



育心树人 助力成长

心起点

XIN QIDIAN

2024年 第 3 期

总 45 期

东营市第一中学
心理咨询 & 生涯规划指导中心

www.dyyz.net



岁 心
月 若
无 向
恙 阳

顾问
史本泉
刘培友
宋海英
李衡斌
赖声平

主编
刘培友

执行主编
郑延凤

责任编辑
赵林林
吕宏佳
郭春芳

校对
赵林林
吕宏佳
郭春芳

主办
东营市第一中学

地址
东营市园博路 99 号
网址
<http://www.dyyz.net/>
邮政编码
257091
编辑部电话
0546-6079019
投稿邮箱
dyyzxinqidian@126.com

内部资料 免费交流

目 录

根
子
心



本期特稿

- 幸福感新时代心理健康的新诠释 5

存
子
心



高三专栏

- 高三生如何走出心理困局 20
- 高三学生化解心理问题的方法 23
- 如何应对高三必经的五个心理阶段 28

合
子
心



伴你成长

- 从小把“读书最乐”扎根心里 37

快
子
心



学海导航

- 你的笔记属于什么级别 47



心理咨询园地

- 容易内耗的人应该培养这种能力 60
- 如何善待自己 65
- 真正舒适的关系，都有点“冷淡” 68



心理世界

- 潜在抑郁患者可能会有的思维 78
- 为何会焦虑，又如何重建内心的平静 83
- 如何与情绪共存 88



家校共育

- 孩子玩手机上瘾怎么办 98
- 懂事的孩子，背后往往站着这样的父母 105
- 和父母不亲近的人，都经历过什么 111



郑老师在线

- 习惯性焦虑的人请这样做 119



根



于



幸福感 新时代心理健康的新诠释

主持人语

健康与幸福是人类永恒的追求与论题。随着社会的不断发展与进步，人们比以往任何时候都更加关注自身的幸福感获得和心理健康问题；而维护与促进心理健康的实践，也进一步促进了幸福感的实现。俞国良教授认为“追求并获得幸福感，实现人最高层次自我实现的心理需要，无疑是完成心理健康实践的过程，更是完成生命本质力量的精神突围、实现幸福感的过程。”



—根—于—心—

○ 本期特稿

健康与幸福 就像一对孪生兄弟

何妍：俞教授好！近些年，全社会对心理健康与幸福感的关注持续升温，而心理健康与幸福感也是心理学界研究的热点。总体上，您怎么看待这两者的关系？

俞国良：有关健康与幸福，古今中西的哲贤圣者都曾有过无数的训诫和智慧，且已达成共识：对于一个人，健康与幸福是改善生存生活状况、享受生命和成就生涯的前提；对于一个国家，健康与幸福是创造财富、开创美好未来的根基；对于一个民族，健康与幸福是繁荣文化、屹立世界民族之林的基石。近几十年，人们对健康的认识和理解进一步深化，认为健康不仅仅是指躯体没有疾病，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观念使单一的“生物—医学”模式演变为“生物—心理—社会—医学”模式，把心理健康和幸福状态更加紧密地联系起来。

可以说，健康与幸福就像是一对孪生兄弟，所谓皮之不存，毛将焉附！良好的心理健康与幸福状态可以提高生活质量，开发个体心理潜能，增强学习与发展能力，适应家庭和社会生活，支持可持久的人际生态和环境生态，并有助于安全、高效、快乐地融入社会生活。它既是一种发展资源，也是一项发展目的。对此，习近平总书记高瞻远瞩，在2018年8月召开的全国教育大会上，就明确提出了“健康第一”的理念；并在不同场合多次强调“中国共产党人的初心和使命，就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴”。毫无疑问，健康且幸福地生活着，这是一种极致的生命境界，也是新时代对心理健康宗旨和目标的一种全新诠释，更是对人民安居乐业、社会和谐稳定、国家强盛发展具有特殊战略意义。

幸福感是心理健康的本质特征

何妍：我们应该怎么理解“幸福感是心理健康的本质特征”，从心理学意义上，如何解释幸福感与心理健康之间的这种紧密联系？

俞国良：心理健康作为一个心理学的核心概念具有许多特征，如结构特征、动态特征、主观特征等。心理健康的积极、消极之分是其结构特征，“微笑下的抑郁”是其动态特征，而心理健康的诊断标准不能像患“感冒”一样进行诊断，则是其主观特征。显然，上述种种特征都是表面化、现象化、非本质化的特征，而幸福感则是心理健康的本质特征。因为“从心理健康到获得幸福感”这一发展过程，本身就是一场生命本质力量的精神突围。

在心理学意义上，幸福感主要指直接体验到的快乐、欣喜与愉悦的情绪，以及基于生命质量而产生的对生活、对自己、对社会关系的满意程度的评价。尤指主观幸福感、心理幸福感、社会幸福感的集合体。这几个概念作为幸福感的主要成分是既相互联系、又相互区别的，它们都与心理健康有着千丝万缕的紧密联系。



心理健康作为一个心理学的核心概念具有许多特征，如结构特征、动态特征、主观特征等。





—根—于—心—

主观幸福感是人们根据自己的主观体验和标准对其生活质量所做的整体评价。目前研究者普遍认为，主观幸福感就是一种快乐体验、一种对生活的满意感，并在情绪情感上予以表达。显然，人们对于自己美好生活的主观想象是一种期盼，带有一定的理想主义色彩，与现实之间存在差异在所难免，能否正确、客观地认知和接受这种差异，是衡量个体是否心理健康的“分界岭”。维持并提高心理健康水平，实际上就是让人们生活得幸福快乐，至于人们是否真正体验到幸福快乐，则取决于个体的主观判断、评价，即主观幸福感在很大程度上，为个体心理健康奠定了情绪情感体验的认知基础。

心理幸福感强调幸福感是客观的，是不以人们主观意志为转移的自我完善、自我实现，是人的心理潜能的完美再现。心理幸福感试图将从古希腊到现代心理学的有关幸福的观念整合到一起，融合荣格的个性化、奥尔波特的成熟形成、罗杰斯的完全功能和马斯洛的

自我实现等诸家理论，认为快乐虽然属于幸福，但幸福不能仅仅归结为快乐，而是人的积极心理功能的能动反映。人类寻求心理健康、心理和谐的过程，并不仅仅是主观情绪上的体验，也是自我实现的过程，更是开发心理潜能、提高心理幸福感的过程。即心理幸福感是个体心理健康的客观反映。

社会幸福感强调幸福感的社會属性，关注个体的社会功能、社会价值和社会表现。由于纳入了社会取向的因素，而使我们能够更好、更确切地理解幸福感的最佳功能以及和心理健康的关系。社会幸福感包含社会融合、社会认同、社会贡献、社会实现以及社会和谐五个维度，它从“社会适应”角度被概念化为个体对其环境和社会功能的认知和评价，其实质就是社会适应。与此对应，心理健康完全可以理解为一种社会适应良好的状态，这样符合逻辑的结果便是社会幸福感最后成了心理健康的社会产物，这也与目前心理健康研究的发展取向完全吻合。



观幸福感是人们根据自己的主观体验和标准对其生活质量所做的整体评价。



何妍：前面您分析了幸福感的三个成分与心理健康的关系，可以说是横向的一个视角。学习心理学的朋友都知道，幸福感是积极心理学的一个重要概念和研究方向，而心理健康在传统心理学研究中更多指向消极的维度。请您从纵向的角度谈谈幸福感作为心理健康本质特征的社会历史基础。

俞国良：我们可以从幸福感研究与概念演变的发展轨迹来看，这是幸福感作为心理健康的本质特征的历史起点。心理学自 1879 年作为一门独立学科诞生以来，特别是第二次世界大战以后一直把研究重心放在了对心理病理问题的研究上，这使得心理学几乎成了病理心理学的代名词。在这种研究取向下，心理学为心理疾病的治疗做出积极贡献的同时，也使得心理学成了专门为一部分人服务的学科，使得学科的发展道路变得单一化和片面化，从长远来看，势必会削弱心理学对社会的影响和贡献，这一点引起了很多研究者的关注。以心理健康问题研究为核心的积极心理学正是在这样的背景下出现并迅速“异军突起”。它强调心理学不仅要研究人或社会所面临的各种问题，还要研究人的各种积极力量和积极品质，而对幸福感的研究正是积极心理学的一个核心内容。

心理学对于幸福感的研究始于 20 世纪 60 年代，虽然研究历史非常短暂，却很快取得了丰硕的成果，其结果不但加深了人们对心理健康的理解与认识，拓展了心理健康的研究内容与范围，而且强有力地促进和提升了心理健康研究的绩效，这更是使幸福感与心理健康直接发生了联系。可以说，幸福感与心理健康的“历史演变”有异曲同工之妙，这就是幸福感作为心理健康本质特征的社会历史基础。



幸福感
与心理健康
的“历史演变”
有异曲同工之妙，
这就是幸福感
作为心理健康
本质特征
的社会历史
基础。





—根—于—心—

○ 本期特稿

心理健康是幸福感的重要载体和媒介

何妍：与“幸福感是心理健康的本质特征”相对应，您也特别强调了“心理健康是幸福感的重要载体、媒介和具体表现形式”，这一论断的提出是基于哪些理由？

俞国良：心理健康作为幸福感的重要载体和媒介，主要基于以下几个理由。

第一，从内涵上审视，心理健康与幸福感当属仲、伯之间。根据世界卫生组织的权威阐释，心理健康不仅是指没有心理、情绪、行为和社会领域的功能性障碍，而且还包括在心理和社会领域维持的最佳功能或积极的幸福状态。这里既有“负面清单”，又有努力方向。再进一步，心理健康与幸福感的内涵固然有相似地方，但幸福感的内涵显然更为深厚，涉及内容更多、范围更广，站位也更高。一句话，所谓心理健康，归根到底就是一种幸福状态，一种幸福感的具体表现形式。

第二，从溯源上考察，心理健康需要幸福感的支撑。前面我们讲到，心理健康实际上是一种幸福状态，而这种状态又来自个体要么根据经验的主观判断，要么根据事实的客观评价，要么根据社会适应的综合评定。自然地，幸福感就成了心理健康的重要源泉，而心理健康作为其重要载体或媒介，特别需要幸福感的有力支撑。以主观幸福感为例，它是衡量人们生活质量、心理健康的一个重要指标，由生活满意度、领域满意度和积极情绪、消极

情绪四部分构成，前两者是认知成分，后两者是情绪成分。这些心理维度都是支撑并构成心理健康结构的核心成分。再深入考察，从心理健康和幸福感的影响因素来看，其中社会文化因素发挥着重要作用。也就是说心理健康和幸福感具有共同的文化来源，心理健康凭藉社会文化的媒介从而得到幸福感的支撑。目前，随着积极心理学的兴起，大量研究者开始关注人类的积极心理品质对个体心理健康及心理和谐发展的影响。这种带有鲜明幸福感价值取向的“美德”，不但体现了有关心理健康的主要特质，而且反映了人们在不同文化背景下对心理健康的共同认知，以及这种认知对幸福感的“反哺”作用。

第三，从目标上解析，心理健康的价值追求就是幸福感。毫无疑问，人格是心理健康的核心，也是幸福感的基础。在有关人格特质与幸福感的研究中，人们关注最多的就是大五人格特质与幸福感之间的关系。开始人们关注的主要是外向性和神经质两个维度与幸福感的关系，得出了几乎一致的研究结果，即认为外向性与积极情绪、生活满意度有关，与负性情绪无关，可以提高个体的幸福感；而神经质与消极情绪有关，会降低个体的幸福感。可见，仅仅是大五人格的外向性和神经质两个维度，就彻底“绑定”了幸福感，又顺便“捎上”了心理健康的“积极情绪”与“消极情绪”。随着科学技术的不断发展，很多高新技术产品（如智能手机等）在为人们的生活带来便利的同时，也影响着人们心理健康水平的提高，进而影响其获得幸福感。



幸福感就成了心理健康的重要源泉，而心理健康作为其重要载体或媒介，特别需要幸福感的有力支撑。





—根—于—心—

第四，从结果上考量，心理健康应是幸福感的副产品。以幸福感通过社会支持的中介对心理健康发挥的重要影响为例，研究指出，社会支持可以缓冲生活压力的消极影响，并促进个体的社会适应和身心健康。社会支持能够在一定程度上满足个体的自主需要、胜任需要和关系需要等基本心理需要，并通过三种需要的满足进而影响其幸福感、心理健康水平。例如，来自老师的支持有利于帮助学生提升对自己自主性与能力的观念，来自同伴的支持能够满足其对关系的需要，增强其关系满足感。这些研究表明，社会支持因素对心理健康的重要影响，这种社会支持的中介或调节因素进而作用于个体的幸福感，最终表现为他们的幸福或适应状态。也就是说，社会支持作为幸福感的重要“中介或调节变量”，作用于个体的知、情、意、行等心理过程，同时也有效影响了心理健康水平，即心理健康成了幸福感的副产品。



从心理健康和幸福感的影响因素来看，其中社会文化因素发挥着重要作用。也就是说心理健康和幸福感具有共同的文化来源，心理健康凭藉社会文化的媒介从而得到幸福感的支撑。



幸福感与心理健康 相互影响、相互促进

何妍：从前面分析我们可以看出幸福感和心理健康之间的联系非常紧密，这是否提示我们，考察心理健康的时候需要纳入幸福感要素，反之也是一样。

俞国良：是的。对幸福感的孜孜追求，使人们开始更加重视心理健康；维护与促进心理健康的实践，也使幸福感的实现进一步成为可能。幸福感业已成为新时代对心理健康的一种新诠释，而心理健康作为个体能够正确思考、表达情绪、相互交流和享受生活的基础，其对人健康成长的有力推动，使自我得以充分实现。从这个角度说，追求并获得幸福感，实现人最高层次自我实现的心理需要，无疑是完成心理健康实践的过程，更是完成生命本质力量的精神突围、实现幸福感的过程。

可见，幸福感与心理健康相互影响、相互促进。在考察心理健康时，不仅要纳入幸福感要素；在考察幸福感时，也要纳入心理健康要素。即必须充分考虑幸福感与心理健康及其要素间交互作用后产生的协同效应、叠加效应。

何妍：也就是说，不仅幸福感与心理健康会相互影响，它们的成分或构成要素也会影响到对方。请您首先谈谈心理健康对幸福感的影响体现在什么地方，具体是如何影响的？





—根—于—心—

俞国良：心理健康影响幸福感的内容。幸福感和心理健康都是多学科的研究对象，也是一项复杂的系统工程。我们认为，在活动与实践层面，最终落实幸福感具体内容的载体，就是心理健康。习近平总书记 2021 年 3 月 23 日在福建考察调研时曾指出，“人民的幸福生活，一个最重要的指标就是健康。健康是 1，其他的都是后边的 0，1 没有了什么都没有了”。确实，健康、心理健康相对于经济建设是“软件”，但相对于幸福感却是“硬件”。心理健康投入的人才、队伍和资金是实现幸福感必需的物质基础，更为重要的是，心理健康的知、情、意、行等内容也深刻影响着幸福感的内容。

66

心理健康投入的人才、队伍和资金是实现幸福感必需的物质基础，更为重要的是，心理健康的知、情、意、行等内容也深刻影响着幸福感的内容。

具体来讲，在认知方面，智力正常是心理健康的保障，决定了人可以通过自己的学习和劳动，获得物质生活上的保障和满足，从而产生物质满足感带来的幸福感；物质生活的幸福是人获得幸福感的必要条件，但人的幸福感更需要精神生活的满足。

情绪情感方面，心态平衡与心情愉快是心理健康的重要标志。情绪稳定，心情乐观、愉快不仅能够改善个体的情绪体验和生活满意度，进而直接增进人的主观幸福感，也可以通过促进个人成长、心理潜能发挥，实现个人价值与社会价值相协调而有效增进人的心理幸福感和社会幸福感。

意志方面，良好的意志力是个体在学习、工作中克服困难和挫折，在逆境中奋发图强，为社会做出贡献的重要品质保障，意志健康能让人产生社会贡献带来的意义感和幸福感，让人相信自己对社会的重要性，相信自己能够为社会创造价值。

99

行为方面，无论是人际交往还是生活与社会适应，行



心理健康的人的反应是既不过于敏感，也不过于迟钝，这有助于人的情绪稳定，有助于维持正常的人际关系，最终实现幸福感或处于幸福状态。



为协调能让人建立良好的社会支持系统，获得安全感、自尊感、归属感等基本心理需要，这是幸福感和自我实现的基础。此外，反应适度也是心理健康的重要内容。心理健康的人的反应是既不过于敏感，也不过于迟钝，这有助于人的情绪稳定，有助于维持正常的人际关系，最终实现幸福感或处于幸福状态。

何妍：反过来，幸福感及其成分是如何影响心理健康的呢？

俞国良：幸福感主导心理健康的方向。追求幸福是人生的重要目标，也是所有目标中的重中之重。所谓“生活的理想是为了理想的生活”，但幸福不是品质，而是体验与感悟的过程，因此，幸福应该是快乐与意义的结合。追求幸福并从事幸福活动的人会有一种崇高的目标驱动，他们能为这个目标去努力去奋斗，需要克服活动过程中的一切艰难险阻，在各种困难的情境中充分发挥自己最大的心理潜能，其中的酸甜苦辣体验和对生命意义的感悟，只有心理健康的自我实现者才能完成。

具体来讲，主观幸福感决定心理健康的性质。主观幸福感侧重于从人们的情绪情感体验和对生活的总体评价来看待心理健康，其不同的生活满意度认知，以及积极情绪和消极情绪所占的不同比重，会显著影响个体的适应状况与情绪情感调适程度，进而影响心理健康的整体状态和发展态势，即决定了心理健康积极或消极的性质。

心理幸福感决定心理健康的效果。心理幸福感不仅关注人们的情绪体验，更关注人们的自我发展和自我成长。其自我接纳、个人成长、生活目标、与他人的积极关系、环境掌控和自主性程度，均会直接影响个体对心理健康的自我





—根—于—心—

意识和自我评价，而这种“自我决定倾向”对心理健康的效果至关重要。特别是对自己的能力需要、关系需要和自主需要的正确认知，不仅是推动自我成长的必要条件，也是实现幸福感的充分条件；不仅是心理健康的最低要求，也是促成其人格发展的基本养料。生活经验也告诉我们，积极人格特质如勇气、乐观、人际技能、信仰、希望、忠诚、坚忍等，可以在一定程度上抵御心理障碍和心理疾患的侵蚀。

社会幸福感决定心理健康的发展路径。社会幸福感重点关注社会存在价值对个体存在价值的意义，即幸福感在社会环境下的积极社会功能。这就要求人们保持积极、乐观的心态，承认并接受个体间的差异，充分认识到个体生命的独特意义；相信个人、群体和社会都有无限的心理潜力，可以积极地发展和成长，并认为自己的日常活动对社会和他人有价值；同时，也要求他们对社会活动和社会生活保持兴趣、充满乐趣，并认为这些活动和实践有意义、有价值，进而表现为对社区的归属感、舒适感和支持感。把心理健康纳入幸福感的目标体系中，符合幸福感的最佳实现路径，从而使个体能更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出自己应有的贡献。

