



HEART DEW

心 露

2024年9月 第27期 编辑:吴淦涛 吴陈玲 校对:林依晨 蓝惠雅 主办:心理协会 地址:体育楼101 电话:0759-2383569

广东海洋大学心理健康教育与咨询中心

心理健康教育与咨询中心成立于2002年,归属学生处主管。现有专任教师11人,其中心理督导师1名,国家心理咨询师10人,聘有兼职咨询师和兼职授课教师共20余人。面向全校学生积极构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、状态监测、平台保障“六位一体”的心理育人体系。在湖光校区、海滨校区、阳江校区均设有专门的咨询工作场地。配置有专业心理测评软件、心理档案管理系统,心理咨询室、沙盘室,为同学们提供最佳的服务。

广东海洋大学心理健康教研室

心理健康教研室成立于2018年,主要承担大学生心理健康教育相关课程的教学与科研工作,服务全体本科生。心理健康教研室采用以专职心理健康教育教师为主导,以兼职心理健康教师为补充的组织形式,专、兼职协同互补,有序运行。教研室开设的主要课程有:32学时的公共必修课《大学生心理健康》;16学时的公共选修课《朋辈心理辅导》;32学时的网络课《幸福心理学》。

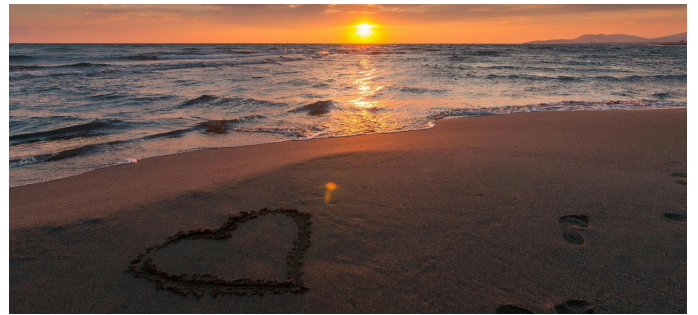
广东海洋大学心理协会

心理协会成立于2003年5月25日,是一个年轻,有潜力,关注心理健康的服务型学术性社团。本社团倡导“热情、自信、冷静、坦诚、好学”的工作态度,以及“助人自助,快乐成长”的理念,并积极开展一系列传播心理健康知识、提升心理健康意识的活动。



什么是心理咨询

心理咨询是通过人际关系,运用心理学方法,帮助来访者自强自立的过程。心理咨询能带来平衡情绪,倾诉心声,学会面对现实,认识内部冲突,纠正错误观念,深化自我认识等良好效果。



咨询注意事项

1. 确定咨询时间后,请来访学生遵守约定时间,准时来访。
2. 若迟到,咨询时间不顺延。
3. 若迟到15分钟或以上,取消本次咨询,请重新预约。
4. 若因故无法前来咨询,请务必提前通知我们,取消预约,以便将时间留给其他有需要的同学。
5. 若因特殊原因无法进行咨询的情况下,我们会提前告知来访者。

如何预约

预约方式

咨询前需要提前预约,预约方式有网络预约、电话预约、上门预约三种,可任选其一。

网络预约

登录企业微信预约心理咨询

电话预约

湖光校区 0759-2383569
海滨校区 0759-3295199
阳江校区 0662-2162216

上门预约

湖光校区2号楼(体育楼)一楼101
海滨校区学生活动中心三楼
阳江校区基础部综合楼一楼



预约时间

周一至周五 8:10-12:00 14:30-18:00

预约过程

预约时您需要提供一些个人信息,值班人员会根据您的情况及要求,为您安排合适的咨询时间和咨询师。

正式咨询

第一次咨询需要您提前10分钟到达,咨询室有专门的接待员接待您,咨询前需填写来访者基本信息表格,并了解《心理咨询须知》。

预约下次咨询

咨询结束后,如果您想要继续咨询,可以与咨询老师确定具体时间,并告知接待人员续约。如您要更换咨询师,可以和咨询师协商决定。



《心理中心使用宝典》 上线啦！

新的一学期开始啦！在这一学期里，你是否想要参与中心举办的各式各样的团辅活动呢？亦或是来中心预约咨询师进行咨询？你对广东海洋大学大学生心理健康教育与咨询中心足够了解吗？《心理中心使用宝典》等你来获取，快来看看吧！

