心并不认同女友的想法。得知女友信用卡每个月要刷好几千元时,张谦忍不住又开启了说教模式。说的次数多了,凌凌有点不开心。“我自己的钱有错吗?”凌凌心想,要是以后花张谦的钱,那还不得被唠叨烦死。

久而久之,两人产生了隔阂。张谦还发现,凌凌对电子产品十分痴迷,某品牌手机新款刚发布,她就在线预定,还不惜加价1000元购买了新机。

“何苦要花这冤枉钱呢!手机又不是不能用了,非得这么上赶着换新的?”张谦说。为这事,两人吵了一架,开始冷战。

“如果男友不愿给女友花钱,就说明他不爱我。”前阵子,凌凌在网络推文中看到这个观点,马上联想到了张谦,他对自己这么抠门,是否真的爱自己?于是顺手将链接转发给张谦,看到推文的张谦也开始反思,如果两人结婚了,对方还是这样的消费观念,那样是不是会吵架?两人真的合适吗?

“或许我们真的不适合。”张谦给凌凌发去微信。从那以后,凌凌再也没有回复过张谦,张谦也没再主动联系,两人就这样默认了分手的结局。

在张谦看来,既然凌凌也默认彼此不合适,那就不要拖泥带水。可是家里人总希望他能帮凌凌追回,这令张谦犯了难。的确,两人之间除了消费观存在分歧,凌凌其他方面无可挑剔,是合适的婚配选择,但是想到未来,张谦又开始犹豫起来。

来自后期自我成长的生活观念,这并不是一成不变的,关键是两人相处后能否互相接受、不断磨合。如果另一半不接受不改变,还非要强行纠正你的观点与他保持一致,这才叫消费观不合。

世上没有天生完全契合的两个人,在没有太大原则性问题上,两人心平气和沟通,分享彼此的消费观,细节问题多商量,积极听取对方的意见,选择折中之道,可以减少很多矛盾,或许还能挽救一段美好姻缘。

“国际反家庭暴力日” 巡回宣讲走进佛堂

全媒体记者 余依萍 陈洋波

本报讯 日前,“国际反家庭暴力日”巡回宣讲暨家事调解工作培训会暨佛堂镇普法,社区工作者、各村社书记、各村社妇联主席等近150人参加培训。

国家二级心理咨询师、中级社会工作者杨舒然围绕“处理家暴案件的理念、方法与技巧”主题,详细讲解家庭暴力的概念和类型、家庭暴力存在的原因和现

状、预防和制止家庭暴力的对策等内容,同时结合在工作中遇到的典型案例,以案释法,向大家普及《中华人民共和国反家庭暴力法》有关法律条文,着重强调“家暴告诫书”“人身安全保护令”等法律知识,让大家明白家暴不是家务事,要学会拿起法律武器维护自身合法权益。此外,杨舒然还向大家详细介绍了家庭暴力联动干预标准化处置流程。

多体验,多「充电」,找寻生活的意义

咨询师观点

我看起来很好 可我真的不快乐

已步入而立之年的佩佩(化名)是一个4岁孩子的妈妈,前30年,她一直在努力证明自己的路上。上学时,努力学习让父母老师满意;工作时,努力完成考核让老板认可;结婚时,找了门当户对的老公让亲戚朋友点头……她的人生就这样按着铺好的轨道一路前行。

但人生不是永远一帆风顺,一旦某次失去了外界的正向反

馈,佩佩总会感觉无助和焦虑,甚至严重怀疑自己的能力。患得患失,人云亦云,佩佩也逐渐成为缺失自我的“空心人”。

有了孩子之后,佩佩生活的天平开始偏向家庭,她把注意力更多地放在宝宝身上,而忽视了自己关注。前段时间,佩佩参加了一场高中同学聚会,一位毕业后赴欧洲留学的老同学给她留下深

刻印象。老同学谈吐自如,状态阳光,虽然30岁,眼神依旧和读大学时一样清澈明亮。她与佩佩分享了自己的生活秘诀:不管做什么选择,一切以自己的喜欢为准,把“我喜欢”作为行动力的准则,而不是“必须要做”。

这句话仿佛一颗石子,在佩佩平静的内心激起阵阵波澜,她已经很久没有为自己考虑过了。

快节奏社会中“空心病”很普遍

提起“空心人”,不得不说“空心病”这个概念。“空心病”是由价值观缺陷导致的心理障碍,不同年龄阶段、不同职业、不同家庭环境的群体都可能陷入其中。市精神卫生中心心理科主任刘建辉认为,长期以来形成的社会氛围成为“空心病”发病的最大推手。

首先,在这个以“创造价值”为标杆的快节奏时代,人往往会被社会“物化”,每个人都是一颗螺丝钉,在机械而规整的生产线上创造价值。所以,生活在世上的每一分每一秒,似乎都不能轻易被浪费,有兴趣爱好被认为是一种“浪费行为”。尤其是近年来逐渐上涨的生活成本,让许多人不得不费

心力创造物质价值,“时间就是金钱,金钱才是一切”的逐利观念越来越普遍,停下来、慢下来休息,都成了一种“罪恶”。

其次,生活中,每个人都有多个定位标签,它可能是“母亲”,可能是“父亲”,也可能是“孩子”,但很少把“我自己”排在第一位,“我只是自己,而不是谁的附属角色”这样的观点,往往不被世俗认可。父母过于强调自身付出的价值观念,也会潜移默化地影响到孩子身上,给孩子带来巨大压力和自我怀疑。

正值价值观建立的青春期群体和肩负起养家压力的中年群体,往往更容易被“空心病”束缚,

产生情绪低落、兴趣减退的症状。

采访中,刘建辉坦言,现在的孩子兴趣爱好很多,可就是没能逃脱“空心化”。因为大部分孩子的“兴趣爱好”是“被培养”的,也是极度功利化的,兴趣爱好都给替换成未来就业能力了。抛出“空心人”说法的北大徐凯文老师曾说:“空心病”的罪魁祸首是教育。从小到大的应试教育的压力下,每个人身上都背着一串数字魔咒,这串数字就是分数,我们被强加了这种衡量自我的标准,便渐渐习惯把追求分数高低、工作业绩好坏、别人的要求当成人生意义,其他一切都是无谓的消遣。