何妍：一方面，心理健康的内容影响着幸福感的内容；另一方面，幸福感

也主导着心理健康的发展方向。二者不仅相互影响也相互促进。

俞国良：是的，心理健康与幸福感是相互影响且相互促进的关系。毫无疑问，一个正常的社会，无论怎样都会有不同的声音出现。同样，幸福感也有不同的取向、不同的范式。主观幸福感主要从个体层面探讨幸福感，心理幸福感主要从群体层面探讨幸福感，而社会幸福感则主要从社会层面探讨幸福感，三者协同配合共同对心理健康发力、发威，并最终成为其新的诠释。而心理健康问题，作为我国社会转型这个特殊历史发展时期具有中国特色的一大社会问题，同样需要在个体、群体、社会三个层面及时发现问题，进而以主观幸福感、心理幸福感、社会幸福感为方向培育良好的社会心态来解决问题。

何妍：照此思路，您认为心理健康和幸福感如何更好地统一于良好社会心态培育的过程中，良好的社会心态在促进心理健康和幸福感方面将发挥什么作用？

俞国良：心理健康既是一个具有中国特色的社会科学概念体系，也是一种切实的社会实践。作为一个概念体系，心理健康能够启发我们系统思考和厘清转型社会中各种纷繁复杂的社会心理问题，内生性地建构相关理论和知识，再进一步将这些社会问题作为实验靶场进行理论检验。作为一种社会实践，心理健康能帮助我们发



健全、务实、高效的心理健康能为幸福感扫清障碍，也会自然过渡到幸福感；而自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态则是幸福感的重要保障，是幸福感的价值追求。



现、评价、选择和解决主要的社会心理问题。显然，在心理健康问题的发生、发展过程中，幸福感作为人们的目标取向和价值追求，对分析和解决这个特殊社会问题虽具有重要的指导作用，但两者又是相互依存、相辅相成，且相互促进、相得益彰的关系。在幸福感的追求过程中，时时刻刻离不开心理健康的支撑，因为离开心理健康的幸福感，失去了发展的现实基础，难免沦为无源之水无本之木。此外，值得关注的是，在社会问题的评价和选择过程中，是否偏离了良好社会心态的培育目标，成为评价和解决问题的标准——哪种社会问题距离良好社会心态的目标最远，便被选择成为最需要解决的问题。在心理健康问题的解决过程中，幸福感又为此树立了进一步努力的方向——不仅要减少、消除消极社会心态，更要培养、激励积极社会心态。

换句话说，良好的社会心态将为幸福感和心理健康保驾护航，幸福感和心理健康两者统一于积极的社会心态培育中。健全、务实、高效的心理健康能为幸福感扫清障碍，也会自然过渡到幸福感；而自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态则是幸福感的重要保障，是幸福感的价值追求。毫无疑问，从心理健康的新诠释——幸福感开步，牢记、夯实习近平总书记提出的“生活的幸福、人民的幸福、团结的幸福、和平的幸福、平安的幸福、健康的幸福、蓝天的幸福、精神的幸福、劳动的幸福、共享的幸福”，必然会走向良好社会心态培育、积极社会心理建设与社会治理现代化进程，真正实现人类命运共同体的“各美其美、美人之美、美美与共、天下大同”。这不仅符合人类思维逻辑，也符合社会历史发展规律。





存

其



高三生如何走出心理困局

主持人语

高考生们由于学习强度大，来自各方面的压力多，很容易造成心理上的种种不适。诸如对记忆力减退的困惑，对成绩的忧虑，对前途的担心，对父母唠叨的反感，对没完没了的作业的厌烦，对即将到来的高考的恐惧，甚至对好成绩的嫉妒等等。出现这种心理不适现象是这个特殊学习阶段的必然，属正常现象，但是如果不注意调适，轻者影响学习，影响高考，重者甚至会发展为心理疾病。因此，考生应注意对自己的心态进行必要的调适。



—存—其—心—

○ 高三专栏

高三生如何走出心理困局

高考生们由于学习强度大，来自各方面的压力多，很容易造成心理上的种种不适。诸如对记忆力减退的困惑，对成绩的忧虑，对前途的担心，对父母唠叨的反感，对没完没了的作业的厌烦，对即将到来的高考的恐惧，甚至对好成绩的嫉妒等等。出现这种心理不适现象是这个特殊学习阶段的必然，属正常现象，但是如果不注意调适，轻者影响学习，影响高考，重者甚至会发展为心理疾病。因此，考生应注意对自己的心态进行必要的调适。

1. 正确评估自己，给自己一个准确的定位

不少学生的心理不适都是定位不当造成的。与好生的距离大了，痛苦；距离名牌高校远了，痛苦；试卷失分多了，痛苦。这种痛苦中固然包含着要求进步的因素，但因不切合实际，只能使自己陷入自怨自艾之中，而对学习没有任何帮助。只有有了准确的定位才能坦然和自得，从而拥有一个良好的心情，也才会有更大的进步。



只有有了准确的定位才能坦然和自得，从而拥有一个良好的心情，也才会有更大的进步。



2. 增加知识储备，给自己一份坚定的信念

高三考生的心理压力很大一部分来自恐惧自己的知识储备不足以应付考试，因此，盘点自己的知识掌握水平很重要。要在头脑中建立一张合理的、全面的知识网，要有一张适合自己的时间表，要不断地将注意力引向需要投入时间和精力地方；要写些充满愉快激励内容的文字来激励自己。只有这样，才能找回自信，使自己满怀信心和希望地投入到学习中去。



平时的失败不等于高考失败，要不断地寻找突破这种瓶颈的方法，树立学习信心，坚持奋斗到最后，哪怕是99次跌倒，只要第100次不跌倒，那就是胜利。



3. 正确看待平时测验的成绩，给自己一种淡然的心情

大量的练习，不断的大考小测，同样给学生造成沉重的负担和压力。有的学生片面追求平时测试成绩的高低，把测试不理想看作是失败。当几次失败后，就会摇头叹息，失去学习信心。要记住，平时的失败不等于高考失败，要不断地寻找突破这种瓶颈的方法，树立学习信心，坚持奋斗到最后，哪怕是99次跌倒，只要第100次不跌倒，那就是胜利。

4. 端正心态，调节自我，给自己一份勇气

近年来，虽然招生人数逐年扩大，但竞争的激烈程度却有增无减，有些考生看到竞争激烈，感到压力大，容易产生紧张、焦虑不安的情绪，导致注意力不能集中，这势必会影响考试成绩。这些压力，有的是客观存在，有的是自我加压所致。不管





—存—其—心—

66

只有学会自我调节，减轻思想压力，才能充满信心去迎接高考，笑傲高考。

99

外界压力有多大，考生关键是要提高自制意识，要逐步学会自我调节情绪，要把压力化为前进的动力，逐步做到善于在紧张的环境中放松自己的情绪，这样才能在考场上发挥出自己的实际水平。

5. 排除家庭干扰，给自己一份动力

作为父母，都希望通过对子女关怀、照顾，使子女身心健康地成长。但有的家长，工作忙或因其他原因，仅在早晚或吃饭的时候，才能和孩子见上一面。由于时间紧，往往容易急于求成，经常唠叨，这样就会给孩子造成压力。

调查显示，25.5%的考生不同程度地存在着家庭压力大，烦躁苦恼的情况。对于这种压力，要学会淡然处之，将父母的希望和期待看作一种动力，加强心理方面自我调节，稳定情绪，不急躁，也不气馁；既不侥幸，也不虚荣，保持良好的心理状态，信心十足地投入紧张的备考之中。

6. 调节生活习惯，合理补充营养

临近高考，复习重点、狂做习题、一轮轮的模拟考，学生的压力不言而喻，也不可避免地会出现各类考前综合征，有时出现注意力不集中，记忆力减退、睡眠质量差等健康问题，考生因此也变得更加焦躁不安。在这种情况下，要不断地调节饮食，合理安排作息时间。

冲刺高考，是带着七分坚韧二分信心一分勇气完成一段艰辛的历程。只有学会自我调节，减轻思想压力，才能充满信心去迎接高考，笑傲高考。

高三学生化解心理问题的方法

高考的压力迎面而来，作为高三学生，无论在身体上、心理上，都会发生相应的变化。那么，高三学生一般会出现哪些心理问题呢？又该如何应对这些问题？

一、担心压力大

考生疑虑：高三任务重，担心学习压力太大，怎么办？

老师建议：高三的学习生活与高一、高二有很大差别，适应高三生活的关键，是要调节心理压力。一定的压力有助于促进学习成绩的提高。对于还没有做好准备适应高三生活的考生来说，适当增压很有必要。

但是对于大部分高三同学来说，增压会让其无法适应。除了通过饮食和睡眠等生理调节外，自我减压等心理调节也是重要的方式。

此外，对于一些心理压力较大的考生，适当地进行专业的心理训练也是有必要的。比如“正念减压”训练就可有效地为压力过大的考生缓解压力。

附：正念减压训练七步法

1. 不评判：不对自己情绪、想法、身体感觉等现象做好或坏的价值评判，只是纯粹的觉察。



对于还没有做好准备适应高三生活的考生来说，适当增压很有必要。





—存—其—心—

2. 耐心：对自己的各种身心状况保持耐心，有耐性地与他们和平共处。
3. 初学之心：常保持一个初学者之心，保持好奇，开放，以赤子之心面对每一个现象的发生。
4. 信任：相信自然的安排，相信生命的智慧与能力能带来最适合的安排。
5. 无为：只是无为地觉察当下发生的一切身心现象，不强求，不强求想要的目的。
6. 接受现状：愿意如实地观照当下的身心种种现象。
7. 放下：放下种种的好恶分别心，只是分分秒秒地觉察每个当下发生的身心现象。

二 . 担心无回报

考生疑虑：有的同学平时学习很刻苦，但又担心即使自己付出了努力却看不到效果，没有成就感，怀疑自己的能力，产生自卑心理，怎么办？

老师建议：自卑心理是高三生普遍的心理问题，也是导致成绩一蹶不振的主要原因。

66

常保持一个初学者之心，保持好奇，开放，以赤子之心面对每一个现象的发生。

99



对于还没有做好准备适应高三生活的考生来说，适当增压很有必要。



根据往年经验，高三的考试相对较多，一次两次的失败是难免的，但部分高三生往往把这一次两次的失败当成永远的失败，面对挫折没有分析掌握知识点或是学习方法方面的原因，而是盲目怀疑自己的能力。

对此，高三生一定要经得起失败，要相信付出就一定有回报。高三生还可以给自己设定短期目标，按阶段地完成目标，增强自信心和成就感。

三 . 担心精神不集中

考生疑虑：有的同学认为高三学习紧张，没有必要参加学习以外的活动。但是，单一枯燥的学习却常导致其精神涣散、上课走神。

老师建议：高三不仅是成绩的比拼，也是身体的比拼。有些考生盲目为了提高学习成绩，从不参加学习以外的活动，没日没夜地学习导致效率降低、上课走神、精神涣散。

在高三的学习生活中，合理的饮食营养、睡眠和锻炼是必要的：多吃富含蛋白质和促进大脑记忆思维的营养食物；虽然睡眠时间减少是必然的，但熬夜学习是绝对不提倡的；要保持每天20分钟左右的锻炼时间，锻炼既是心理上的放松，也有利于身体健康、增强免疫力。

四 . 担心达不到期望值

考生疑虑：父母、老师的期望太大，看到周围同学在不断进步，而自己成绩永远达不到期望





—存—其—心—

值，自身心理压力越来越大，也是高三生常见的心理问题。

老师建议：有些父母和老师期望太高——考生永远达不到他们的期望——周围的同学又在不断进步、受到老师的表扬，于是自己产生嫉妒心理，压力也越来越大。

产生这样想法的考生，往往受外界环境影响太大，忽视了自身的发展。

其实，每个人都有自己的学习方式和学习进度，父母、老师和同学在你的学习生活中只起辅助作用，自己的情况只有自己知道，所以不必受外界因素干扰，跟着自己的进度走，合理地听取别人的意见，就不会造成太大的心理压力。

五·担心发挥失常

考生疑虑：高三同学每次面临考试都会有些紧张，有时因畏惧考试导致发挥失常，以致产生高考时肯定考不好的消极心理。

老师建议：考试紧张和畏难情绪导致发挥失常的例子不在少数，这种情况在很多学习优异的考生中也时有发生。学习越好的考生往往越在意考试结果，以致忽视了考试过程的重要。

考试发挥失常的次数越多，考生越有“高考肯定考不好”的阴影，进而一步步失去信心。

其实，在每次考试时保持平常心，就可以减少发挥失常的次数。把每次练习都当作重要考试，把每次重要考试都当作练习，以此养成“平常心”，这样无论是练习还是重要考试，都能正常发挥甚至超长发挥。

66

把每次练习都当作重要考试，把每次重要考试都当作练习，以此养成“平常心”，这样无论是练习还是重要考试，都能正常发挥甚至超长发挥。

99

六. 担心太焦虑

考生疑虑：上了高三后，因学习压力大，产生焦虑，容易发脾气，甚至逆反心理严重。

老师建议：由于高三压力增大，考生容易发脾气是正常的心理问题，逆反心理严重也可以理解。要想改变现状，多与人沟通是最好的方法。

心理研究表明，沟通是缓解焦虑的桥梁。高三生抗挫能力减弱、考试焦虑明显等问题往往憋在心里，以发脾气的方式缓解压力不如将这些心里的焦虑倾诉给别人。

老师、父母和朋友都是最好的倾诉对象，他们的建议往往可以缓解你的压力和焦虑。多与人沟通，缓和焦躁的脾气，逆反心理也会逐渐减弱。

七. 担心经常烦躁

考生疑虑：进入高三后，感觉高考临近，一时不知自己要干些什么，做事没有条理，见什么烦什么。

老师建议：由于高三的学习任务繁重，学习科目和知识点繁多，会让考生觉得无从下手，做事欠缺条理，进而在心理上感到盲目和烦躁。

在这种情况下，制订合理的计划会起到良好的调节作用。制订计划可以分2种，学习计划和计划。在学习方面，长、短期的计划都不能缺少：有一个长期目标，再通过制订每月计划、每周计划、每天计划等短期计划，一步步完成短期计划，进而实现长期目标。

在生活方面，合理地安排作息时间，必要的劳逸结合也会使考生增加学习效率，知道自己要做什么，按部就班，循序渐进。





—存—其—心—

○ 高三专栏

如何应对高三必经的 五个心理阶段

一、高三生的 5 个心理发展阶段

高三一年学生的心理发展可以划分为 5 个阶段：

1. 第一阶段，激情期

8 月至 11 月是孩子准备高考过程的“激情期”，这时孩子的表现为积极，勤奋，努力，投入，充满信心。

在这一时期，家长要做的工作就是保障后勤供给，不要多说话。

66

多与人
沟通，缓和
焦躁的脾
气，逆反心
理也会逐渐
减弱。

2. 第二阶段，疲劳烦躁期

12 月至明年 1 月是孩子准备高考的“疲劳烦躁期”，孩子表现为：身心疲惫，情绪低落，心情烦躁。

在这一时期，家长要做的工作是营造轻松愉悦的环境，改善孩子的情绪，不要因生活小事与孩子发生争吵，以免影响孩子的情绪，不要着急，相信孩子在老师的帮助下，很快会调整好的。

99

3. 第三阶段，否定怀疑期

明年的 3 月份是随着二轮复习的到来，有些同学成

绩有较大提高，他们会更有信心地投入到学习中去。但是也有不少同学经过几番努力，排名依然没有进步，或者说自己的排名没有达到自己的预期，他们对自己产生了怀疑，不敢肯定自己今年还能否考得上理想的大学，脑海里一片茫然。

这时孩子最需要家长给予切实的鼓励，自己努力，排名没有进步不代表自己的成绩没有进步，因为别人也在努力，别人没有坐在那儿等着你，实际上是大家都在进步，排名不进步不代表考不上理想大学。

4. 第四阶段，不自信放弃期

明年的4月份随着三轮复习的开始，一部分孩子因为对自己自信不足，产生了放弃的想法。

这些孩子之所以产生放弃的想法是因为他们只跟自己周围的同学比，只跟同年级的同学比，其实他们忘了他们应该比的是全省的学生，跟他们比自己还是有优势的。



孩子最需要家长给予切实的鼓励，自己努力，排名没有进步不代表自己的成绩没有进步，因为别人也在努力，别人没有坐在那儿等着你，实际上是大家都在进步，排名不进步不代表考不上大学。





—存—其—心—

5. 第五阶段，恐惧焦虑期

到了明年5月份，随着高考的临近，所有的孩子都会或多或少产生恐惧心理和焦虑心理。

这时家长千万不要用“不要紧张，不要害怕，考不上不算什么，明年再考”之类的话语去安慰孩子，因为这样的话只能使孩子更加紧张，可以找较为专业的人给孩子一些建议。

二、家长怎么做

1. 家长调整好心态控制情绪

家长应努力营造一个温馨轻松和谐的家庭氛围，不要刻意制造一个一切为了学生的高考紧张沉闷压抑的氛围，少谈高考反而有利于高考；家长之间要和谐，减少矛盾，“高考无战争”；“看透不说透”——一种心照不宣的沟通和提醒；不过度关爱。

家长要调整好自己的心态：平常心、平静心、理解心、爱抚心、激励心、信任心；高考快乐，快乐高考；尊重学生的人格、尊重学生的复习方式、尊重学生的应对策略，只要学生是对的就可以。

家长要注意控制自己的情绪，安慰学生应对各种烦恼，如：记忆力下降；水平不升反降；考场紧张；压力和焦虑等。



长应努力
营造一个温馨
轻松和谐的家
庭氛围，不要
刻意制造一个
一切为了学生
的高考紧张沉
闷压抑的氛围。



2. 家长要降低期望接受现实

家长要降低期望值，宁愿低些也不要太高，压力宁愿小些也不要过大。过高的期望会造成家长心态的失衡，会给学生施加不当压力。怒其不争，可能会造成学生的退缩逃避；责怪埋怨，可能会造成学生的心理逆反；高分要求，可能会使学生望而生畏；学习施压，可能会使学生无所适从。

特别提醒家长，要保持正常的期望心理，接受学生现实表现和现有能力，合理施教：变怒其不争为激励促进；变责怪埋怨为冷静劝导；变高分要求为适当指标；变学习施压为放松调节。

3. 鼓舞孩子的士气，给孩子积极的暗示

只要稍加注意，就会经常听到周围的人在聊起自己的孩子时常会说：“我的孩子怎能和你的孩子比呢？脑子不好用”等等。没有什么比这些话语更伤孩子的心了，特别是这种话是从他的亲人口中说出来的，结果可想而知，这样他们就会失去在学习方面的信心，甚至有的会产生一种强烈的叛逆和对环境的仇视情绪。