广东海洋大学大学生心理健康教育与咨询中心（以下简称“心理中心”）专门面向全体学生开展心理健康教育，长期为同学们提供多种心理健康服务。位于体育楼一层，中心以其优美静谧的环境、专业诚挚的服务，成为海大学子们心灵的“度假村”。

心理中心主要的服务内容有个体心理咨询、团体心理辅导、寒暑假 QQ 在线咨询、心理测试与评估、心理健康课、心理健康讲座等服务或资源，具体服务内容如下：

一、个体心理咨询

如果你在生活适应、人际交往、学习压力、恋爱关系、自我认识等方面遇到了困难，并且难以靠原有的资源解决，请不要忘记你可以向心理中心的老师寻求帮助：他们可以为你提供专业的支持，协助你走出困境。若仅靠心理咨询不能完全解决问题时，则需要接受药物治疗。

二、团体心理辅导

团体辅导是一种预防性和发展性的活动，它根据心理发展的特征和规律，运用心理咨询等专业知识和技能，通过多种形式的活动，促使个体在团体情境中探索自我、发掘潜能，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，从而提高心理健康水平。团体辅导中，同学们可以获得情感的支持、积极的体验、多样的学习环境、深度的认知交流，从而增进学生对自我的认识，改变非适应性行为模式，获得心理的成长。心理中心每学期都会开展各种主题的团体心理辅导活动，活动对于满足学生成长需求、疏解学习生活压力、解决心理问题困扰都起到了重要的促进作用，为同学们提供了在团体中互助成长，彼此疗愈的机会。



团体辅导的预告都在心理中心官方微信公众号：“海大心协”。欢迎大家来 pick 我们~

三、寒暑假 QQ 在线咨询

在我们的假期生活，为确保心理服务“不断线”，满足大家假期的心理服务需求。心理中心在假期期间将继续为同学们提供线上心理咨询服务。线上 QQ 在线心理咨询服务：以“学号+姓名”为验证方式申请加 QQ：1026657351 为好友。完成实名认证后，心理健康教育与咨询中心专职教师将在线提供文字、语音或视频心理咨询服务；若需要面对面咨询，请和值班心理咨询师预约时间、地点和方式。

温馨提示您：关注自身心理健康，调整放松心态。若您出现了焦虑、烦躁、抑郁、恐慌等不良情绪且无法自行疏解排除，并持续超过 2 周以上，请尽快寻求专业帮助或到专业医疗机构就诊。

四、心理测试与评估

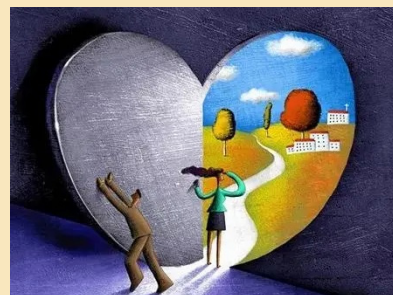
同学们通过心理中心的网站首页或信息门户可以进行免费的心理测试与评估。与网络上流行的心理测试不同，中心网站使用的是些经过科学严谨的心理测量学程序编制的心理测量辅助工具，包括心理状态、人格、智力等方面的测验，可以帮助学生认识自己。但心理测验的结果不是判决书或诊断书，不可仅依据测验结果来评价自己！如果想要更深入地认识和理解自己，接受个体或团体心理咨询会是更好的选择。

五、心理健康课

广东海洋大学心理健康教研室成立于 2018 年，主要承担大学生心理健康教育相关课程的教学与科研工作，服务全体本科生。教研室开设的主要课程有：32 学时的公共必修课《大学生心理健康》，16 学时的公共选修课《朋辈心理辅导》；32 学时的网络课《幸福心理学》。

六、心理健康活动与讲座

中心每学期都会组织学院或学生社团举办一系列心理健康活动，有“5.25”大学生心理健康月系列活动，包含心理手绘、心理剧、心理健康主题演讲、心理公益广告等活动，受到同学们的热烈欢迎，以活动为载体很好地促进了同学们的心理健康水平。此外中心还会定期举办不同主题的心理讲座，涉及爱情心理学、认识心理疾病、职业生涯规划等，内容贴近学生生活，有趣而又不失专业性，可满足不同学生的心理成长需求。



七、24 小时生命救助热线

当你或身边的同学经受了心理危机，有伤害自己或伤害他人的想法甚至行为时，请立即为自己或他人拨打

湛江市 24 小时心理援助热线：0759-2352120

广东省 24 小时心理援助热线：020-12355

心理援助热线：400-9678920 010-67440033

（教育部华中师范大学 24 小时）

在你想要放弃的时刻，还有一盏灯，一个电话，真心真意地为你提供一片阳光，一份最专业的帮助。

《心理中心使用宝典》到这里就完结撒花啦！

同学们如果想了解更多团体心理辅导、心理健康讲座和其他心理健康活动的最新资讯，欢迎前往心理中心官方网站或“海大心协”微信公众号了解更多相关信息哟！

如何过上有重点的人生

过一种有重点的生活

一个人怎样才能将生活过好？关于这个问题，如果只能讲一点，我会回答：“过一种有重点的生活”

在做婚姻情感或者个人职业发展的咨询中，我常常要做的一件事就是帮助来访者厘清自己在婚恋或在职业发展中，真正在意和看重的东西是什么。

比如，一位33岁的女性，谈了几次失败的恋爱，她现在很想结婚，但是对自己未来的婚恋之路感到迷茫。

在咨询过程中，我一定会和她讨论一个问题，她希望未来伴侣是什么样子的？她最在意和看重的需求，如果要列3条，会是哪3条？

是家庭或者个人经济条件比较好？

是和自己有共同的兴趣爱好，两个人可以玩到一起？

还是对方性格比较好，情绪比较稳定，相处起来比较舒服？

再比如，一个来访者连续换了好几份工作，最近又刚刚辞职，不知道自己接下来的职业发展之路要怎么走，陷入迷茫和焦虑中。

在咨询过程中，我也一定会和他讨论一个问题，他最看重的工作价值是什么？

是工资要高？

是成长和上升空间较大？

还是工作的自主性，有自己安排工作的自由？

和他们厘清这些问题，其实就是在厘清他们认为的重点。



精力都用在了这类事情上。而这类事情非常消耗人的时间和精力，如果你过分注重这类事情，那么它们的范围就会变得越来越大，最终占据你全部的时间和精力。



高效能人士会努力减少第一类事情的数量，并且花费更多时间在第二类重要不紧急的事情上，比如身体健康、人际关系、事业发展。当一个人能够多花时间在那些重要但不紧急的事情上时，他不仅会过的从容不迫，还会在未来收获更充实、满意的人生。

很多人做事时疲于奔命，是因为他们没有花更多的时间处理好第二类重要不紧急的事情，结果把这类事情拖成了紧急，不得已划分到第一象限去。

生活中，还有不少人会把时间浪费在第三类不重要但紧急，或者第四类不重要不紧急的事情上，结果影响的是自我的长期的发展。

比如，有人经常加班是因为他害怕拒绝同事，所以经常帮同事做一些对同事来说很紧急，但对他而言既不重要也不分内的事情。

再比如，有的人明明在准备一个很重要很紧急的面试，朋友一个电话过来，邀他出去聚会，他心里不想去，但担心朋友会不高兴，担心朋友以后不再找自己了，就答应了，结果因为准备不足，耽误了自己的前程。