长要降低期望值，宁愿低些也不要太高，压力宁愿小些也不要过大。过高的期望会造成家长心态的失衡，会给学生施加不当压力。





—存—其—心—

66

积极的暗示，特别是这种暗示来自
亲人、朋友或老师，几乎肯定会对孩子
在心理和心智方面产生良好的作用。

99

积极的暗示，特别是这种暗示来自亲人、朋友或老师，几乎肯定会对孩子在心理和心智方面产生良好的作用，但是来自亲人的暗示，常常会有夸大和期望的成分，所以，不要轻易地给孩子下定义。

当孩子确实在某一阶段、某些方面做的不够出色或遭遇挫折时，家长不妨说：“我相信你下次会做的更好”“你一直是最棒的”等。

任何考试，都需要考生有一个必胜的信心，高三年级的孩子们最需要的是家长的鼓励，有进步的孩子，要鼓励他们继续努力；偶有失误的孩子，鼓励他们找到失误的原因和避免再失误的方法，要给孩子一个可望而且可及的目标，不要总拿高考状元作比较，也不要拿自己的孩子和亲戚朋友的孩子作比较。

4. 全力做好孩子的后勤工作但要适度

高考备考是一场持久战，身体是很重要的，作为家长一定要做好后勤工作，这对孩子很重要，不管您的工作有多忙，这一年，孩子的事是最主要的。

学生迎接考试，家长做好后勤保证，这是每位家长都必须具有的服务意识。从学生的心理感受方面看，家长的关心未必都起到了积极的作用：学生正在那冥思苦想，爸爸走来好心相问：“复习得

怎样了？”学生刚进入连续思考状态，妈妈端来一杯热汤：“先喝了再复习”，此时，学生不得不切断思路。学生坐在书桌旁专心学习，家长把牛奶悄悄送上就行。另有一些家长，临到考试时就怕学生吃不好，影响了考试，于是就努力改善伙食。结果大鱼大肉，使学生生理失调，学习精力不济，甚至影响了身体健康。

更有一些家长，从广告上东查西找，给学生买营养品、补脑液一类，希望创造以吃促学的奇迹。从曾经这样“吃”的同学反映的实效性看，往往是白花钱，不顶事。因此，家长的心理关心要细致，物质关心要科学。



师生、家
校的配合非常
重要，家校配
合、师生团结
能够迸发出无
尽的力量，是
获得好成绩的
重要保证。

5. 常与孩子沟通切忌唠叨，和老师保持良好沟通

每一位家长都要找时间和孩子沟通，但不要唠叨，特别是住校生，家长更要和学生多沟通，最好找时机利用电话聊几句，要让孩子感觉到并不孤单，这样的交流能让学生在艰苦的高三带来无比的温暖和强大的动力。

师生、家校的配合非常重要，家校配合、师生团结能够迸发出无尽的力量，是获得好成绩的重要保证。如果学生在学习过程中出现什么情况，家长应随时观察孩子情况，和老师保持良好的、正常的沟通，确保问题能得到及时解决。





—存—其—心—

三、家长八大忌语

忌语一：你一定要考上某某大学！

忌语二：你一定要在班里考到第几名！

忌语三：12年的学习，关键就在这次考试，你一定要好好把握！

忌语四：这次考不好不要紧，明年可以复读。

忌语五：什么事情都不要你做，你只要好好复习就行了！

忌语六：好好复习，高考时来个超常发挥！

忌语七：去年谁家的某某考上了某某大学，你像他一样就好了！

忌语八：你这一场考得怎么样？



学生迎接考试，家长做好后勤保证，这是每位家长都必须具有的服务意识。





学生面对压力，家长生活得也不轻松，但家长要控制好自己的情绪，同时要给学生减压。



四、几招帮学生减压

高三，学生面对压力，家长生活得也不轻松，但家长要控制好自己的情绪，同时要给学生减压。这里给家长介绍几种减压法，不妨一试。

第1招：为学生打气。不要让学生单独面对压力，让他知道全家人都和他在一起，为他打气，以乐观的态度面对问题。当学生情绪有变化的时候，要帮助学生树立信心，战胜困难。

第2招：给予赞美和肯定。家长平时要多发掘学生的优点，给予他们赞美和肯定，增强学生的自信心。

第3招：要有放松心情的时间。家长的情绪会影响学生，试着放下担心，放松心情，利用空余时间陪学生到户外散步、做些有益身心的运动，让脑筋稍微休息休息。





会



其



从小把“读书最乐” 扎根心里

主持人 2022 级部语文组 赵林林

主持人语

9月29日，中华人民共和国国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式在人民大会堂隆重举行，习近平总书记为“人民教育家”张晋藩先生颁授“人民教育家”国家荣誉称号奖章，现场响起对张晋藩先生的隆重表彰辞：张晋藩，人民教育家，新中国中国法制史学科的主要创建者，他的研究成果奠定了该学科的理论基础和结构范式，为我国法学教育和人才培养作出重大贡献。

他是新中国中国法制史学科的主要创建者和杰出代表，出版60余部专著、主编20余部中国法制史教材、培养了我国第一届法制史专业博士生。在70余年治学育人生涯中，94岁的中国政法大学终身教授张晋藩始终秉持“不偷懒、不自满”严谨态度，“从不敢说一句狂话”。

作为我国著名法学家和法学教育家，他在新中国法制史上开创了多个“第一”：招收了第一届法制史学博士生、第一届博士留学生、第一届论文博士生，创建了第一个也是唯一一个法律史学国家级重点学科基地。



—快—于—心—

○ 伴你成长

本期人物 张晋藩



“每读一本好书，都可能对一生产生影响。”



从小把“读书最乐”扎根心里

张晋藩和法律史的故事要回到 1930 年。“九一八”事变前一年，张晋藩出生在辽宁省沈阳市。“九一八”事变后，父亲为其起名张晋藩，愿自己的孩子能够学习晋文公保卫国家、捍卫国土。

在张晋藩幼年记忆里，父亲酷爱读书，尤其是喜读历史书籍。除读书外，他精于数学和珠算、书法，大小楷都很出色。由于父亲喜欢读书，在一个大书柜中装满了书籍，如《三国演义》《东周列国志》《曾文正公全集》《饮冰室文集》。

“小时候，父亲经常在睡前给我讲《三国演义》，关公过五关斩六将、诸葛亮七擒孟获等故事都使我悠然神往、乐不思寐，至今记忆犹新。父亲常常选择一些古文教我背诵，我背过之后，他就让我躺在他身边闭目休息，要‘眼观鼻、鼻观口、口观心’。最难忘的是他教我读赵孟頫《读书乐》，春夏秋冬四季读书各有乐趣。”张晋藩回忆说，尽管当时不解文章深意，但“读

书最乐”在他幼小的心灵中已扎下了根。

除读书外，父亲还教张晋藩写毛笔字，开始时写柳公权的《玄秘塔》，后来又写颜真卿的《多宝塔》。经过不断练习，张晋藩在小学时已经可以写出一手颜体字。直到现在，张晋藩仍写得一手飘逸俊秀的好字。

“每读一本好书，都可能对一生产生影响。”张晋藩向记者回忆，初一的时候他读了一本白光翻译的《居里夫人传》。书中描写居里夫人为了发明镭忘我地工作，很多细节都深深打动了少年时期的他。居里夫人也成为后来张晋藩忘我工作的榜样之一。

“我一直主张学习期间要读一本好书，它的作用会像润物无声的春雨一样使你获得感应，受益无穷。”张晋藩表示。

伴随时间的推移，爱读书的张晋藩逐渐崭露头角，先后进入原“中国政法大学”、中国人民大学学习。

1950年9月1日，中国人民大学举行正式开学典礼，刘少奇



“我一直主张学习期间要读一本好书，它的作用会像润物无声的春雨一样使你获得感应，受益无穷。”张晋藩表示。





—快—于—心—

和朱德等国家领导人出席典礼。开学典礼后同学们都非常兴奋，这时的张晋藩已经得知组织上要调他在本校攻读研究生，心里很是高兴，认为可以从事教学研究工作了。

“因为对司法应用学不感兴趣，我那时的志愿是学法理，其次是法制史，当时叫国家与法权通史，即今之外国法制史。”张晋藩回忆道，最后分配成为读国家与法权通史研究生，虽不是第一志愿，但他也很满意。由此，他正式踏上了法律史学的研究之路。

学术研究是“黄连树下拉洋琴”

国家与法权历史，在别人眼里有点“冷门”的学科，张晋藩却甘之如饴。

从1952年开始在中国人民大学法律系执教，到1983年被调往中国政法大学，先后任副校长兼研究生院院长、中国法律史研究所所长，如今成为中国政法大学终身教授、博士生导师、法律史学研究院名誉院长，张晋藩始终以“板凳要坐十年冷，文章不写一句空”来要求自己 and 勉励学生勤勉治学。

“古人说滴水穿石，绳锯木断。只有锲而不舍，持之以恒，才能有所感悟。”张晋藩告诉记者，学术研究的确很苦，但当你完成一个课题颇有收获时，心情又是非常愉悦的，有一点成就感。所以有人把学术研究比作黄连树下拉洋琴，苦中有乐，乐在苦中。

“不仅如此，从事科学研究可以治疗思想上的浮夸与盲目的自满。因为从事研究可以发现学术的深邃、领域的宽广，要想取得一点点的真知，都需

66

张晋藩
告诉记者，学
术研究的确
很苦，但当
你完成一个
课题颇有收
获时，心情又
是非常愉悦
的，有一点成
就感。

99



“古人说滴水穿石，绳锯木断。只有锲而不舍，持之以恒，才能有所感悟。”



要下大功夫，耗时几年、十几年甚至几十年。所以学术研究的实践只会让人觉得知识的短浅。”

张晋藩感叹道，多少年来，他已经没有节假日的观念，总是尽可能地利用时间读书、研究和写作，虽然小有所成，但从不敢满足、稍懈，在学术研究上，依然兢兢业业，不断开拓新领域，不断向自己提出新的要求，总是以“自讨苦吃”来自律、自勉。

在无涯的学海中，张晋藩的妻子也是他于苦舟之上的伴侣。在中国人民大学学习法律期间，张晋藩结识了他的妻子——林中。二人于1955年7月结下连理，至2018年4月林中逝世，他们以学术为媒，共谱了一段超越一甲子的只羡鸳鸯不羡仙的伉俪生活。

张晋藩和林中，绝大部分时间都是共同研究中国法制史、中国法律思想史。特别是在改革开放以后，还不断地赴国内外各地进行讲学活动。

林中中年以后听力下降，张晋藩便成了她的耳朵；而张晋藩在21世纪伊始，双眼视力极差，林中又成了张晋藩的眼睛。所以张晋藩和林中夫妻不仅在学术成果上你中有我，我中有你，在生活上也同样互补互助，相知者都称张林二人实为绝配。





—快—于—心—

“争气书”是如何诞生的

在改革开放前，中国法史学界不了解外国相关学科发展状况，外国也不了解中国。改革开放开始，中国法制史学者才逐渐与国外有了学术交流，但处在相对弱势的地位，在重要的国际会议中不见踪迹，这让张晋藩很受触动。

为了改变这种局面，张晋藩提出集合全国的法史学界的力量编写《中国法制通史》多卷本，把中国法制史学的研究中心牢固地树立在中国。张晋藩提出 10 个专题，希望以此作为编写此书的基础，同时提出制度史也要见人物、见思想、见历史事件，把静态研究与动态研究相结合。1980 年元旦过后，便召开了第一次编写工作会议，有 20 多人出席。

66

记者问张晋藩：“这是怎么坚持下来的？”他回答说，是历史的责任感支持着他为此书坚持不懈地奔走呼号。

99

“实际上，这 20 多人基本上也就是当时从事中国法制史教学研究的全部人数了。”张晋藩告诉记者，经过 3 天讨论，大家明确了许多细节问题，但同时也无奈地认识到当时无论人力、财力、研究的基础、资料的状况，都不具备立即开展这一浩大工程的条件，所以编写工作只能推迟，等待条件成熟。

第二次编写会议在 1985 年春天召开，当时情况有了显著改善。编写《中国法制通史》多卷本被列入国家“七五”科研规划，并得到了资助，研究力量也逐

渐得到了充实。在这次会议上确定了总主编和各分卷主编，明确了计划要求和出版事宜等。

由于这是一项艰巨的科研工程，难度很大，“七五”规划期内仅出版了两卷，经过有关机关审定再次纳入“八五”规划。这期间又面临出版社改制，自负盈亏，出现了学术著作出版难的问题，直到20世纪末才全部出版问世。

从提出编写的建议到最后出版，从1980年到1999年1月，历时19年的《中国法制通史》十卷本终于出版了，总计500余万字。



为了庆祝全书的出版，《中国法制通史》首发式在人民大会堂举行，与会的中外学者盛赞此书是“世纪之作”。

为了庆祝全书的出版，《中国法制通史》首发式在人民大会堂举行，与会的中外学者盛赞此书是“世纪之作”。作为总主编的张晋藩感慨良多，亦深知其间甘苦，譬如编写力量的组织、经费的筹措与分配、出版的奔走与要求等都充满意想不到的困难，如果不坚持下来，这部书就成为泡影了。

记者问张晋藩：“这是怎么坚持下来的？”他回答说，是历史的责任感支持着他为此书坚持不懈地奔走呼号。



“发展中国法制史学是我们肩上共同的责任，没有这个历史使命感，很难坚持下去。我当时就讲了，我们自己是干





—快—于—心—

什么的？是干法制史的，如果让我们的孩子去到外国读中国法制史。我们是罪人，有负国家的重托。”

滴水穿石、绳锯木断，张晋藩无论治学、做事都有严肃的责任感和坚持锲而不舍的韧性精神。继《中国法制通史》之后，由他主编的《中华大典·法律典》历时 23 年出版，《中国少数民族法史通览》历时 16 年才出版。张晋藩的坚持，对于这几部书的面世有着重大的意义。

师生情谊满天涯

除了将法律知识带进中南海，张晋藩还是一位杰出的法学教育家，他主张建立兼容并包、博取众长的研究生培养制度，广泛聘请学术大家名人授课。他以育天下英才为己任，薪火相传，授业解惑，桃李满天下，深受学生的爱戴。

1981 年 6 月，国务院学位委员会在京西宾馆召开了首届社会科学各学科的评议组会议，决定招收博士生。1983 年，张晋藩被评为教授，国务院学位委员会正式批准他为博士生导师。1984 年，张晋藩开始招收首届中国法制史博士生，其中朱勇的博士证书是 001 号，得到了广泛的关注。

张晋藩还招收过外国留学生，包括三名韩国留学生和一名日本留学生。在韩国留学生中，金英俊入学时已经年逾七旬，他传承了尊师重道的儒学传统，刻苦自学，撰写的博士论文非常出色，拿到博士学位时已经 75 岁了，张晋藩曾建议校长在毕业典礼上对这位博士留学生提出特别表扬。

张晋藩的博士生、中国政法大学教授张中秋还记得，师门里有个名叫“金某某”的韩国师弟，汉语说得不利索。当时已经 65 岁的张晋藩白天开会，晚上熬夜改学生论文，有时候甚至得逐字逐句修改更正，“不然这孩子怎么毕业啊”。

“在这些博士生中，许多人在专业方面很有成就，成为学术带头人。一批年轻的法制史学者，也已崭露头角。有些人从政成为司局级干部，在各自



“发展中国法制史学是我们肩上共同的责任，没有这个历史使命感，很难坚持下去。我当时就讲了，我们自己是干什么的？是干法制史的，如果让我们的孩子去到外国读中国法制史。我们是罪人，有负国家的重托。”



岗位上为国家发展贡献力量。”张晋藩为此感到欣慰。作为导师培养博士研究生，是十分耗费心血的工作，每个环节都要认真思考，力求在培养人才上尽一份力。

“‘得天下英才而育之’是一大快事。”张晋藩说，“每当新生入学，我都充满了欢喜。当他们学成告别而去时，心里不免戚戚然。”为了展示博士生的论文价值，他还组织编写其指导的博士论文选编，名为《青蓝集》，取“青出于蓝而胜于蓝”之意。

张晋藩现在还有一项重要工作——带博士生。作为为数不多90岁以上仍在坚持带学生的博导，张晋藩从1984年招收第一位博士生，到现在40年一直没间断，今年还招了两个博士生。

“但得师生情谊在，天涯处处是乡关”，这是张晋藩和学生情谊最好的注解。





会

其



你的笔记 属于什么级别

主持人 2022 级部语文组 郭春芳

主持人语

我们学生听课的目的，就是为了完成知识的转化。老师讲多少不重要，你自己记住多少才重要。怎样确保自己能够记得快、记得多、记得牢呢？当然不能只靠脑子了，一定要会善于使用工具。而上课最大的工具就是笔和纸。脑袋反应快、记得快，不是聪明；善于使用工具，提高自己的能力，才是真的聪明。

上课记笔记有三大好处：一是辅助记忆，二是建立结构，三是帮助思考。你会不会仗着自己脑袋聪明，根本不记笔记。你会不会甚至有些瞧不起那些认认真真记笔记的同学？认为他们笨？其实学的慢不要紧，能够真正记得牢、记得准才有用。换句话说，对于学习来说，我们拼的不是记忆速度，拼的是记忆留存长度。

因此，有必要向大家推荐一种记笔记的方法——康奈尔笔记法。

康奈尔笔记法也叫“5R 笔记法”，它最开始是由康奈尔大学的沃尔特·波克教授等共同发明的一种笔记法，然后以康奈尔大学命名。它基本上可以适用于各种实体授课环境，无论是普通上课、还是讲座、会议及其他。康奈尔笔记法之所以被大家运用，是因为它能够最大限度的发挥出笔记本身的作用，如果能够搭得得当，它的知识吸收率可以达到 90% 以上。



— 会 — 其 — 心 —

学海导航

66

上课记笔记有三大好处：一是辅助记忆，二是建立结构，三是帮助思考。

99

每到期末考试的时候，总有同学抓耳挠腮的不知道怎么复习。看书吧，书上的知识点好像都会了；做题吧，模拟试卷一套又一套的刷过去，该多少分还是多少分，似乎总是没有进步。怎么办呢？

转身看看同桌的学霸同学，不慌不忙地打开他的笔记本。偷眼去看，上面记满了各种神秘符号。哇，早就听说每个学霸都有一本密不外传的专属笔记本！我与学霸的距离，就在这个本子吗？！

今天向大家推荐一种学霸最爱用的笔记法：康奈尔笔记法。

直观一点，就是长这个样子：

主题：		日期：2019年12月18日
副栏	主栏	
思考栏		

康奈尔笔记法

标题

① 提纲区域：

- ① 提炼重点/要点
- ② 关键词/标题
- ③ 梳理概念

② 笔记区：

- ① 记录上课内容
善用缩写和符号，可以节省很多时间听讲
——记得隔行，不要连一起
- ② 记录重点部分
不要听中讲啥都记，要提炼重点
- ③ 记录没听懂的部分
下课问老师或同学
学会用不同颜色标记
提醒自己不要忘记