高效能人士也会尽力避免陷入不重要但紧急、不重要不紧急的事情中。他们抓大放小，懂得适时放弃和精简的生活，用重点带动自己的生活。

总结一下，对于第一象限的事情，我们要思考：是不是真有这么重要有紧急的事情？哪些事情可以不在这个象限？

对于第二象限的事情，我们要思考：如何避免这些事情进入令人讨厌的第一象限？

对于第三象限的事情，我们要思考：如何尽量减少这一象限中的内容？

对于第四象限的事情，我们要思考：我们在工作或学习中，是否有必要进入这一象限？

最后我想告诉你的是，有过重点的人生，这句话其实有两个核心，一个是重点，一个是你自己。

生活对于每个人的重点是不同的。在选择婚恋对象、选择工作乃至人生的各种选择上，每个人看中的东西都不同，必须知道自己看中的是什么，别人的重点不能作为你的参考。

并且，一个人如果什么都想要，什么都不愿意舍弃，最终可能什么都得不到。

选择常常意味着“是”与“否”同时并存，比如你选择一个对职业有上进心的伴侣，那必然也要接受：他很可能工作比较忙，对家庭对子女的照顾不会那么多。

生活不可能完美，你也不可能得到所有的一切，也没有哪一个选择可以包含所有的好，所以抓住自己生活的重点，才能尽可能多地得到自己想要的东西。

现在，问问自己，我生活中的重点是什么？我人生的重点是什么？是要实现自己的哪一些目标？是要去做哪一些自己喜欢的事情？还是其他？

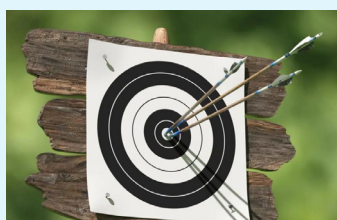
最好可以拿出纸和笔，把这些重要的事情写下来，进行一下排序，看看哪件是最重要的，然后看看哪一些是重要且紧急的事，哪一些是重要但不紧急的事。

把时间和精力合理分配在这些重要的事情上，学会拒绝和放弃掉那些不重要的事情。因为只有这些重要的事情，可以帮助我们实现目标，过上更符合自己期待的生活。

为什么要厘清重点呢？

我们每个人的时间和精力是有限的，把有限的时间和精力投注在对于自己重要的事情上，才更有意义和更容易得到结果。

北宋文学家苏辙有句名言：主大计者，必执简以御繁。



意思是，谋划大计方略的人，必须掌握住简明的总纲，去驾驭纷繁的事情。大计谋，总策略，所涉及的事情头绪必然纷繁，如不分主次、巨细，平均使用力量，必然陷于琐碎事情之中，茫无头绪。

如果先分析条理层次，抓住总纲，则不但眉目清楚，也可提纲挈领，使全局皆活。

一个人如果懂得抓住自己生活的重点，他的生活多半不会差。他会在纷繁的生活面前，有方向，有定力，走得踏实又笃定。

如何过上有重点的人生？

在《高效能人士的七个习惯》一书中，我们能找到答案。

作者史蒂芬·柯维讲到一个习惯是“要事第一”，就是把最重要的事放在第一位。

柯维对“事”做了分类，按照事情的重要性、紧急性两个维度，把事情分为重要且紧急、重要但不紧急、不重要但紧急、不重要但不紧急四类，给出了四象限的时间管理矩阵。

第一象限中的事情既紧迫又重要，需要立即处理，通常被称为“危机”或“问题”。这类事情一般是最重要的，所以我们把主要

我们一生都在被童年决定吗？



你是否曾听闻过这样的感慨：“幸运的人，一生都被童年治愈；而不幸的人，一生都在治愈童年。”这句话，犹如一面镜子，映照出童年经历对我们人生的深刻烙印，也让我们慨叹命运与人生的无奈。



童年：人生的烙印

有学者认为，人生仿佛一场轮回，而童年时期与父母及重要他人的互动模式，会悄然内化于我们的心灵深处，形成我们独特的性格特质。这些关系模式不仅影响着我们的行为方式，更在我们日后的人生旅程中不断呈现。

有的人在童年时始终得不到父母的认可，他们拼命地努力也达不到父母的要求，于是内心总是充满了焦虑，对自己严格要求，却时常感到疲惫不堪；有的人在童年时期，感受到的是父母的忙碌与无暇顾及，自己的需求常常得不到回应和支持，因此发展出了不安全的依恋模式，如焦虑型的人极度渴望关爱，同时又极度害怕被抛弃。一个在充满爱与支持的环境中长大的孩子，可能会发展出自信、善良和乐于助人的品质；然而一个在充满冲突和暴力的环境中长大的孩子，可能会变得焦虑、攻击性强或者缺乏信任感。