③ 总结区：

- ① 用自己的话总结本节课
- ② 难点重点标记
- ③ 回顾课堂

数学课老师

康奈尔笔记法听说过的人很多，格式又简单，然而，许多人尝试之后却很快放弃了。

为什么学霸如此喜欢用的工具，你却用不好呢？这个在全世界范围内盛行了半个多世纪的笔记法——康奈尔笔记法，究竟有什么魅力呢？

让我们从这个神奇工具的诞生开始讲起。

康奈尔大学是世界知名学府。

上世纪 60 年代的时候，康奈尔大学的阅读和学习中心主任沃尔特·波克（Walter Pauk）教授收到一位来自美国陆军上校的请求，上校希望他能写一本简短的、讲述如何有效的进行阅读和学习的书，来帮助阿拉斯加的士兵们完成函授课程。

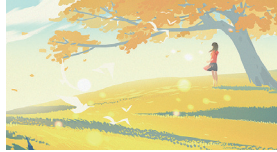
Pauk 教授有着丰富的学习、授课经验，他确信自己的学习技巧是有效的，能够帮助到大多数学生。于是他答应上校的请求，并结合自己的教育学与心理学背景，写出一本“学习技能教课书”——《How to Study in College》。

这本 50 多年前出版的书，到目前为止已经帮助了超过百万的学生建立强大



其实学的慢不要紧，能够真正记得牢、记得准才有用。换句话说，对于学习来说，我们拼的不是记忆速度，拼的是记忆留存的长度。



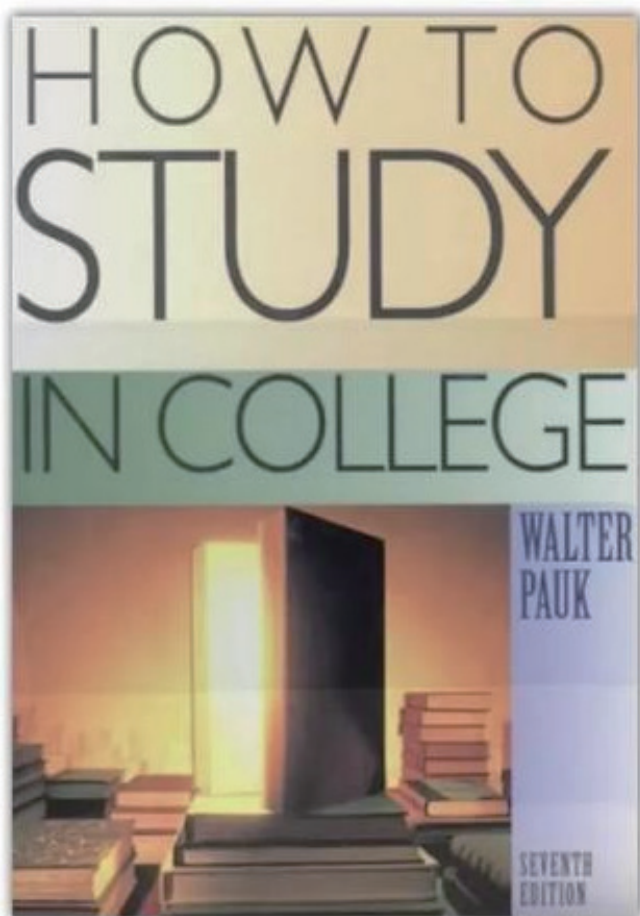


—会—其—心—

的学习技能基础。

Pauk 教授在《How to Study in College》中大力主张每位学习者使用一个能够显著提高学习效果的笔记系统——鼎鼎大名的康奈尔笔记法 (cornell notes)。

随着《How to Study in College》的畅销，康奈尔笔记法也被全世界的学习者广泛熟知和接受。



康奈尔大学的官网上有详细的笔记方法介绍，一共分五步：

1. 记录 (Record)：在听讲或阅览过程中，在主栏内尽量多记有意义的论据、概念等讲课内容。

2. 简化 (Reduce)：下课后或阅读结束后，尽可能及早将这些论据、概念提取重点，归纳概括后写在副栏。

3. 背诵 (Recite)：把主栏遮住，只用副栏中的摘记提示，尽量完满地复现主栏中的内容。

4. 思考 (Reflect)：记录各种思考、感悟、体会。也可以记录仍然留存的任何问题。

5. 复习 (Review)：每周花十分钟左右时间，快速复习笔记，主要是看副栏，适当看主栏。



把学
习当做艺
术创作，把
笔记做到
极致！



看到这里，你可能会说，不就是分三栏、分五步吗？太简单了。

然后你就这样做了，下面画一横，上面画一竖，主栏记笔记……

没有几天你又说，这个方法太愚蠢了，把可以记笔记的地方留这么少的空间，左侧和下面又写不出几个字，这真是最愚蠢最呆板的笔记法……

先别急着下结论。这么多学霸都选择使用康奈尔笔记法，一定是有道理的。我来给你讲讲人的记忆力留存的科学原理，你就可以更好的理解康奈尔笔记法了。





—会—其—心—

首先是外界信息。

你坐在教室里开始听课，或者打开一本实用书准备学习，那么声音进来了，图像进来了。你注意力集中，专注于所学的内容，捕捉到了这些声音、图像信息，那么瞬时记忆就产生生成了。

如果你不保持专注力，那瞬时记忆很快就遗忘了。

比如你看到这里，还能清晰的回忆起前面讲过的康纳尔笔记五步都是什么吗？

瞬时记忆就是这样残酷，很快你就会忘掉的。

这时你要专注的去听，在脑海里形成图像或联想，然后**迅速的在主栏记录下你注意到的任何信息。**



何为学霸？制霸学习的那群人就是学霸。这些掌握了学习规律和学习方法的人，对学习总是有着近乎极致的要求。



于是，你的大脑完成了第一次复述，信息被瞬时记忆固定下来了。

在这里需要注意，因为你接收到的信息量很大，每一个信息都在争抢你的注意力，所以在主栏做记录时，一定要尽量简洁，能用符号代替就不要写词语，能画图就不要写长句子。总之原则就是尽可能多的记录下你注意到的信息。

一节课不到一小时时间，自己看教材一个章节也需要一小时左右，还没上完课，已经逼近瞬时记忆可以留存的极限了。

所以，一下课，或者一个章节看完之后，你要做的第一件事情就是尽快回顾主栏中的全部内容。这时你要做的，是尽早将这些论据、概念、方法提取重点，归纳概括后写在副栏。所以，一下课，或者一个章节看完之后，你要做的第一件事情就是尽快回顾主栏中的全部内容。这时你要做的，是尽早将这些论据、概念、方法提取重点，归纳概括后写在副栏。





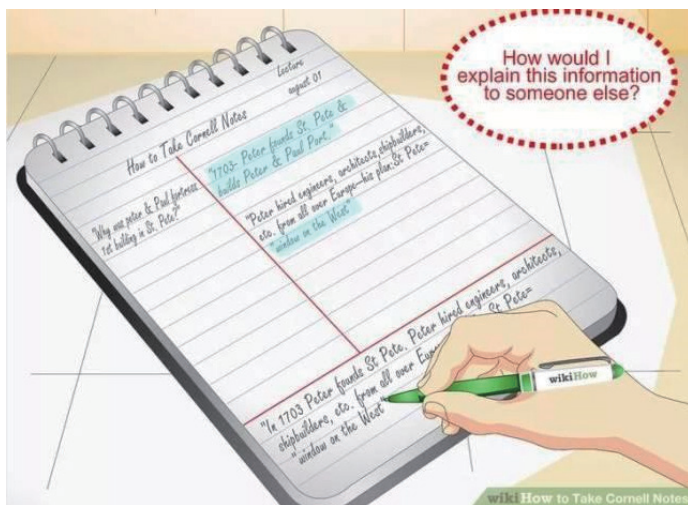
— 会 — 其 — 心 —

这一步做完之后，立即盖住右侧主栏，完全根据左侧副栏刚刚写下的线索来回忆、背诵主栏内容。

在这个整理、概况、回忆的过程中，这一页信息的瞬时记忆，就被大脑加工成了短期记忆。

恭喜你，通过主栏、副栏的切换，成功打赢了记忆保卫战的第一场战役。

但是这还没有完，**短时记忆坚持不了多久**。一天学习、工作结束后，也许等不到晚上上床前的时候，你的记忆就已经溜走了。这时就需要你再一次回顾主栏的信息以及副栏的归纳，提炼出这一页纸的重点到底是什么。把你的各种思考、感悟、体会、总结，都写在下方的思考栏，如果还有任何疑问，也写在这一区域。



66

在这个整理、概况、回忆的过程中，这一页信息的瞬时记忆，就被大脑加工成了短期记忆。

99

你会发现，填写思考栏是五步里最困难的一步，无论是作总结还是写体会，都需要你的大脑高度运转，这一整页的信息在你头脑中各种排列组合后才能形成你自己的思考。也许你想了半天但是也没写下下一个字。

但是没有关系，重要的是你走过这一步了。信息通过这样的深加工，将顺利转化为长时记忆，可以留存的时间更长了，你对它们的理解也更深刻了。

恭喜你，至此，通过思考栏的深加工，又成功打赢了记忆保卫战的第二场战役。

走到这一步，那些你在听课时、阅读时迅速记录下来的东西基本上属于你了。

但是不要高兴得太早，长时记忆可以保存得更长久些，但是也终将被遗忘。记忆是残酷的，记得吗？

如果不进行最后一步：反复复习，好不容易获得的信息就会被遗忘。

而那些坚持走完第5步——复习——的人，每个信息都重复、加工过这么多遍，他不成为学霸谁会成为学霸呢？！

至此，康奈尔笔记法就讲完了吗？

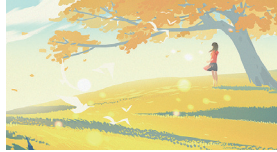
等等，题目中说是7步走上学霸之路，第一步找本子（或者干脆自己画一画），接着是记笔记的五步：记录、简化、背诵、思考、复习。加起来还差1步呀，是我数学不好算错了吗？

最后这一步，是为对自己有更高要求的你准备的。



信息通过这样的深加工，将顺利转化为长时记忆，可以留存的时间更长了，你对它们的理解也更深刻了。

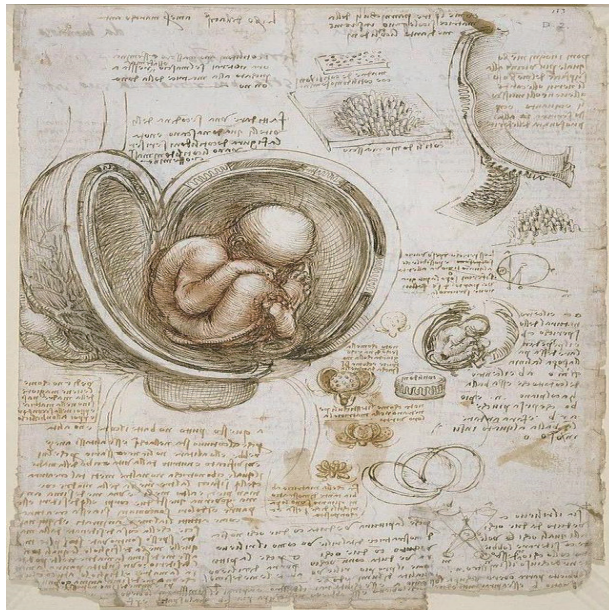




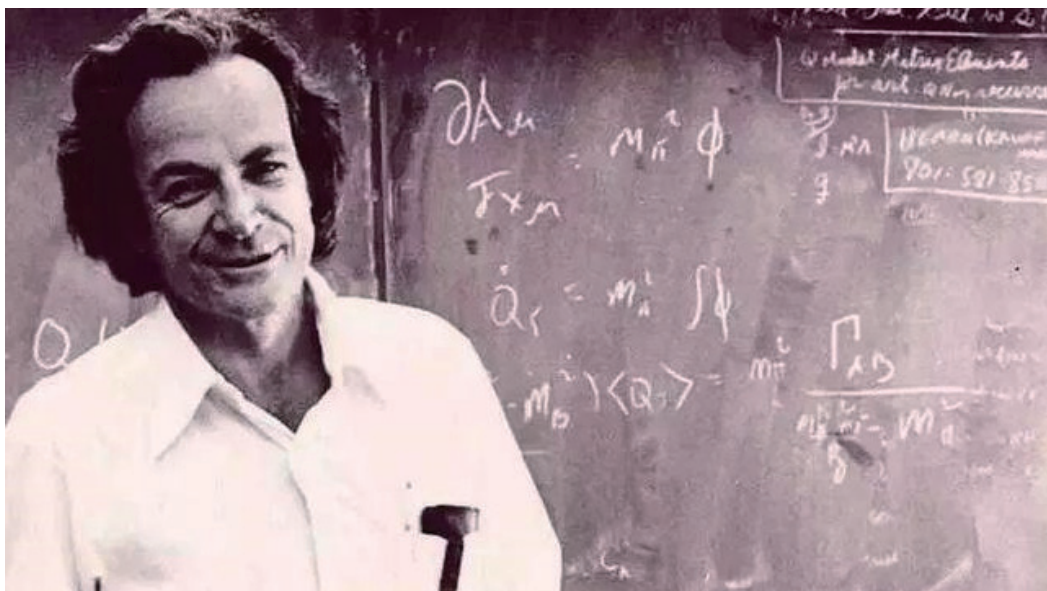
一心其会

何为学霸？制霸学习的那群人就是学霸。这些掌握了学习规律和学习方法的人，对学习总是有着近乎极致的要求。

达芬奇一生创作了 7400 多页笔记，每一张笔记都几乎是艺术品。



物理学大师费曼 (Richard Feynman) 在中学时代就立志成为欧拉，他在笔记中独立推导出了欧拉公式。



这些大师中的大师都把笔记这件事做到了极致。如果你也想成为学霸，那么也请你启用第 7 步：把学习当做艺术创作，把笔记做到极致！

一些小建议送给想要尝试的你：

首先，页面的顶部最好写明主题或课程名称、日期等检索信息，方便日后形成自己的笔记检索系统，用于搜索翻阅。

其次，高光笔很适合用在左栏，让笔记的关键词更加醒目。右栏也可以使用一些不同颜色的笔，创建出属于你自己的颜色检索系统。但是请注意，不要使用太多颜色，不然会造成大脑的读取负担。三种颜色左右刚刚好，例如：黑色是概念，蓝色是举例，红色是关键信息（人或日期等）标注；或者黑色是第一次记录，蓝色是二次思考，红色是重点记忆等等。

最后，人类的大脑天生对图片更感兴趣，所以尽量使用图片、图标来表述，也可以创建一些自己的字母速记系统，比如 E 代表 eat，M 代表 movie，R 代表 read 等等。这都是让你的大脑减少加工负担的好方式。

总之，每一张康奈尔笔记纸都是一个深加工系统，用好这个系统，走上学霸之路。



人类的大脑天生对图片更感兴趣，所以尽量使用图片、图标来表述，也可以创建一些自己的字母速记系统。





求



于



容易内耗的人 应该培养这种能力

○主持人语

一位网友的帖子，倾吐内心的烦恼——想要经营自己的自媒体，担心不漂亮不精致，没人点赞；复习准备考证，脑子里却不断回响“要考不过，真丢人”；和同事交流的时候，总是皱皱缩缩，害怕说错什么冒犯了人家。

不论做什么事，耳边都会浮现乱七八糟的声响，或是拆台，或是恐吓。杂音不断。我想很多人，都经历过类似的时期：总是自我怀疑，很容易被外界干扰，一切风吹草动，都能引发内心的震动。整个人呈现出一股常态化的焦虑，模糊了事情的重心，也削弱了行动力。常有以上感觉的人，建议你疯狂培养这一种能力——屏蔽力。



— 求 于 心 —

○ 心理咨询园地

容易内耗的人 应该培养这种能力

被扰动其实是焦虑作祟

有个热门问题：“一个人最根本的能力是什么？”一条高赞回答认为：最了不起的能力，是学会屏蔽。屏蔽力 + 钝感力 = 人生无敌。有的人在盲目攀比中失去乐趣，在闲言碎语中坐卧不宁。而有的人，却能在声色名利中守得本心，在世俗的目光中信步前行。区别就在于，有没有屏蔽杂音的能力。屏蔽力，是指一个人排除负面信息，摒弃不必要的细枝末节，抓住主要矛盾的能力。比如：想获得专业技能的提升，就需要屏蔽工作中的关系纷争。

想要谈一场不内耗的恋爱，就需要适当屏蔽周围人的意见，听从内心。想要和某人建立真实的链接，就得抹去对对方先入为主的想法。

然而，我们可以选择不听、不看，却很难做到真正发自内心的不在意。身边有位朋友，一直很讨厌看朋友圈，一度关闭了入口。我们都很好奇原因，问他，他回答：有什么可看的呢，奢靡的酒店西餐，令人眼红的国外风景？不得不承认，就是很怕看到别人比自己好。会自我怀疑，觉得我的人生好像没什么值得展示的。

虽然戒掉了看朋友圈的习惯，却很难戒掉他内心的焦虑。同龄人事业蒸蒸日上，他会焦躁不安；隔壁邻居喜提新车，也会泛起一阵心酸。外在价值标准对他影响很大，即使刻意避免影响，依然逃无可逃。归根结底，他讨厌的不是别人，而是自己不值得炫耀、不被接纳

的人生。比起“我是谁”，他更倾向于关注“别人希望我是谁”。外界的声音盖过了内在的声音，焦虑在所难免。而屏蔽力，不是被动回避外界评判，将自己变成套中人。而需要你清楚地认识到，比起外界，自己才是更了解自己的那个人。有位很喜欢的作者曾说：“我从不不在乎别人如何评价我，因为我知道自己是怎么回事；如果一个人对自己是没有把握的，就很容易在乎别人的看法了。”比起小心翼翼堵住耳朵，也许埋头专注自身，潜心提升自我价值感，会更管用。

哪类人屏蔽力较弱？

为什么有的人更容易被外界干扰，屏蔽力较弱呢？不排除一些人天生的高敏感特质，镜像神经元活跃，更容易对外界刺激产生反应。

但很多人的屏蔽力，是在成长过程中被消磨掉的。有一个故事：妈妈带着孩子去精神科问诊，医生询问：“怎么啦，哪里感到不舒服呢？”孩子脑袋耷拉着，妈妈用胳膊肘捅捅他：“你说话呀，医生问你你得说话。”孩子支支吾吾：“我……我头疼，我感觉很难受……”孩子说话有些慢，却明显有说下去的意愿，可妈妈并不给他这个机会，充当起了孩子的嘴替：“医生，这孩子也不知道怎么了，就是不爱上学，说什么都不



屏蔽力，是指一个人排除负面信息，摒弃不必要的细枝末节，抓住主要矛盾的能力。





一心求于

66

我从来不在乎别人如何评价我，因为我知道自己是怎么回事；如果一个人对自己是没有把握的，就很容易在乎别人的看法了。

99

听。”转过头去又对孩子说：“你难受，你难受什么难受，谁不是从这个年纪苦过来的。”医生打断了她，提议让孩子继续把话说完，孩子此时表现出了明显的退缩：“我也不知道我怎么了……我不想说……”父母看似尽职尽责，会带孩子来看医生，也很期待自己的孩子恢复活力。但这并不代表，这就是爱孩子的表现。打岔式的输出，切断孩子自我表达的机会，使他们的自我得不到发展；过于急切的态度，又仿佛在告诉孩子：我只喜欢健康的你，现在的你是多么惹人讨厌！

如此一来，孩子变得羞耻感爆棚，没有主见，很容易被外在的声音扰动。

这种现象，可以泛化到生活中任意一个场景。比如说，你好不容易回家一趟，打算在饭后主动洗碗，刚把泡沫抹上碗边，耳边就传来父母的声音：“热水放了没有，不要搞那么多洗涤精，教过很多次总是不会！”“这孩子，还是一样笨手笨脚的。”以此类推，类似的打岔-责怪式话语不断出现。一次两次还好，如果充斥着生活的罅隙，便会烙印在脑海中，成为孩子内心的心理图式——之后就算父母不在身边，孩子也会担心自己一做事，就会被批评。久而久之，变得对负面声音特别敏感，做任何事情都要犹豫纠结好久，考虑外界怎么想、别人怎么看、做不好怎么办。如此看来，没有屏蔽力的根本原因，是不相信外界的基本善意，总担心被挑剔、被评判。

身处怎样的环境中，我们的屏蔽力才能得到良好发展呢？

心理学作者李雪曾说：屏蔽力不是培养来的，是爱和自由浇灌下的自然生发，是每个人本性中潜藏的能力。

浸润在被挑剔的担忧中时，屏蔽力是没法被训练出来的。一个能坚定地听从内心的声音的人，需要足够的自爱作为滋养，浇灌坚实的底气。

屏蔽力，从做这件事开始

想摆脱他人的眼光，并不是一件容易的事情。人始终是社会性动物，无法为自己构建一个绝对真空的环境。改变不了外在环境，但可以重塑内在的接收系统。比如，可以为自己装上一枚“心灵滤网”，屏蔽一些激发你杂念的人和事。



一个人能坚定地听从内心的声音的人，需要足够的自爱作为滋养，浇灌坚实的底气。

张沛超老师在他的《我的内在无穷大》中，将充满杂念的头脑，比作一块磨砂玻璃、局部的马赛克。带着这样的思维生活，顺境时并不会觉得有什么不妥，但一旦卡壳，就会成为困住你的陷阱。

比如，平时日常生活觉得自己挺好的，和朋友同事都能和谐相处。但遇到某个特定特质的人，就会被激发起消极的一面。



可能是不苟言笑的长辈领导，也可能是控制欲强的另一半。

此时，屏蔽力强一些的人，可能会觉得：哦，有点难相处，那我换个方式好了。而被杂念干扰的人，则





— 求 — 于 — 心 —

会很容易困在他人的态度中：“Ta是不是对我有意见，Ta是不是觉得我不行，难道我真的有什么毛病？”注意力不自觉发生偏移，不再能专注于问题的解决，而是被各种情绪声音缠绕。对此，我们需要有所觉察，去特意关注一下，生活中的哪些事情，会激发我们更多的内耗。

在面对这类事情时，内心的杂音有哪些呢？可能是：“你不行。”“糟了，灾难又来了。”“果然我还是比不上其他人。”“生活总是很糟。”觉察到这些想法后，可以回响一下这些声音的来源，他们是不是似曾相识？可能是严厉的前辈师长，也可能是求好心切，却不得法门的父母。很多时候，焦虑和恐惧不源于事件本身，而在于我们对其的信念与态度。这些使你不舒服的声音，如果是源自于别人的，请大胆过滤掉，然后为自己植入新的声音。可以是：“又是一次很好的尝试机会。”“失败无所谓的，尽力了就已经不错啦~”“我在XX方面，还是做得很棒的。”经过转念，那些退缩恐惧的信念，变化为积极因素。你不再专注于怀疑，而是选择相信自己。

此外，你需要有“断联”的勇气，对扰乱你生活的人说不，切断他人指手画脚的路径。因为真正为你好的人不会百般挑剔，只会带着尊重和鼓励，适当做出指引。过度的“关心”是焦虑的转嫁，你并不需要为他人的情绪负责。在做好情绪切割后，你会发现，世界变得清爽起来。即使外界声音再大，你也能够稳住心中的锚，在风浪中扎稳脚跟。



因为真正为你好的人不会百般挑剔，只会带着尊重和鼓励，适当做出指引。过度的“关心”是焦虑的转嫁，你并不需要为他人的情绪负责。



如何善待自己



韦伯斯特词典里关于自虐的第一个解释，就是过度的自我批评。



这几年，“心理虐待”一词越来越被大家所熟知，它的危害在一些令人心痛的社会事件中也得到反映。但其实很多时候，我们自己也会不自觉地“虐待”自己。这同样会损害一个人的精神世界，让一个原本身心健康的人厌恶自己、厌弃世界乃至对人生绝望却还不自知。

以下 5 种表现，提醒你可能正在“自我虐待”：

1. 对自己持有负面倾向的评价。韦伯斯特词典里关于自虐的第一个解释，就是过度的自我批评。对自己持负面倾向的评价，对心理健康伤害很大，可能会使你长期处于慢性悲伤情绪的风险之中，增加抑郁症的风险。

具体来说，在生活中可能会有这样一些表现：倾向于看到自己“不够好”的一面，比如总是盯着自己“粗壮的大腿”，看不到自己“漂亮的牙齿”。





— 求 于 心 —

习惯将失败归因于自我（“我不够好”），而不是归因于具体的行为（“我某件事没做好”）或外部因素。

对自己的负面看法是僵化的、不可改变的，比如“我这人就是命不好”、“我配不上更好的人”，这种认知容易导致习得性无助，即认为自己没有能力改变当前的境遇。

2. 工具化和过度使用自己。这是一种更直接的但常常被忽视的自我虐待形式，比如：你经常超负荷工作，让自己变得更忙；为自己花钱的时候会愧疚，但舍得为自己爱的人花钱；除非身体亮红灯，否则你很难停下来……

总之，你很擅长使用和管理自己，但不太会对自己好；你会爱他人，但不懂得爱自己。

3. 允许自己处在一段糟糕的亲密关系中。你发现自己不断地从一段虐待关系跳到另一段，总是选择那些不友善的、消极的伴侣，也就是俗称的“吸渣体质”。即使感到被伤害，也总能找到理由，说服自己不要离开对方。

4. 拒绝、压制或忽视自己的情绪和感受。认为自己的感受并不重要，自己的负面情绪也不值得对待：“我不知道我的感受是什么”；“我觉得不太高兴，但好像也不是什么大事”；“我负能量太多了，不能让别人知道，没人喜欢负能量的人。”

5. 过度的上进心。在我们的社会语境中，上进心是一个褒义词，不仅会用来要求自己，还会内化

66

普遍人性是意识到痛苦和挫折是每个人都会遇到的、正常生活的一部分：“很多人都这样做过，因此我不需要过度苛责自己”。

99



自我虐待的根源往往是内心深处
的不安全感，我们可能经历过一些创伤，并
认为那是自己的错。所以习惯了用不太
友善的方式对待自己，缺乏自我同情。



到择偶要求中，比如很多人会吐槽自己的伴侣不够有上进心。拥有现实的目标并以自我同情的方式追求目标是一种健康的追求，意味着我想要激励自己成长，但我大体对自己是满意和接纳的。而过度的上进心则是因为无法接受真实自我，认为自己是糟糕的，所以要设定更高的目标逼自己变得更好。如果做不到，就更加认定自己的糟糕。前者出于爱自己，后者则是因为恨自己。因此过度的上进心容易发展成自虐，个体很难对自己满意，因此不论取得多少成就，都觉得自己还“不够好”。

如何善待自己？心理学家认为，自我虐待的根源往往是内心深处的不安全感，我们可能经历过一些创伤，并认为那是自己的错。所以习惯了用不太友善的方式对待自己，缺乏自我同情。因此，我们需要重新培养和自己的关系，可以先从练习“自我同情”开始。心理学家 Kristen Neff 专门研究自我同情，并提出了三种主要方式：善待自己、普遍人性和正念。善待自己意味着像对待你爱的人那样，在失败或犯错时理解和温暖自己——“我可以犯错”。

普遍人性是意识到痛苦和挫折是每个人都会遇到的、正常生活的一部分：“很多人都这样做过，因此我并不需要过度苛责自己。”正念则包括以一种非评判的方式观察我们的情绪和思想：“只是观察真实的自己，不下结论，也不去认同。”





—求—于—心—

心理咨詢園地

真正舒适的关系 都有点“冷淡”



情绪是个体的核心。真正的自我，不是外部条件构成的自我，而是内在感受构成的自我。



你有没有见过这种人？他们对人不过分热情，总是淡淡的，有时还很自我，但很多人喜欢和 ta 们相处。明明听起来，一段好的关系，需要的是“热情，热心肠”，这类“热”系关键词。但事实上，恰恰是这种“冷”，才是一段高质量关系的核心。

冷感背后是一份不畏惧

朋友小 A，总和我抱怨，与身边人相处很累。收到微信消息，不敢太晚回，怕别人不开心，聊天进入尾声，总要发个表情包才作罢，怕显得冷淡。与别人聊天时，总是有一股诚惶诚恐的味道：“我喜欢林俊杰”“我也是，我也是”“这个地方看着不错，下次可以一起去啊”“好啊，好啊”“姐妹帮我点点，可以减价的”“好的好的”。她很顺从，顺从到有点机械，就像一个设定好程序的 AI 机器人。和小 A 聊过之后，才发现，每次她这么做的时候，都带着一丝恐惧。万一我不做 xx，被讨厌了怎么办？万一我不做 xx，关系结束了怎么办？

而朋友小 B，则和她完全相反，她在关系中，极其“做自己”。她是个随性的人，不会及时回微信消息。一些朋友不解，但渐渐地习惯了她的

作风，也有朋友与她日渐疏远，她也不会因此改变，只是顺其自然。很多朋友约她出去玩儿，她总拒绝，她说就是喜欢宅。后来，有的朋友，会迁就她，和她约在一起宅着。这样的她，在关系里，似乎是一个大写的“我”，她的需求都大胆地袒露。结果，不仅关系没结束，反而大家都适应了她。不仅如此，她还格外“冷漠”。上大学的时候，同学在宿舍卫生间洗澡，一洗就是1小时。小B催同学快一点，同学喊道：“我在家里也是这样，没办法。”小B毫不留情指出：“这里不是你家里……”，怼的对方哑口无言。与朋友AA吃饭，她会格外自然地对方说：“大家支付宝转我36块哈。”如果对方看错数额，转少了，她也会很自然地说：“你少给我10块哦~”这样的“冷漠”，没有让小B周边的关系破碎，反而，很多人喜欢和小B待着，连那位被怼的同学，也成了小B的好朋友。在小B身上，我看到了一种“自在”与“自由”，那背后是一种不畏惧：关系结束了，也没关系啊，那就结束；你讨厌我，那是你的自由。



在任何一段关系中，维护关系本身不是目的。而是一种手段，目的是让人幸福与成长。



这种不畏惧，让她在关系中始终是舒展的，快乐的。

这让我想起一句话，来自韩国的心理治疗师郑慧信：在任何一段关系中，维护关系本身不是目的，而是一种手段，目的是让人幸福与成长。

正如小B一样，她在这份关系中，得到了莫大的自由与滋养。因为所有的关系，都是围绕着她感受，而不是牺牲感受而建。这才是关系真正的意义。





— 求 于 心 —

66

在心理学中，有这么一个概念，叫做自我关怀。关系中的自我关怀，就是将我的情感、身体和精神需求置于他人之上。

99

郑信慧提出了一个有趣的概念：情绪是个体的核心。真正的自我，不是外部条件构成的自我，而是内在感受构成的自我。而在关系中，不断牺牲自我感受的人，是试图“抹除”自我的人。而这样做的后果，只会让自我被损耗，令人痛苦不堪。当我们允许感受在关系中占有一席之地，这种关系就变成了一种疗愈与滋养。

冷感背后是一份自我关怀

朋友小N有一个同学，想去她家借住。她很纠结，因为她俩并不熟。但她又想：“既然她已经问到我了，代表她可能已经问了很多，是不是已经别无选择了。”于是她答应了。但这件事好像一个连锁反应。同学过来后，就要用她很多私人用品，诸如毛巾、脸盆，这让她整个人很不舒服。

每天下班后，回家之前，她都要心理建设一番：“不能生气不能生气，就这几天，忍一忍就过去了……”回家后，她戴上微笑面具与这位同学闲聊，内心却有一股怨气。后来，同学终于离开了，很神奇的是，她与这位同学，都“默契”地再也没有联系。她才明白，原来勉强自己，对关系并没有好处。她的不舒服怨气，让她难受痛苦，更没办法真心的关心这位朋友。

而这种“怨气”与“虚假”，对方也可以感受到。这种“别扭”，才

真正伤到关系。明白了这个道理后，有一次回老家，一个朋友说开车回去，邀请她一起。她想，回家坐高铁只要2小时，开车却要6个小时，若勉强自己，肯定会很不舒服。于是，她直接和朋友说：“不好意思，我坐汽车会不太舒服，想坐高铁。”朋友听了，也不再勉强。但之后，由于很好的照顾了自己，她的内心干干爽爽的。她也更愿意与这位朋友接触。

这种转变是怎样发生的呢？

在心理学中，有这么一个概念，叫做自我关怀。关系中的自我关怀，就是将我的情感、身体和精神需求置于他人之上。当自己与他人同时有需求时，优先照顾自己的，而不是他人的。这种行为并非自私，而是一种正当的自我照顾。有趣的是，这种行为对关系也大有好处。

心理咨询师 John Amodeo 表示：自我关怀，在关系中，是一种核心资源。当我们照顾好自己的需求与感受，我们才有资源与能量，发自内心的，怀有善意地照顾他人。而相反地，当一个人牺牲自我需求，照顾他人时，就好像一个不会游泳的人，跳进水里救人，最后两个人都会溺水。

心理治疗师郑慧信讲了这么一个案例：一名心理工作者，睡觉睡到一半，忽然穿衣出门，醒来却没有任何记忆。直



在心理治疗时，首先要学会保护好自己，看见，共情自己的负面情绪，才有能力保护他人。





—求—于—心—

到有人联系他，他才知道，原来开车出门的他，与其他车辆发生碰撞，他还递给对方名片。原来，这位心理工作者，一直承受着高度压抑的情绪。

他提起一位来访者，他竭尽全力帮助对方，对方却相当无礼。这让他很痛苦，但他一直在克制。然而压抑的痛苦没有消失：他的潜意识只能用梦游的方式，处理这种痛苦。

郑慧信强调，在心理治疗时，首先要学会保护好自己，看见、共情自己的负面情绪，才有能力保护他人。同样的，这也适用于人际关系，保护自己的感受，才是助人的前提。

怎么养成“冷感”特质

在关系中，若你也会感到恐惧、纠结、不适，可以试试培养“冷感”特质。先让自己舒展，再关心他人。可以怎么做呢？



最终，关系不可避免的走向崩坏。是时候，走出“双输困境”了。真正滋养的关系，是在“人情”中，找回人的感受。



1. 练习心理弹性

心理弹性是接受承诺疗法中的一个术语，它指的是即使有严厉的评判、负面的情绪与感觉，也要保持开放的、不评判的态度，活在当下，并采取符合价值观的行动。

可以通过以下 2 种方法：

a. 明确你的人际关系价值观：你怎样看待人际关系？

明确一个核心点：任何人际关系，都是手段，不是目的，它永远服务于你个人的幸福。

一段好的关系，会让你感到舒适、完整，而不是损耗、痛苦。向自己承诺，无论发生什么，哪怕是短暂的恐惧、痛苦、焦虑，都要坚守我们的人际关系价值观。

b. 设置减速带

如果牺牲感受，已经成为你的自动反应，那么请你放慢速度。例如，当小 N 的同学，问小 N 能否借住她的房子，小 N 可以和同学说：“我先考虑一下，明天回复你。”当你感到恐惧、焦虑时，允许那些情绪存在，同时，坚守我们的价值观。委婉但坚定的向对方表达：“不好意思，我很想帮你，但我实在是不习惯与别人住在一起。”



当我们允许感受在关系中占有一席之地，这种关系就变成了一种疗愈与滋养。





— 求 于 心 —

2. 提高不适感的耐受度

当你拒绝别人之前，你可能会恐惧、焦虑，同时，你的大脑可能在疯狂评判你，用胁迫的方式要求你同意：“如果你不同意，你就太残忍了”“如果你不同意，ta 会讨厌你”“如果你不同意，你就会失去这个朋友”。

这里可以用接纳承诺疗法中的扩展技术：

步骤一：观察

“观察”是指去觉察身体上的感觉。

用几秒时间从头到脚进行身体扫描，去注意自己有什么样的感觉，这些感觉出现在身体的哪些部位。这么去做时，你很可能留意到有若干不适感，请找到那个最令你烦扰的感觉。



首先要学会保护好自己，看见、共情自己的负面情绪，才有能力保护他人。同样的，这也适用于人际关系，保护自己的感受，才是助人的前提。





一段好的关系，会让你感到舒适、完整，而不是损耗、痛苦。向自己承诺，无论发生什么，哪怕是短暂的恐惧、痛苦、焦虑，都要坚守我们的人际关系价值观。



例如，胃里有个大疙瘩，胸口憋闷发紧。如果你浑身上下都不舒服，就挑出最难受的部位，将注意力聚焦在最令人烦恼和不适的身体感觉上，满怀好奇地去观察它。

步骤二：“呼吸”

想象一下，你将空气直接吸入那个感觉不适的部位。开始，先做几次深呼吸，越慢越好，确保在吸气前已完全清空肺部。之后，请缓慢而深长地呼吸，让呼吸进入并包围那个不适，仿佛为它创造了一个专属空间。对这个部位周围的肌肉进行放松，给这个感觉一些“可以松快松快的地方”。

步骤三：允许

是指允许感觉如其所是、就在那里，即使你并不喜欢它们。换言之，就是“顺其自然”。当头脑开始各种评论，你可以单纯地对它说“谢谢你”，然后继续回到观察状态。

通过反复以上练习，你会越来越习惯与这些不适情绪相处。





归



其



潜在抑郁患者 可能有的思维

主持人语

生活中，我们经常会产生一些难以察觉的“钻牛角尖”的想法，比如：进商店什么也没买，老板一定看不起我。朋友比较好看，大家一定都更喜欢她。今天出门没打扮，油光满面肯定被嫌弃了。仔细想来，这些想法和推论并没有恰当的逻辑关系。