阿德勒的自我超越

长大后的人生，似乎总是在重复着童年的模式，我们依然在为某些事情感到焦虑，依然渴望着某些东西，好像一个无法逃脱的命运。提出“幸运的人，一生都被童年治愈；不幸的人，一生都在治愈童年”的著名心理学家阿德勒，他的童年也经历了很多的坎坷。

小阿德勒出生于维也纳一个富裕的家庭，然而他从小就遭受了身体的痛苦和心理的打击。他天生患有佝偻病，导致身材畸形瘦小，直到四岁才能蹒跚走路。这种身体的缺陷让他在学校屡受打击，成绩不佳，成为班级中的差等生，也成为周围同学嘲笑的对象。他还目睹了弟弟的天折，亲身经历了肺炎的生死挣扎，甚至遭遇过两次车祸，险些丧命。

然而，阿德勒并未被这些困境击垮，自卑感反而激发了他内在的潜能和动力。在父亲的鼓励下，阿德勒没有放弃自己，而是选择更加努力地学习和提升，后来成了班上数学最好的学生。他后来一路考上医学院，成为一名眼科医生，他重视自卑对自己的影响，随弗洛伊德学习精神分析的理论，而后来他也成为第一个反对弗洛伊德心理学体系的心理学家，创立了个体心理学。

生命的潜力与可塑性

阿德勒坚信，童年经历虽然对人有着重要影响，但人的积极性和能动性同样不可忽视。他用自己的经历证明了这一点：即使面对困境和挑战，人性中依然有一股坚韧不屈的力量，推动我们向上生长。他反对弗洛伊德宿命论的观点，强调个体在把握生命活动时的主观能动性。他认为，每个人都有决定自己生活的自由，可以选择如何应对遗传和环境的影响，从而塑造自己的人格。他坚信，无论他们面临怎样的困境和挑战，每个人都有巨大的潜能和无限的可能性。

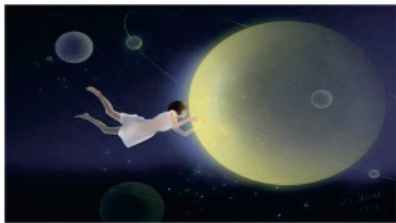
阿德勒强调人的成长是一个主动的过程，而非单纯由过去经历所决定的。他提出了“生命任务”的概念，认为每个人都有自己独特的生活使命和追求，而这些使命并非完全由童年经历所塑造。相反，阿德勒认为，人具有自我塑造和改变的能力，即使在面对不理想的童年环境时，也可以通过自我调整来超越过去的阴影。

阿德勒的理论得到了越来越多的研究支持。脑神经科学发现了大脑神经的可塑性，此外，人的思维、情感和行为是由大脑中的复杂神经网络所驱动的，这些网络通过神经元之间的连接和信号传递来实现信息的加工和整合。这意味着，个体的思维模式和行为方式并不是完全由过去的经历所决定的，而是可以通过改变大脑中的连接和信号传递来进行调整和改变的。



最后，我想说，“幸运的人一生都被童年治愈；不幸的人一生都在治愈童年。”然而，这句话还有后半句：“愿每个人都在幸福的童年中长大，不管你曾遭遇过什么，如今的你，正通往更明媚的未来。”我们的人格或许在童年期塑造，但我们的人生却始终掌握在自己手中。无论过去经历了什么，我们都有能力走向自己向往的未来，创造属于自己的幸福与成功。

学会 “祛魅” 是人生 的重要功课



前段时间，网上有个词非常火，叫“祛魅”。从字面解释，祛魅就是去掉伪装、魅惑，看清楚事情最本来的面貌。

我们可以这样理解祛魅：消除对一些人或事物的滤镜和光环，发觉真相的过程。

这样做的意义是什么呢？

一些网友分享了自己“祛魅”后的发现：“本以为喜欢的明星特别完美，但真正见到本人之后才发现，也就是个普通人。”