但我们习惯了消极的思维模式后，就会使其不由自主地作用在我们的情绪和行为中。亚伦贝克将这些非理性的、夸大的思维模式，称为“认知扭曲”。而它们，正是造成焦虑、紧张、抑郁的重要因素。

我们依据《伯恩斯焦虑自助疗法》，归纳出了10种不易被察觉的扭曲思维模式。希望帮助大家看到真相，并提供一些方法来改善消极认知。



— 归 — 其 — 心 —

○ 心理世界

潜在抑郁患者 可能有的思维

十种常见的扭曲认知

1. 非黑即白：两极化思维，认为所有的事情非此即彼、非好即坏，没有中间状态。倾向于用两极化的方式考虑问题的人，常常将“总是”、“永远”、“一定”等绝对化的词语挂在嘴边。

2. 过度概括：因为个别的不好经历，便假设之后的事情都会朝着不好的方向发展。比如，发了一条朋友圈没有人点赞，便会觉得自己人缘很差，不受人待见。

3. 心理过滤：只关注身边的负面信息，而忽视积极的事情。

比如，旅行中风景优美、食物美味，但总惦记着酒店前台糟糕的态度，认为当地人都很傲慢无礼。

4. 优势打折：总是贬低自身优势，将功劳归结于运气或者偶然。拍了一张漂亮的肖像照，朋友一直夸你长得漂亮有气质，你却打心眼里觉得全是修图师的功劳。

5. 妄下结论：根据事情的结果推断出自认为可能的原因，哪怕根本没有信息来支持推论。例如，在约会的餐馆等

对象吃饭，迟迟等不来，便感到有些怅然，觉得对方变心了、不再把自己当回事了。殊不知，对方也许正堵在高架上。

6. 极端化想象：又叫灾难化想象，夸大事情引发的后果。好比工作中出了一点差错，便脑补出领导训斥自己，甚至将自己无情开除的大戏。而实际上，对方最后只说了一句“下次注意”。

7. 情绪化推论：错误地将事件引发的情绪当成最终的结果，依靠感觉来证实结论的真实性。比如说，还有两周要期末考试，3门功课没有复习，你焦虑又心急，觉得“这次肯定完了，肯定会考砸”。但其实，如果放下焦虑情绪，从那时就开始拆分目标，2周复习3门并不是一件难事。



有的时候，扭曲的认知就像对自己的“误会”。它遮蔽了我们许多的潜能，也偷偷夺走了很多人生体验。



8. 应该句式：是指以“应该”做什么来进行思考的方式。

例如，本来约好了牙医看牙，他却迟到了，你感到闷闷不乐，觉得对方轻视自己“明明付了钱，他就应该准时到”。殊不知，对方也许刚哄完大哭的女儿，才匆匆赶来。





—归—其—心—

9. 贴标签：优秀的导演拍一部烂片，也并不证明他水平就如此。相反我们很容易对自己格外苛刻，下意识贴上负面的标签。好比，本来只是有些超重、控制不住饮食，情绪上来便觉得人生完全失控，自己是一个“扶不上墙的烂人”。完全忽略了自己有耐心、坚强、善良等其他品质。

10. 个人化：将所有的过错归结于自身，夸大个人的重要性与影响力。比如，今天某位同事脸很臭，看起来气鼓鼓的，你便开始自由联想——是不是和 ta 说话语气太重了？是不是工作交接没到位？可也许人家只是起晚了，还在起床气呢。

如何建立积极的思维方式？

有的时候，扭曲的认知就像对自己的“误会”。它遮蔽了我们许多的潜能，也偷偷夺走了很多人生体验。

关于如何纠正认知扭曲，拓宽我们的人生体验，《伯恩斯焦虑自助疗法》中提到一种“角色扮演法”。伯恩斯认为，“容易抑郁的人大多善良”，这句话并不全对，他们可能对别人很善良，但对自己很残忍。我们总是用最锋利的词语划伤自己，却



伯恩斯认为，“容易抑郁的人大多善良”，这句话并不全对，他们可能对别人很善良，但对自己很残忍。我们总是用最锋利的词语划伤自己，却用最温柔的语句安慰朋友。





把你的消极想法，想象成带有攻击性的敌人。你需要战胜它，然后在心里抱抱那个被“攻击”的自己。



用最温柔的语句安慰朋友。因此，可以试着用“声音外化”的方式，让别人来扮演自己消极的一面，从而帮助自己唤起自我同情。

你需要邀请一位足够信任的朋友或亲人，告诉 ta 你的消极情绪，并请 ta 扮演你脑内的消极想法。而你的任务就是通过对话，不遗余力地驳倒 ta。

就像这样：

消极想法（同伴扮演）：下周当众演讲，你绝对会大脑一片空白，你从小就不擅长这个，这次又会被看扁了。

积极想法（自己扮演）：我确实没有高超的演讲技能，但也不至于糟糕，之前的经验表明，只要活动前认真准备，达到平均水平还是没有问题的。

消极想法（同伴扮演）：可是你一紧张就容易结巴，中学的时候就因为上台结巴被嘲笑了。





— 归 — 其 — 心 —

积极想法（自己扮演）：后来我发现，只要上场前闭眼深呼吸，就能稳住自己，自那以后再没结巴过，况且当时嘲笑我的男孩儿也被丢出去罚站了啊！

把你的消极想法，想象成带有攻击性的敌人。你需要战胜它，然后在心里抱抱那个被“攻击”的自己。在与消极想法辩驳的过程中，积极的、充满力量的那个自我也会愈发明晰。

当然，不是所有的消极想法都是有害的，有些消极是具有保护性、提醒作用的。我们需要注意的，是那些持续困扰我们、扭曲变形、与事实不符的想法。识别、辩驳、行动，然后慢慢成为更好的自己。

66

在与消极想法辩驳的过程中，积极的、充满力量的那个的自我也会愈发明晰。

99

为何会焦虑，又如何重建内心的平静

日常生活中，一个单一的压力事件往往很难压垮我们。但当我们同时要面对和处理来自不同方面的压力事件时，这些互相矛盾冲突的事件就会形成心理扭力，打破我们内心的平静，内心的冲突也让我们陷入到焦虑与内耗的情绪漩涡中。

三种基本焦虑

1945年，心理学家卡伦霍尼出版了她的代表作《我们内心的冲突》。在书中，卡伦霍尼提出人有三种基本的焦虑（冲突），分别是讨好倾向、攻击倾向和回避倾向。



讨好倾向源于孩子惧怕养育者而发展出来的生存策略。深层原因是害怕被抛弃，有讨好倾向的人毕生都在追求安全感。





— 归 — 其 — 心 —

讨好倾向源于孩子惧怕养育者而发展出来的生存策略。深层原因是害怕被抛弃，有讨好倾向的人毕生都在追求安全感。

有攻击倾向的人往往认为人生就是弱肉强食的角斗场，人性本恶，他人即是地狱，强权即是公理，追求赢是唯一的生存手段。回避倾向往往在讨好与攻击他人无果之后，对他人彻底绝望，选择自我封闭，借以逃避人际冲突。卡伦霍尼认为，三种基本焦虑在同一个人身上是共存的。在生活中，有这样的例子，当我们很喜欢某家公司或某个职位时，最初我们往往会努力完善简历、认真准备面试，带着适度讨好的态度希望获得心仪的工作机会。但“人生不如意之事十有八九”，当我们自我感觉表现很好，但仍然没有能够获得面试官的认可时，我们内心的自我防御机制就会启动，除了反思自身的不足之外，我们在内心可能还会产生对原本心仪职位的攻击，产生诸如“这个工作虽然工作内容是我喜欢的，但薪资没有达到我的预期，就算面试成功了也不会很开心的”之类的想法。而在我们努力争取却未能成功的经历之后，我们往往也会回避再去二次投递争取这个职位，甚至在之后的求职过程中，这种挫败感也会长久地打击我们的自信心与积极性。



有攻击倾向的人往往认为人生就是弱肉强食的角斗场，人性本恶，他人即是地狱，强权即是公理，追求赢是唯一的生存手段。



看见即治愈

卡伦霍尼提出三种基本焦虑，不仅仅是为了让我们根据自己的症状去对号入座，更为根本的，是告诉我们，只要我们在生活中出现不受控制的讨好倾向、攻击倾向和回避倾向，都有可能处于某种焦虑但不自知的状态，而精神分析的作用，就是帮助我们去看见情绪冰山之下潜藏的内心冲突，看见真实的自我，也才能更好地治愈自我。

在精神分析史上，有一个著名的案例，弗洛伊德的第一位病人安娜患有严重的恐水症，在长达六周的时间里无法喝水，但一直找不到原因。后来，在催眠治疗中，安娜回忆起了儿时的一件小事，有一次她在不喜欢的



精神分析的作用，就是帮助我们去看见情绪冰山之下潜藏的内心冲突，看见真实的自我，也才能更好地治愈自我。



女家庭教师的房间里，看见了教师的狗用玻璃杯喝水的画面，那时的她立刻感觉很恶心，但由于受到的良好教养，她只好默不作声，把这件事压抑在了无意识之中。当安娜恢复了这段被压抑的记忆并在催眠中宣泄之后，她的恐水症也就不治而愈了。





— 归 — 其 — 心 —

弗洛伊德说：“未被表达的情绪永远不会消失，它们只是被活埋了，有朝一日会以更丑陋的方式爆发出来。”由此可见，只有当我们对自己足够坦诚，去挖掘深藏于潜意识中的内心冲突，才能与其协调一致，消除内心的心结。

弗洛伊德的精神分析理论，使当时的人们对心理疾病的产生和治疗有了新的理解，从而更好地解决了诸多复杂的心理问题。而在今天，精神分析理论对帮助我们更好地探索人心的宇宙仍有深远的意义。

如何化解冲突？

每个人的内心都不可避免地会有一些冲突，特别是生活在这样一个高速运转、思想多元的时代，我们内心的忧虑更加无处安放。那么，我们应如何化解内心的冲突呢？

首先，要打破理想化的形象。有人高考成绩不理想选择复读，再次高考后发现成绩和第一次高考相差不大，其实就是在内心设立了一个高于自己真实水平的理想化角色。接受眼前平庸但已正常发挥的成绩是一件痛苦的事情，但当你试着打破内心成绩佼佼者的理想形象，不畏惧面对父母的失望，接纳自己的普通，同时也感激自己的辛勤付出，内心的不甘与痛苦也就会有所减轻。

其次，要简化角色标签。人生活于一个充满他者的集体社会，注定也拥有多重身份。我们可能是子女，是父母，也是打工人。一对工作繁忙的父母可能因为出差而错过了孩子的生日派对，一个学业



只有当我们对自己足够坦诚，去挖掘深藏于潜意识中的内心冲突，才能与其协调一致，消除内心的心结。





与其把自己关在屋子里终日忧思，不如行动起来去做好手头的事情。在一次次新的经历与行动中，说不定我们的焦虑也会一点点被冲刷，内心的平静也会一点点被重建！



繁重的学生可能因一场考试而错过一场期待已久的演唱会。当来自不同身份标签的事件之间产生矛盾冲突时，我们要学会简化角色标签，给自己的内心松绑。比如面对考试和演唱会之间的冲突时，我们就需要权衡两个事件对我们的重要程度，在学生与歌迷的身份之间做出选择。

最后，要带着冲突生活。卡伦霍尼在书中提到：“精神分析并不是解决内心冲突的唯一方法，生活本身就是一位很好的治疗师。”或许尝试了很多方法，还是暂时无法治愈我们内心的冲突。那么此时最好的方法，就是带着冲突生活。与其把自己关在屋子里终日忧思，不如行动起来去做好手头的事情。在一次次新的经历与行动中，说不定我们的焦虑也会一点点被冲刷，内心的平静也会一点点被重建！

电影《大佛普拉斯》里说：“虽然现在是在太空时代，人类早就可以坐太空船去月球，但永远无法探索别人内心的宇宙。”对精神分析、对心理学的探索，就像是对人内心宇宙的探索，愿我们都能搭乘精神分析、心理学的太空船，探索自己内心的宇宙！





— 归 — 其 — 心 —

心理世界

如何与情绪共存

有人曾说：世界上所有的病，都是情绪打了败仗。深以为然。好友小李总是面部过敏。然而，她始终没有查出过敏原。

她心理咨询后才意识到，过敏的背后有规律：母亲在身边她就过敏，一走又消失。从小到大，母亲对她有着超强的控制欲。面部过敏的本质，是她与母亲的关系“过敏”。在潜意识，她非常抗拒母亲侵犯自己的边界。没有释放的强烈情绪，积压下来，形成了身体的隐疾。

身体和情绪密不可分。很多时候，身体的问题，其实是情绪问题的隐喻。如果我们能及时觉知情绪问题，就有机会调整失衡，做回情绪和身体的主人。

今天的文章就来聊聊，如何通过 4 个小动作，正确认识并管理情绪？



身体和情绪密不可分。很多时候，身体的问题，其实是情绪问题的隐喻。如果我们能及时觉知情绪问题，就有机会调整失衡，做回情绪和身体的主人。



情绪炎症——身体成了情绪的替身

舞动治疗师王宇赤曾写道：皮肤经常会过敏、长痘，很可能是生活中被人侵犯了边界；常常突然头痛，可能是委屈自己去接受别人的想法；身体肥胖，减肥困难，很可能是长期压抑了自己的负面情绪。在心理学中，这种状况被称为“情绪炎症”。

和受伤而引发的身体炎症一样，积压的情绪，也会让人发热、烦躁、不舒服，甚至会感到疼痛。

当我们产生情绪问题，最先被攻击的是免疫系统。超过 70% 的人会以攻击自己身体器官的方式来消化情绪。这是导致身体疾病的最大原因之一。

不仅如此，大量科学研究表明，情绪和许多慢性病相关。比如，我们一直用“心碎了”来形容分手后的感受。实际上，这并不仅是一个浪漫化的比喻，而是可能发生的事实。

一项研究显示，孤独寂寞与心脏病确实有着密切的关联。“心碎了”可能会引发冠状动脉阻塞。极度悲伤所触发的病症，被称为“心碎综合症”。

除此之外，近期一项研究表明：一周内有过强烈愤怒情绪的成年人，白血球介素 6(IL-6) 水平会升高——这是身体有慢性炎症的指标之一。

身体是心灵的镜子。很多身体隐疾，都是“情绪炎症”。

激烈的情绪，有害身心健康。



当我们产生情绪问题，最先被攻击的是免疫系统。超过 70% 的人会以攻击自己身体器官的方式来消化情绪。





— 归 — 其 — 心 —

那我们要做的，就是消灭这些情绪吗？并不是。我们要做的，是学会与情绪共存，成为情绪的主人。

如何与情绪共存

辩证行为疗法 (DBT) 里有 4 个步骤。

1.2 个简单小动作，让你快速恢复平静

第一个小动作，身体前屈。弯下腰，然后试着用手去触碰你的脚趾。不要在意自己能否真的碰到。如果觉得站着太累，你可以找个安静的地方坐着。然后试着身体向前弯曲，与此同时，用头去靠近你的膝盖。

为什么这个简单的小动作能缓解情绪？因为，身体前屈能激活副交感神经系统——负责休息和消化的系统。当你感到安全而且是被保护时，副交感神经系统会让你的身体平静、放松。



身体是心灵的镜子。很多身体隐疾，都是“情绪炎症”。



第二个小动作，有节奏地呼吸。呼吸，其实是最简单且有效的情绪控制方法之一。不过，需要把握好呼吸的节奏，才能有效缓解情绪。呼气时间一定要比吸气时间长。这样才能有效激活副交感神经系统，让我们感觉更平静。

怎么才能控制呼吸节奏？其实很简单。当你吸气时，在内心默数时间；当你呼气时，以同样的速度默数时间。如果你吸气默数了4秒，那么你呼气时至少要数到5秒。如果想要获得双倍功效，你可以在做前屈的同时，有节奏地呼吸。

2. 准确地描述情绪，为情绪命名

如果想要长远地管理情绪，你需要深入认识你的情绪及其组成部分。也就是，学会准确地描述你的情绪。也许你会疑惑，你当然知道自己的感受，对吧？但你怎么知道你所谓的“愤怒”，就一定是愤怒。而不是焦虑呢？

其实，很多人没有认真思考过自己的情绪。我们只是在把我们认为的感觉，当成了实际的感觉。另一方面，有些人可能在情感忽视的环境中长大。所以，会习惯性地忽视或回避内心的真实感受。这就导致很难准确地给情绪命名。很难梳理自己的真实感受，迷失在情绪“迷雾”中。

当你感到心烦意乱时，你能准确地描述自己的情绪吗？如果不能，可以仔细思考以下问题。

首先，你可以问问自己：是什么让你产生这种感觉？你对此有什么反应？不要判断自己的回答是否正确，你只需要诚实地描述一切。接着，你可以进一步思考：你对这种情况有什么看法？你如何解释当时发生的事情？你是否注意到自己在随意评判、急于下结论或做假设？



如果想要长远地管理情绪，你需要深入认识你的情绪及其组成部分。也就是，学会准确地描述你的情绪。





—归—其—心—

66

美国精神医学临床教授丹尼尔·席格所说：“如果你无法说出它的名字，就无法驯服它。”

99

想清楚后，你可以试着回忆：你发生了哪些生理变化？例如，某些部位变得紧张或紧绷，以及呼吸、心率和体温的变化。你的肢体发生了什么变化？可以试着描述你的肢体语言、姿势和面部表情。

接着，再试着回忆：当时，你的内心产生了什么冲动？你想大喊大叫或者扔东西吗？有没有想要避免眼神交流，马上逃离的冲动？你有冲动行事吗？还是做了别的事？

回答完这一系列问题，你就可以给情绪命名了。你的情绪属于哪种基本情绪：高兴？伤心？恐惧 / 惊讶？还是生气 / 厌恶？

为什么给情绪命名这么重要？

正如美国精神医学临床教授丹尼尔·席格所说：“如果你无法说出它的名字，就无法驯服它。”

3. 不要评判感受，学会接纳情绪

评判自己的感受，只会平添痛苦。比如，孩子在学校打架，你很生气，朝孩子发火。事后，你又会反思——也许孩子是因为学习压力太大，或者和朋友吵架了。然后，你会认为自己“不是一个好妈妈”。于是，你不仅对孩子感到生气，还会为此感到自责。情绪不仅没有缓解，还增强了。

要记住，情绪没有好或坏，对或错。它就是一个客观存在。你产生了某种感觉，就是你此时该有的感觉。但你也需要注意，不要将情绪和行为混为一谈。比如，感到愤怒（情绪）和生气时大喊大叫（行为）是两码事。

如果你发现自己会评判某种情绪，可以再思考一下：比如，你是从哪里得知“悲伤是不对的”？接下来，你需要做的是，接纳你的情绪。接纳，并不是说你要喜欢这种情绪，或者希望它一直存在。而是说，你要学会接纳自己的真实感受。可以试着写下这些句子，比如：我很生气。我觉得生气没什么。我现在生气是有道理的，因为……我的脾气大，不是我个人的问题，因为我的成长环境不好。



情绪没有好或坏，对或错。它就是一个客观存在。你产生了某种感觉，就是你此时该有的感觉。但你也需要注意，不要将情绪和行为混为一谈。

你可以重复这个小练习。不要进行自我对话，因为很容易又开始自我评判。最好把这些回答写下来，或者存在手机里，这样你就可以随身携带。有情绪时，翻出这些句子，读给自己听。时间久了，你会发现，你对这种情绪的看法变了——你变得更能接纳自己的情绪，更少地评判自己的感受。

4. “反其道而行之”，降低情绪的强度

一旦你稍微平静一点，弄清楚了自己的情绪是什么，并且接纳了它。下一步，就是决定是否要做什么来控制这种情绪。你可能会想：“这种情绪让我不舒服，我当然想控制这种情绪。”

但请记住，任何情绪的出现是有原因的。重





— 归 — 其 — 心 —

要的是，你要弄清楚情绪在传达什么信息。情绪过于强烈时，会阻碍这些信息传递。比如，你对某人很生气，但你想和对方沟通。然而，你过于生气，导致你们无法进行有效的沟通。再比如，人一多，你就很焦虑。你其实很清楚，没有人会对你的安全构成威胁。但是，这种焦虑就是让你没有办法出门。如果是这样，你就可以做一些事情，来减轻情绪的强度。这时，你需要注意到，这种情绪让你想要做什么？

有一句俗语叫做：“情绪爱自己。”也就是，情绪会驱使我们做出相应的行为，来强化这种情绪，会让我们掉入一个死循环。所以，我们要打断这个循环：通过做出相反的行为，来减轻情绪的强度。

以下是一些例子。

1) 愤怒：

某人做了某件事，让你感到很生气，这种情绪让你很想说些伤人的话。相反的行为：稍微回避一下ta。如果ta在客厅看电视，你可以去卧室看书。这



有一句俗语叫做：“情绪爱自己。”也就是，情绪会驱使我们做出相应的行为，来强化这种情绪，会让我们掉入一个死循环。



并不是冷暴力，而是一种体面。

这意味着，你想尊重 ta，不想让事情变得更糟。如果你在卧室里，还是无法平静，沉浸在当时的情境中，评判 ta。那么，你的愤怒情绪还是会增强。

在这种情况下，你也可以试着做一些与你的想法相反的事情。比如，你可以试着列出关于 ta 的 3 个优点。

2) 悲伤 / 抑郁：

情绪低落时，你可能会自我孤立，把自己关在家里，不和外界联系。

相反的行为：和朋友联系，或者和他们呆在一起，继续参加一些你平时会参加的活动。需要注意的是，你要确保自己是享受这个过程的，你会感到愉快或平静。有时，通过做相反的行为，会很快产生效果。但很多时候，这是一个循序渐进的过程。你需要持续练习，才能转变对情绪的认知。当然，这并不是说，你要压抑或摆脱情绪。因为任何情绪都是有意义的。如果这种情绪阻碍了你，那么你就可以用这个技巧来减轻它。

写在最后

身体不会说谎，它忠实地帮我们贮存所有情绪。而生病就是在提醒我们：接纳自己的真实情绪，直面自己的真实需求。

照顾好情绪，照顾好自己。



身体不会说谎，它忠实地帮我们贮存所有情绪。而生病就是在提醒我们：接纳自己的真实情绪，直面自己的真实需求。





尽



于



孩子玩手机上瘾 怎么办

主持人 2023 级部语文组 吕宏佳

主持人语

玩手机上瘾的“不懂事的孩子”确实让家长头疼，毕竟我们生活在电子产品丰盛的时代，那么我们如何让这些孩子把手机化敌为友，变害为利呢？我们可以利用手机激发孩子的学习兴趣、丰富孩子的内在需求、锻炼孩子的调节能力，让他们拿出坚定地意志，在这个信息爆炸的时代活出自己。

除了有“不懂事的孩子”，生活中也有一些“不懂事的家长”。这类家长把孩子当成“充电宝”，经常让孩子帮助做家务或者协调父母间的关系，给父母提供情绪价值。在这种环境成长起来的孩子有可能缺乏安全感，因承受过度的委屈而感到生活备受压抑。这些孩子和家长都应该首先确立好自己的边界感，不做“拯救者”和“受害者”，更不做“加害者”；然后要完全地接纳自己，爱自己，拥抱自己的“内在小孩”；最后才有可能从一地鸡毛的生活中挣脱出来，去爱别人，照顾好家人。



— 尽 — 于 — 心 —

家 校 共 育

孩子玩手机上瘾怎么办

66

瑞典首席心理学家安德斯·汉森在《手机大脑》中写道：“十几岁正是多巴胺分泌最旺盛的阶段，容易大喜大悲。”

99

看到一位研究手机成瘾的网友，和当老师的妻子一起做了一个观察研究：妻子班上几十名小学生，经过一个暑假的网课学习后，成绩出现不同程度的波动。

12名老师子女，被严格控制玩手机时间，成绩没有太大下滑；27名父母疏于管控玩手机时间的孩子，手机成瘾，成绩都出现了比较严重的下滑；9名程度特别严重，由于长期打游戏、刷短视频改变了大脑习惯，上课状态极差，无法正常学习；最严重的两位女孩，由于玩了一个暑假手机，接触太多超乎年龄的信息，拒绝接受成年人的管控……妻子花费很大精力，试图把这9个严重成瘾的孩子拉回正轨。但只有一个孩子，父母辞职在家看管他，才有点成效。其他8个几乎不可逆。

我们教育孩子要花费十多年，手机毁掉孩子只需要一个假期。

然而暑假期间，很多家长“一部手机管一天”，把手机当成“省钱省力”的育儿工具。殊不知，孩子一旦钻进手机，就会逐步丧失存活发

展的各个优势。可像上网课这种情况，孩子又无法避免地要接触到手机。这种情况多了，父母想要从手机那里抢回孩子的人生，真的需要用一点“巧劲”。

手机依赖成为生存大环境

最近在重温《心理学导论》，我发现一个令人惊讶的真相：手机等电子设备，已经作为生存环境背景，持续性渗透我们的生活，不知不觉改变着人的身心机制。这意味着：生于这个时代的孩子，无论玩不玩手机，都必然会受其影响。

首先，手机具有社交属性。同学、同龄人都在谈论手机里刷到的内容，孩子的关注点也逐渐扎进手机里；然后，手机能迅速缓解压力。一旦孩子体验过一次“手机有多好玩”，往后每次感到压力，都会想玩手机；再者，手机改变了大脑。熟练



与其完全隔绝孩子与手机，不如尽早帮助孩子培养一套驾驭手机的体系。使孩子使用手机的过程中，能受用于手机的价值，又不被拉进成瘾的深渊。





— 尽 于 心 —

使用电子产品，如今已是一项不可或缺的生存技能，每个人的大脑皮层都在受其改变，产生不同程度的依赖症。以上三个因素，都是手机作为生存背景带来的影响。所以，哪怕你竭力避免孩子接触手机，它依然会成为偷走孩子时间的最大“嫌疑人”。

瑞典首席心理学家安德斯·汉森在《手机大脑》中写道：“十几岁正是多巴胺分泌最旺盛的阶段，容易大喜大悲。这个阶段的孩子尤其容易对手机上瘾，产生自制力下降、注意力不集中、大脑发育迟缓、抑郁症、自闭症等一系列问题。”

一些科技行业的父母意识到这点，都采取了相似的应对策略。

苹果创始人乔布斯，一直留心观察科技产品对孩子的影响，当他发现自己的孩子有沉迷手机的迹象，就会开始严格限制孩子使用手机的时间；微软创始人比尔盖兹做得更彻底，他曾当众说过：禁止自己孩子满 14 岁前使用手机。很多报道将乔布斯、比尔盖兹这类父母称为“低科技家长”。他们用科技影响着千家万户，自己却把手机留在家庭之外的时间，最大程度保护着孩子的大脑

这带给我们一个提醒：与其完全隔绝孩子与手机，不如尽早帮助孩子培养一套驾驭手机的体系。使孩子使用手机的过程中，能受用于手机的价值，又不被拉进成瘾的深渊。

66

心理学认为，一旦有机体内部出现某种匮乏、不平衡，需求就随之而生，并演变成动机，刺激有机体拿出行动去满足需求。

99



外界刺激跟内在动机有关
时，孩子更容易受到激发。



如何培养孩子的抗瘾力

具体操作中，把握孩子玩手机的尺度非常复杂。要让孩子熟于用手机查资料、学英语、上网课；又要避免孩子无限期打游戏、刷短视频、上网冲浪，几乎做不到两全。但其实，从心理学角度来看，孩子是拿手机来玩、还是来成长提高，是可以平衡的。因为孩子对手机的需求背后，有一个明显的心理倾向：动机。

心理学认为，一旦有机体内部出现某种匮乏、不平衡，需求就随之而生，并演变成动机，刺激有机体拿出行动去满足需求。我们可以通过把握动机的三种功能，培养孩子的抗瘾习惯：第一，激发功能。手机激励了孩子做某件事，还是扼杀了孩子做某件事？就像肚子饿的人对食物更敏感，肚子饱的人没劲觅食。外界刺激跟内在动机有关时，孩子更容易受到激发。

我小时候，爸爸喜欢打游戏，家里有一堆游戏卡带，我从小学五年级一直打到考上大学，但没有因为玩游戏荒废学





— 尽 — 于 — 心 —

66

动机一旦被激发，就会源源不断激活热情，心里有一个坚定目标的孩子，是没空对目标以外的事物上瘾的。

99

习，因为爸爸发挥了一个很重要的激发功能：他教我用制造游戏的电脑软件 RPGmaker，制造一款属于自己的游戏，并拜托两位软件工程专业的大哥哥与我一起合作。整个初升高的暑假，我都在学怎么写代码、怎么编辑脚本、怎么设置游戏剧情……在哥哥们的帮助下，我甚至用软件编辑制造了3分钟的剧情动画，当时震惊了整个贴吧。爸爸了解游戏、懂我为什么喜欢游戏，能够理解我的动机、并顺应这份动机激发我的热情。

而动机一旦被激发，就会源源不断激活热情，心里有一个坚定目标的孩子，是没空对目标以外的事物上瘾的。

第二，指向功能。动机的指向性不同，活动方向和目标也不同。如果一个孩子不知道自己喜欢什么、不喜欢什么，追求热爱时没有受到父母足够的支持，就会因为内在比较匮乏，轻易被手机诱惑。相反，如果一个孩子的内在动机有强烈的指向功能，即使玩手机，也会使用手机帮助自己追求热爱；甚至会放弃玩手机，选择更有助于追求热爱的生活方式。

这也是为什么，很多心理学者鼓励父母培养孩子的热爱——哪怕孩子只是喜欢捏橡皮泥，看似跟学习无关，热爱带来的指向性，都有助于帮孩子清退学习生涯中的阻碍。因为孩子能从最热爱的事情

上，体会到最高级的快乐。只要这份快乐不会被手机带来的快乐覆盖，孩子心里的道路就不会偏移。

第三，维持和调节功能。孩子心里有一个动机调节系统，能围绕这个动机进行把控，调整强度和持续时间，大脑就很难被手机改变形状。比如：父母引导孩子接触一些有利于提高注意力游戏。告诉孩子学习累了的时候，可以玩 10 分钟这些游戏放松身心，就是在调整动机强度。孩子被手机里的信息海啸冲击，干什么都没力气时，父母引导孩子旅行爬山、游泳跑步，或者只是稍微活动一下身体，孩子的后劲都会慢慢恢复过来。总的来说：维持和调节功能，就是孩子精神疲惫时的安全气囊。当孩子意识到他可以自行调节玩手机时的心情，而不是被手机牵着情绪走，手机对他来说就只是一个工具，而非不可或缺的精神慰藉。哪怕偶尔沉迷一下，内在动机都会提醒他经营好手机之外的生活。



**维持和调节功能，就是孩子
精神疲惫时的安全气囊。**





不可忽视的生理发育规律

总之，孩子对手机有一定依赖，在如今这个电子时代难以避免。然而，这不代表孩子一定会对手机上瘾。除了用“巧劲”培养抗瘾力，父母也要掌握孩子生理发育的规律。不同身心成熟度的孩子，应对手机成瘾的策略也不同。孩子大脑中控制情绪的额叶，发育十分迟缓，需要数十年时间积累经验，20岁以后才完全成熟。所以，0 - 12岁的孩子，父母应该严格规划接触电子设备的时间。哪怕不能完全杜绝，也尽量少让孩子接触会带来强烈快乐的手机内容，以确保孩子的额叶可以健康成长；当孩子可以控制情绪、额叶初步成型，就可以允许孩子接触电子设备。并在过程中培养孩子的内在动机，帮助他尽早驾驭手机这个工具。

66

当孩子心里被父母的爱填满，手机带来的快乐被这份爱覆盖；孩子才能拿出真正坚定的意志力，在信息爆炸的时代活出自己。

99

有人说：未来10年，考验的就是AI驾驭人，还是人驾驭AI。小时候能驾驭手机，成年就能驾驭更大的虚拟网络，父母帮助孩子培养抗瘾力，就是在引导孩子走在时代前沿。过程中离不开正确的方法，但最重要的仍是父母对孩子无条件的爱。当孩子心里被父母的爱填满，手机带来的快乐被这份爱覆盖；孩子才能拿出真正坚定的意志力，在信息爆炸的时代活出自己。

懂事的孩子， 背后往往站着这样的父母

前阵子，初三男生南皓在网上发布的一段自白火了。视频中，南皓讲述了他家里最近发生的事情：爸爸离家出走已经 20 天了，并且不是第一次了。父母总是吵架，一吵架爸爸就摔门而去，留妈妈一个人在家。于是，才 15 岁的南皓不得不像个“充电宝”一样，去照顾妈妈的情绪。最后他强调，发这个视频不只是想表达自己很辛苦，而是因为自己要去杭州读书了，以后发生这种情况就没法照顾妈妈了，希望爸爸能承担起该承担的责任。视频引发了很多网友的共鸣，大家除了赞许这个小孩懂事、会表达之外，许多人对“充电宝”的形容都感同身受。不少家庭中父母常年吵架，或者离异，孩子反而像个大人一样，去照顾父母的情绪，维持家庭的和谐。父母的“电”充满了，高兴了，那孩子呢？那些主动或被动成为“充电宝”的孩子，他们又会怎么样？今天我们就来聊聊那些成长过程中，在家庭中承担情感“充电宝”的孩子们。



孩子为家庭提供的情感支持不能是单方面的，父母一定要给予肯定和赞扬。并且，这种行为必须是偶尔的、短期的，才会有积极影响。





— 尽 — 于 — 心 —

情感亲职化把孩子变成“充电宝”

在心理学上，这种孩子充当父母情感充电宝的现象，属于情感“亲职化”。它是指父母冲突会致使子女忽视自己的情感和需要，去承担原本该由父母承担的家庭责任，或者为父母提供情感支持。

亲职化可以分为工具亲职化和情感亲职化。工具亲职化：是指孩子需要帮助父母分担家庭事务。比如打扫房间、做饭、照顾弟弟妹妹等等。情感亲职化指孩子反过来为父母提供情感支持，比如去协调父母之间的关系，或者其他家人之间的关系。



情感亲职化的积极影响的产生有两个必要的前提条件：父母的积极反馈、亲职化的行为不能特别长久。



其中，情感亲职化，把孩子变成了“充电宝”，源源不断地给家庭里单向输送爱意、关怀和理解，导致自己非常疲惫，带来无尽的身心负担。

情感亲职化如何伤害一个孩子？

对情感亲职化，需要客观看待。一方面，它是有可能带来积极影响的。有研究发现，当家庭处于危机之中的时候，情感亲职化对于家庭整体而言是有益处的。通过让孩子参与家庭事务，增强孩子的自我效能感、社交能力。但是，请注意，情感亲职化的积极影响的产生有两个必要的前提条件：父母的积极反馈、亲职化的行为不能特别长久。

也就是说，孩子为家庭提供的情感支持不能是单方面的，父母一定要给予肯定和赞扬。并且，这种行为必须是偶尔的、短期的，才会有积极影响。



刚出生的孩子会把父母当做安全基地，只有确认这个基地是安全的，孩子才愿意、有胆量去自由地探索外界世界。这也是一个人“安全感”的来源。



相反，一旦是长年累月的行为，就会给孩子造成以下消极影响：

（1）缺失安全感。研究依恋的心理学家鲍尔比提出，刚出生的孩子会把父母当做安全基地，只有确认这个基地是安全的，孩子才愿意、有胆量去自由地探索外界世界。这也是一个人“安全感”的来源。因此，当一个孩子频繁直接地暴露在父母的冲突之下时，也就很难建立安全感。另外，情感亲职化本身也会让孩子患得患失。因为孩子需要照顾父母的情绪。于是，孩子会习惯性地 will 父母的情绪放在首位，总是忍不住想：“爸爸或者妈妈是不是又不开心了？是不是我又哪里没做到位？”进一步来看，父母是孩子最初的人际交往范本。所以情感亲职化的孩子，在以后的人际交往中，也更容易陷入人际焦虑，变得小心翼翼又敏感，还会出于照顾别人的习惯产生一些下意识的讨好的冲动。

（2）自己的情感和需要被严重忽视。如果父母双方的婚姻不断发生冲突，那么就更难分出注意力去关心和照顾孩子。所以大部分情感亲职化的小孩，都生活在父母的消极教养之中。“溢出假说”认为：父母在婚姻子系统中的婚姻冲突，会削弱他们在亲子系统中的养育能力。正如南皓的视频开头提到，爸爸在生活中，连认真听他把话说完都做不到，所以也没指望父亲能看完这个视频。父母忙于处理自己的婚姻冲突，根本无暇精心养育子女。孩子把精力放在照顾父母上，却





— 尽 — 于 — 心 —

66

对家庭成员角色认知混乱在这种环境中长大的小孩，艰难地进入家庭后，也很难和家庭成员建立正常的亲密关系。

99

不懂得如何照顾自己。

（3）对家庭成员角色认知混乱。在这种环境中长大的小孩，进入家庭后，也很难和家庭成员建立正常的亲密关系。比如，如果他意识不到自己在原生家庭中承担着父母的职责，那么也就很难发现自己的小孩也在经历情感亲职化，反而觉得：“孩子就是应该照顾父母啊，我就是这么过来的。”另一方面，因为从未得到父母的情感支持，他们也更难把握身为父母的角色定位，从而无法支持自己的孩子。在无意识中，将悲剧在代际中传递了下去。