“我以为我一直关注的博主又有钱又有才华，内心无比羡慕，结果被曝光是经纪公司打造的人设，用来赚流量的。”

“曾经心心念念的理想中的生活，没有那么美好，是我自己的滤镜给它添了光彩而已。”

从这些分享中，我们可以看到，祛魅的一个意义就是去除过分崇拜。当我们对某个人、某种权威、某些东西（如金钱）或某种生活方式有“魅”时，会产生自卑心理，认为自己永远也达不到这种状态，继而不断贬低自己，然后陷入焦虑。所以祛魅更深一层的意义，是打破对表面上光鲜事物的滤镜，戳破它梦幻的泡沫，逐渐让自己内核变稳的过程。

“魅”是从哪里来的？

每个人的“魅”都不一样，一个低学历之人的“魅”是高学历，身无分文之人的“魅”是金钱，初入社会之人的“魅”是阅历，无权无势之人的“魅”是权力地位。

正因为你缺少某些你在乎的东西，才会觉得那些拥有的人，比自己厉害百倍。

也就是说，他人身上的“魅”，其实是我们亲手赋予的，这个过程就叫作“赋魅”。“赋魅”的发生，可概括以下三个原因：

1 理想自我的投射

我们崇拜某人，往往是因为对方表现出了我们理想中的能力、特质，我们将一部分理想自我投射到了对方身上，进而形成一种滤镜，使其过度理想化或完美化。

理想化其实是一种防御机制，指个体在面对现实的不完美和冲突时，倾向于将某些人或事物理想化，以缓解内心的恐惧不安。“情人眼里出西施”，就是我们内在理想化的防御机制。

再比如，粉丝会把自己心中的理想形象投射到偶像身上，认为他们拥有完美的人格魅力和外貌。这种理想化，是潜意识里觉得自己不如对方，“魅”是自己内心缺失的部分对外界的投射。

2 过度自省

遇到外部刺激时，有人会把负面情绪指向外面，有人则会指向自己，后者就是“过度自省者”。

过度自省的一个典型表现是，做得不好只从自身找原因，最后陷入深深的自责；做得好时却归因于运气，并担心下一次运气没这么好了怎么办。

当一个人不断地审视自己，寻找自己的缺点，并将之无限放大，最终就会导致自我怀疑、自我贬低、自信丧失。那他看别人自然是怎么看怎么好，看自己则是“我不好，我不行，我不配”。

3 认知偏差

我们的认知很容易有偏差，比如当我们看到一个美丽的人，会不自觉为之加上许多美好的品质，但实际上我们根本不认识这个人，在心理学上这叫作“晕轮效应”。

我们产生认知偏差，有时是受到了情绪的影响。在高压的社会环境中，许多人常常感到迷茫和焦虑，这些情绪会影响我们对人或事物的判断，例如，一个对未来感到茫然的人，在社交媒体上看到成功人士的光鲜亮丽，自然就容易为其表象所迷惑，认为对方处处比自己强。

但对方真有那么好吗？未必吧。

如何卸下“滤镜”，成功“祛魅”？

修正“理想自我”

罗杰斯把一个人的自我分为现实自我和理想自我，前者指我们内心认为的自己，后者指我们想成为的自己。三者之间的距离越远，我们越容易对他人产生“魅”。

如果发现自己总是对别人产生“魅”，那就要提醒一下自己，是时候修正理想自我了。

你可以常问自己以下问题：

别人身上令我羡慕的“魅”，是我真正想要的吗？

羡慕别人，是因为我自己想要却得不到，还是为了迎合他人、社会的期待与标准？

我真实的期待是什么？

找到你真正在乎的“魅”，就是不断修复真实的理想自我的过程。

接近“理想自我”

现实自我与理想自我之间的距离越小，我们产生的“魅”就越少。怎么缩短二者间的距离呢？答案是建立合理的自我评价，设定合理的成长目标。

一个容易对他人产生“魅”的人，太擅长寻找自己的缺点，并总因为一件小事的失败过度自省，觉得自己完蛋了。这样得出的判断往往过于灾难化和绝对化，而且仅从一两件事就给自己贴上标签，这样的判断是静止的、不全面的。