如何摆脱情感亲职化的影响？

如果你也曾经历过情感亲职化，我想跟你分享两点建议。（1）意识到“没能帮到父母，不是你的错”。虽然我今年已经30多岁了，但我依然清清楚楚地记得，在13岁的时候，因为爸爸和女邻居讲了句话，爸妈就开始吵架。并且，他们把我卷入了争吵中。妈妈对我说：“你今年13岁了，再过5年就18岁了，你来评评理。”当时的我很迷茫，不知道怎么做。但面对父母的争吵，我

总想做点什么，所以每次他们吵架我都会出来劝，安慰他们。可几乎没什么作用，他们还是频繁吵架。但我却陷入了深深的自责和无助，我开始厌恶自己为什么这么无能，没有办法让爸妈和睦相处，开心起来。

直到后来，接触到亲职化这个概念，我才慢慢地意识到：

“当时的我只是一个孩子，还是需要父母提供情感支持的年龄。父母之间的问题本该交给他们自己解决。当时的自己能力有限，解决不了并不应该责怪自己。”

今天我也想把这句话送给你。如果没有让父母开心起来，不是你的错。我知道在你的年龄水平和能力范

围内，你真的已经尽力了。其实摆脱亲职化消极影响的第一步，就是原谅自己，看到自己也是能力有限的，不要再责怪自己没能帮到父母。（2）设立和父母的合理界限，留出爱自己的空间。我相信每一个曾经亲职化的小孩，都是非常非常爱自己的家人的，我们拥有着非常强烈的家庭责任感，希望让这个家变得好起来，所以拼尽全力，耗尽自己所有的情感去拉自己的家人，也因此总是不可避免地过度照顾家人。

比如说，你是不是从小就被夸懂事，但内心其实有很多委屈和心酸。你的心里为什么会积攒了这么多委屈呢？因为你把几乎所有的精力都用来照顾家人了，你一直都在压抑自己的需求，自己总是没有好好照顾自



摆脱亲职化消极影响的第一步，就是原谅自己，看到自己也是能力有限的，不要再责怪自己没能帮到父母。





— 尽 于 心 —

己，而家人无论是有意还是无意也没有好好照顾到你。所以，请你学会在自己和家人之间，设立一条界限。这条界限并非是让你逃避本来应该承担的家庭责任，而是提醒你：要注意区分哪些是你的父母本来应该承担的责任，哪些是你在合理范围内应该承担的责任。设立界限听起来很残酷，因为大家都说家人不分彼此。但是，只有设立界限，你才能拥有不委屈自己、好好爱自己的一生。你的一生同家人的幸福一样可贵。



设立界限听起来很残酷，因为大家都说家人不分彼此。但是，只有设立界限，你才能拥有不委屈自己、好好爱自己的一生。你的一生同家人的幸福一样可贵。

设立合理的界限，也是留出一部分空间和注意力用来好好爱自己。因为只有把属于父母的责任还给父母，你在成为父母时才会懂得，身为父母的责任真正是什么样的。只有练习成为一个怡然自得、不再小心翼翼的子女，你才会明白养育出来这样的孩子会有多么快乐。

写在最后：

健康和谐的家庭关系，需要每个家庭成员的努力。但身为成年人的父母，即便不幸陷入人生困境，也不该把全部重担压在弱小的孩子身上。而那些在家庭中承担全部“照顾”责任的孩子，也要试着挣脱出来，把自己的人生放在第一位。先照顾好自己，并不是自私，而是每个人最应该做的事。



和父母不亲近的人， 都经历过这一种绝望

这几年的咨询中，我发现：那些被原生家庭伤害过的人，都有非常强烈的意愿去改变自己的父母。他们通过咨询，或是自学，感受到了心理学的帮助，于是希望父母也可以得到疗愈。父母过得更轻松、快乐一些，家庭关系也能更和谐。但往往，效果并不好。很多来访者在尝试后，反而感到更加沮丧、挫败、痛苦。

今天，想跟大家聊聊，为什么说“永远不要去疗愈你的父母”？

“我越疗愈母亲，母子关系越差”

美剧《生活大爆炸》里，莱纳德从小和妈妈的感情就不好。他的妈妈是一位儿童心理学家，在她看来，儿子只是自己的研究对象。她把儿子的成长过程事无巨细地写进书里，包括儿子的性幻想、恋母情结等等敏感话题，导致莱纳德因此被同学霸凌。除了做研究外，妈妈对莱纳德一直是冷冰冰的。她从不夸奖莱纳德，永远在从专业的角度指责和分析他的人生；她从不关心莱纳德，会假装工作忙让他少给自己打电话。





— 尽 于 心 —

但即便这样，莱纳德也一直没有放弃修复和妈妈的关系。然而每次后果都非常惨烈。他感情生活不顺，去向妈妈倾诉，寻求妈妈的建议。身为知名心理学家的妈妈不耐烦地听完他的叙述，简单丢下“振作起来”几个字，就挂断了电话。他和佩妮临时起意结婚后，妈妈因为没能参加婚礼生气，莱纳德就重新举办了一场正式的婚礼。结果妈妈却因为莱纳德不打招呼叫来了出轨的丈夫，大发雷霆，把婚礼气氛搞得无比紧张。

最过分的一次，妈妈一反常态地来找莱纳德，陪他去工作的地方，事无巨细地了解 and 关心他的工作和生活。莱纳德从难以置信到欣喜若狂，以为自己终于能享受一个正常妈妈的陪伴时，却发现妈妈只是在做实验。他愤怒地指责妈妈，妈妈却仍然机械地收集着实验数据，问他：“你是非常愤怒、有点愤怒还是一般愤怒？”



**通过疗
愈别人，来
处理自己的
痛苦，本质
其实是一种
投射。**



可以说，这几十年来，每当他以为和妈妈的关系好一些时，妈妈都会做出更过分的行为，打破他的幻想。他越努力，结果越差。之所以会这样，是因为莱纳德没有勇气承认一个真相：表面上看，他是想修复和母亲之间的关系；但事实上，他是希望母亲能做出改变，弥补自己缺失的母爱和受伤的童年。

通过疗愈别人，来处理自己的痛苦，本质其实是一种投射。投射这种心理保护机制，在心理学家 J. 布莱克曼的研究中，是 0 - 3 岁的孩子为了保护自己，发展出的一种原始粗糙的保护机制。当“投射”随着年纪增长，变成一种潜移默化的习惯，成年后的我们，也会把自己的痛苦投射给别人。

就像来访者丽丽，生活在一个重男轻女的家庭，父母的轻视给她留下了心理阴影。长大后，她意识到母亲的所



当“投射”随着年纪增长，变成一种潜移默化的习惯，成年后的我们，也会把自己的痛苦投射给别人。



作所为，是因为她同样成长于重男轻女的家庭。面对母亲的催婚、偏心，她没有埋怨，而是试着告诉母亲，自己理解她的做法，甚至想带母亲去做心理咨询，疗愈她内心的痛苦。然而，母亲却完全不领情。原因就在于：当我们试图去改变父母时，其实是在否定他们的人生。

在莱纳德的妈妈看来，儿子的所作所为就是在传达一个观点：“你不是一个合格的母亲。”而接受女儿的观点和帮助，就意味着丽丽的母亲必须要承认：“我前几十年的人生都是错误的。”

否认自己的人生，对任何一个成年人都不是容易的事。

因此，之所以说不要疗愈父母，并不代表他们是对的；

相反，是想告诉孩子，这很难发生。

疗愈父母的背后，是渴望被疗愈的自我

明知父母不会改变，依然抱有期待，背后其实藏着无意识动机。这是我一位来访者，经过漫长心理咨询后，探索得出的结论。





— 尽 于 心 —

这个结论，背后有三个维度——从人格维度来看，他认为自己是典型的“讨好型人格”。每年过生日，他都想吃奶油蛋糕，但妈妈从不给他买。有一年他请求妈妈：“给我买一次就好，以后我再也不会要了。”妈妈说：“我自己都舍不得吃。”这句话他牢记在心，长大后，他买了生日蛋糕，却给妈妈吃。

心理学家 Susan Newman 把讨好者解释为：活在父母对他们的期待中，不停追逐父母的认可，为此愿意做任何事。将讨好父母放在第一位，是潜意识把这当成获得爱的方式。背后藏着低自尊、童年创伤、边界感淡漠等内心问题。这些问题不解决，再讨好，也无法感受到真正的爱。

从创伤维度来看，渴望疗愈父母的人有“拯救者情结”。

美国心理学家卡普曼发现：每个家庭都有三个角色。分别是：拯救者、加害者、受害者。来访者的家庭里，强势苛刻的妈妈是加害者，年幼的他是受害者。内心深处，他特别渴望有个“拯救者”能够改变自己糟糕的处境。长大后，他成为了“拯救者”，认为妈妈对自己这么苛刻，是因为外公外婆没有让她体验过爱，不是她的错。自己有责任对她好一点，拯救她的命运。如果他拯救的人是自己，很大概率真的可以改变命运；但他拯救的人是妈妈，这说明他并没有真正看到自己内在的痛苦。因此，他再怎么疗愈妈妈，都无法疗愈痛苦，只会不断重温熟悉的痛苦感受。

从内在维度来看，渴望疗愈父母的人自我价值比较匮乏。



将讨好父母放在第一位，是潜意识把这当成获得爱的方式。背后藏着低自尊、童年创伤、边界感淡漠等内心问题。这些问题不解决，再讨好，也无法感受到真正的爱。



来访者在心理咨询中发现：我真正想疗愈的是自己，但内心深处，我觉得自己不配。学者 Beck 等人认为，低自我价值的人，内心会否定自己的价值，这种否定几乎是无解的，会打乱整个安全感系统。为了缓解内在焦虑不安，他们会通过做一些对他人有益的事，来获得外在赞扬和肯定。比如，来访者每



你能从圆心画出多少半径，生活就有多少种方式。改变命运，不只有疗愈父母这一种方式。从自己出发，改变自己的生活，或许才是真正的解药。



次工作出现失误、挫败时，就会主动问候父母过得好不好。这种状况会让他觉得：“全世界都不需要我，我一无是处，至少父母是需要我的。”

其实，主动疗愈父母的孩子，心里都有一个受伤的内在小孩。他习惯了讨好，渴望被拯救和夸奖，也因此承受着很多无助、不安、痛苦。然而，就像梭罗在《瓦尔登湖》里写的：你能从圆心画出多少半径，生活就有多少种方式。改变命运，不只有疗愈父母这一种方式。从自己出发，改变自己的生活，或许才是真正的解药。

你要做的，是疗愈自己的内在小孩

《生活大爆炸》最后一集里，莱纳德终于放下了内心的执念。

他对妈妈说：“我原谅你，也原谅现在才原谅你的我自己。”至此，他完成了自我疗愈的第一步——和父母的“课题分离”。





就像莱纳德所说：“我希望你能接受我原本的样子，但或许这意味着我也必须接受你本来的样子。”



要求父母做出改变是很困难的，但我们可以通过“课题分离”，将父母造成的伤害和自己区分开来。就像莱纳德所说：“我希望你能接受我原本的样子，但或许这意味着我也必须接受你本来的样子。”

接受父母不够完美，甚至不够及格。接着，通过“再抚育”，疗愈自己的内在小孩。“再抚育”是美国心理学家皮特·沃克提出的概念，认知心理学以此为核心，展开了“再抚育意象对话”技术，从操作层面完善了这个概念。它分为两步：第一步：找一个舒服、安静、私密的地方，坐下或躺下，闭上眼睛，回忆童年最痛苦的场景。期间，不断问自己：“你想到了什么？”“你感受到了什么？”“你的心情怎么样？”“你有怎样的渴望？”“你需要什么？”“你在回避什么？”“怎样才能让你好一点？”第二步：想象成年后的自己，出现在小时候的自己面前。可以对小时候的自己说一些安抚性的话：“我能和你聊聊吗？”“我可以陪在你身边吗？”“我可以抱抱你吗？”“你想哭吗？我愿意听你大声哭出来。”“你希望我做点什么，让你感受好一些？”“你现在心情好些了吗？”“我还可以为你做些什么？”“你知道吗，你其实很棒，因为我知道这个过程有多难，而你熬过来了。”“在我眼里你特别棒，我相信也

有人会觉得你很棒。”也可以想象：成年后的自己直接帮助小时候的自己，脱离、改变、战胜痛苦场景，让痛苦经验得到覆盖。这样一来，我们的负性核心信念失去了支持，会逐渐瓦解；内心的伤痕也会在自我修复中，渐渐被抚平和疗愈。

写在最后

文中的来访者，我曾问过他一个问题：“当你发现自己不用再疗愈妈妈，感受到了什么？”短暂的思考后，他笑了：“我感受到解脱。”或许，我们并没有那么想要疗愈父母；更多是想要通过疗愈父母这件事，来让自己的人生好起来。既然如此，何不直接疗愈自己呢？看见受伤的内在小孩，拥抱他、接纳他、爱他。内在的伤痕被修复，命运的低谷也会被抚平，人生便这样一点点、一步步走向高处。



内在的伤痕被修复，命运的低谷
也会被抚平，人生便这样一点点、一
步步走向高处。



捌

正

其

心

习惯性焦虑的人 请这样做

主持人语

如果父母经常批评和指责孩子，会让孩子即使优秀的情况下，也恐惧暴露缺点，因为害怕别人否定的目光。一旦他的这种心理包袱越重，自卑情绪会越重，越会排斥错误。就像这个女孩，妈妈每一次不管她做了什么，一开口都是否定和打压，这才让女儿越来越不自信。正是这样的否定激发了她内心的“强自尊”，久了以后，内心欲望的天平就变成了“我要获得别人的目光，让他们看见我”。



—正—其—心—

郑老师在线

郑老师：

您好！

我经常提前焦虑，为还没发生的事情过度担心。为什么会这样，又该如何改变这种现状呢？

——小冰

小冰：

你好！

你的这种情况，在心理学中被称为预期焦虑。顾名思义，它指的是为不可预知的未来的一种担忧。明明是还没发生的事情，却开始预设困难，并因为可能并不会发生的结局而焦虑。想要解决这个问题，我们需要先搞清楚，人到底在为了什么焦虑。一些专家把焦虑细分为客观性焦虑、神经性焦虑和道德焦虑。

1. 客观性焦虑。指个体在现实生活中遇到实际危险时产生的恐惧。大部分在工作中产生的焦虑就是客观性焦虑。比如工作任务繁重、时间紧迫、领导对工作要求很高……这时我们会感到压力，进而产生焦虑感。

2. 神经性焦虑。是指个体害怕在表达本能欲望后会被惩罚。比如已经答应了朋友参加聚会，又很怕表现不好，如果遵从本心爽约的话，就有可能被人讨厌、或者失去这段友谊。

3. 道德焦虑。是个体在从事或者是思考某种违背良知的行为时而产生的。

心理学家 Freeston 等人认为：不确定性越大，焦虑程度越高。追求确定性，是人类难以克服的本能，因为它背后是“安全”。一篇发表在《行为与实验精神病学杂志》上的文章中提到：对“失控”的恐惧，是很多心理疾病的根源。甚至，恐惧比失控的事件本身更具破坏性。特别是习惯于灾难化思维的人，尤其害怕失控。他们犹如惊弓之鸟，对外界过度警觉。甚至，在一般人看来有点“神经兮兮”，连带着身边的人也莫名紧张、悲观。这类人在小时候通常会听到父母说：“这个世界很危险，你一定要小心小心再小心，否则就会倒大霉。”

“世界是危险的，我是不安全的。”这种不合理信念刻进人的核心记忆，长大后就很容易杞人忧天。

此外，完美主义的人更容易焦虑。他们很怕不完美会暴露自己的内在缺陷，害怕搞砸事情会被外界批评指责，害怕不够好的自己会被所爱之人抛弃……他



“世界是危险的，我是不安全的。”这种不合理信念刻进人的核心记忆，长大后就很容易杞人忧天。





—正—其—心—

们并不接受自我，对自己并不满意。这使得他们需要外来的夸赞来补偿内在的低自尊。这一类人的童年时期可能有着很严格的父母，被要求凡事都要表现得完美。他们每次犯错都会遭受严厉的批评、辱骂，所以习惯性讨好。所有事情都只能自己一个人去面对，没有人可以依靠，所以极度缺乏安全感。潜意识里认为只有完美的自己才值得被爱，所以会出现完美主义。过于想要把事情做好，也就更容易提前焦虑。

如何缓解提前焦虑？

1. 学会在脑海中反驳“糟糕至极”的想法

“这样下去一切都完了”“最坏的后果很大程度上并不会发生”“就算发生了，我也能应对”。

“事情要是脱离掌控，我所做的一切都白费了”“哪怕失控，我也可以捍卫我所拥有的。”当你感到失控时，请多和自己这样对话。然后，允许失控。在安全范围内，试着做一个行为实验：面对可能的失控，如果我真的放手会怎样？比如，搞砸就搞砸，自己不想做就不做；对事态发展睁只眼闭只眼，不去过分关注别人。几次之后，你会发现：发现失控之后的生活，也不会完全混乱，而是会形成新的秩序。

2. 掌控你能掌控的

《今日心理》有句话：“思考你可以控制什么、不可控制什么、以及控制不了也不可怕，可



我们也可以尝试着，把精力放在可控的过程，而不是不可控的结果。只要开始去做，一切都会有答案。



能更有助于让你以更充实的方式生活。”

为此，我们首先要明确：自己到底在害怕什么？我所害怕的东西，真的可怕吗？它可怕到让我不得不做很多工作、透支身体吗？

试探去探索这个部分，你就会发现：好像也不至于。

接着，明确哪些是自己不能控制的，哪些是自己可以控制的。将自己无法控制的部分，抛在脑后不去过多思考。把更多关注，放在自己可以控制的部分上。多想想自己愿意做什么、能够做什么、可以避免什么。这些可控的部分，能为我们带来极大的安全感和控制感。

3. 增加内在确定性

通常，我们会过度关注“外在确定性”的需求，而忽略了一个人“内在确定性”。这样的人一旦离开了稳定环境，会立刻对自己丧失自信，感到焦虑。而内在确定性，就是相信“外部世界如何变动，自己也能应对”的一种能力。

一个很有意思的二八定律：不要担心 2 小时和 8 公里以外的事情。就像《老人与海》中的圣地亚哥，在出海捕鱼前并不知道自己将会面临怎样巨大的挑战和困难。但他没有去预设太多，只是勇敢地出发。我们也可以尝试着，把精力放在可控的过程，而不是不可控的结果。只要开始去做，一切都会有答案。

——郑老师





只有当我们对自己足够坦诚

去挖掘深藏于

潜意识中的内心冲突

才能与其协调一致

消除内心的心结



黄蓝文泰 绿色崛起

东营市第一中学
Dongying No.1 High School

As teachers and students of Dongying No. 1 High School, we firmly hold and follow the following beliefs:
We are making self-achievement as we make contributions to others.
We are improving society as we cultivate ourselves.

作为东营市第一中学的师生，我们始终确信并持之以恒的践行如下信念：

我们在奉献他人的同时，也在成就自己。
我们在修养自己的同时，就在完善社会。