我们对自我的审视应当是流动的、全面的、包容的，原谅自己在当下的某些事情上没有成功，接纳自己有某些缺点，同时也要发现和肯定自己的优点。

当你认为自己一无是处或缺乏自尊时，发现自己的优点会有点难，你可以向你信任的朋友或家人询问，他们可能会看到你看不到的优点；或者了解你还不知道的个性特征，从中看到个人品质的积极方面；或者寻求专业人士帮助你校正消极的思维模式，让你看到自己的优点。

基于合理自我评价而产生的成长目标，才是理想中自我的模样，才会让我们更有动力去接近。

增强自我意识

“祛魅”是自我意识的升华，为什么这么说呢？

因为“魅”就像盲人摸象，“祛魅”则是不再盲人摸象，改用更全面而准确的眼光，去看待自己和周围的人和事。

当我们能把自己和他人摆在平等的位置上，在认可和欣赏别人的同时，也清楚地知道，他们也有不完美的一面，我们才真正做到了“祛魅”。

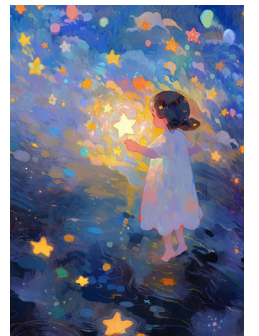
所以我说，“祛魅”是自我意识的升华，它不是戳破别人的光鲜，而是睁开自己的双眼去看破表面的虚幻。

想做到这一点，我们需要做好三件事

不轻易对别人下判断。在对他人进行认知时，不要根据一个人给你的最初印象，就决定对他的整体看法，反而你越是觉得一个人哪儿哪儿都好，就越要提醒自己，准确而全面地去看待他。

保持独立思考。不要一味听别人对某人、某事的评价，要能够根据自己的内心准则做出符合自己价值观的判断和选择。

进行自我提升。祛魅”是一个逐步深入的体验过程，这个过程中最重要的是去经历，多尝试去做你没接触过的事情，多尝试去做你觉得可能做不好的事情。通过不断学习，提升自己的能力，丰富自己的头脑，拓宽自己的视野，能够减少对他人的盲目崇拜。



亲密关系中理性沟通四要素

作者：张碧芸

当代著名作家廖一梅在《柔软》中说：遇到爱，遇到性都不稀罕，稀罕的是遇到了解。你是否有过这样的感觉：在亲密关系中，你们虽然说很多话，但都是些日常琐碎，很少深入内心。你们彼此相爱，但有时说着说着就要吵起来，总感觉少了那么点心心相惜、相互理解的感觉。我们总是习惯被情绪控制，以暴力沟通的方式发泄情绪，导致矛盾激化，让他人和自己都陷入痛苦。

一对儿小情侣准备出去玩，但是出门晚了一点，错过了上火车的时间。男生很无奈地跟女生说：“让你快点快点！就知道磨蹭，墨迹，化个妆要一个小时，这下好了！没赶上车。”女生听后很生气，两个人激烈争吵了起来，好心情全无。大家看，这就是暴力沟通带来的结果。尽管你说的有道理，但对方的反应却是逃避、对抗、辩解。因为“被指责”这种感觉太糟糕了，本能反应就是逃避，而不是面对现实。

你可能无法立刻改变自己的沟通习惯，但你会认知到在你日常沟通中“潜藏的暴力”，改变从认知开始。

理性沟通四要素：观察，感受，需求，请求。当然，并不是每次沟通都要四要素齐全，也没有一定的顺序，这四要素看着简单，却有神奇的力量。



1 观察说出客观事实

一定要注意区分观察与观点，在表达的时候，我们很容易用观点来代替事实，用评价来代替自己的感受。

如“老公不关心我。”这是观点；“我生病了，老公以不能请假为由拒绝陪我去医院。”这是事实。“老公游戏上瘾，不顾家。”这是观点；“上周，我老公有三天晚上从八点打游戏到半夜1点。”这是事实。

你可以想象一下，当有人对你说“你很自私”，你会作何反应？大部分人会启动防御机制，可能会说“我这么做是因为……”来证明自己是对的。所以我们要带着觉察，仔细体味，才能避免暴力沟通。

2 正确表达你的感受

诚实地表达感受其实并不容易，我们每个人都有大量的感受没有直接表达，而是被压抑或通过评价和观点来传达。

如：你和老公正在讨论是否买房。老公说，别买了，现在大环境不好，万一有风险怎么办。你说，我们现在工作都还行，没必要这么悲观。然后你们开始辩论起来，他说风险，你说收益。

看起来，你们好像进行了认真充分的交流，但实际上真的如此吗？他只说了风险，却没说对工作有些力不从心，面对大额贷款感到的恐惧。你只说了买房升值，却没说面对朋友的春风得意，自己的焦虑和自卑。你们都只表达了观点，却没有表达感受。这样的沟通很容易生出“这么简单的道理，他怎么就不明白”的想法，你们争了半天对错，却不理解对方的感受。

3 明确提出你的需要

负面情绪的背后是提醒我们没有得到满足的需求，不妨在情绪升起的时候，仔细体会一下，是什么样的需求没有得到满足？有了答案之后，试试用以下方式表达出来：我感到……(感受)，是因为我……(需求)。

如：我们俩从吵架到现在已经6个小时了，一直没有说话(观察)，感觉这有点像冷战，我现在的心情挺低落挺沮丧的，害怕这样的冷淡(感受)，知道你现在可能还是有点不想说话，但我现在特别希望听到你的声音(需要)，我们尝试沟通一下彼此心情，一起聊聊天好吗(请求)？如果你说：每次吵架你都冷战，你怎么这么自私，总是逃避问题！这样的表达只会激起对方的情绪，引起反抗，对沟通无益。表达自己的需求，而不是指责对方，更有可能带来积极的回应。

4 准确表达你的请求

当明确自己的需求后，你要将注意力放在如何满足自己的需求上。你希望对方帮助你做什么？这就是你的请求。

如：把“我希望能多关心我”换成“我希望在每天睡前，你能询问我一天的生活工作情况”。当对方听到需求后，马上就on知道他该怎么做，更有益于满足我们的需求。其实，思考如何让请求更具体的过程，也是了解自己的过程。有时我们都不知道自己到底想要什么，却希望对方能清楚，并满足自己。这并不是一个容易的事，所以我们经常会失望，生出“你不爱我”的感慨。

要注意的是，不要使用命令和强迫的语气。请求不是你这么做，就不爱我，也不是你不答应，我就会生气。请求是无论对方是否答应，我都接纳结果。让对方按自己的意愿行事，这是控制对方，如果请求变成了逼迫，也就产生了暴力沟通。



我们要学会弄清楚自己的情绪、需求以及想要对方明白的内容，然后选择合适的时间、场景，来开始一段交流，同时还要学会倾听、理解对方的感受。

我们赤诚炙热的爱，会使这一切变得没那么艰难。良好的沟通过程应该是既关注、表达出自己的真实感受与需求，又最大限度地兼顾到对方的感受。求同存异，理解并照顾彼此的需要，就是最好的情感状态，有效沟通使情感变得顺利，而改变沟通方式就是自我转变的重要开端。

情绪管理是预防未成年人犯罪的关键

作者：孙少鹏

未成年人犯罪是一个复杂的社会问题，是各种综合因素相互作用的结果。未成年人出现犯罪行为是其自身因素和外界环境因素协同作用的结果。但外因要通过内因来发挥作用，未成年入自身因素是预防犯罪的关键。

在自身因素中，情绪不良是导致未成年人犯罪的关键因素。司法实践中，殴打或故意伤害类犯罪在未成年人犯罪中占据较高的比例，而未成年人进行殴打或故意伤害的起因不同于一般成年人的犯罪动机，他们往往是看对方不爽或者言语上有一些差错，或自己的要求对方未能及时满足，就会大打出手，随意追逐、拦截、羞辱、谩骂和殴打他人。在遭遇到这样的情景成为受害人之后，有些未成年人不是选择正当途径来保护自己的合法权益，而是再纠集其他人以实施犯罪行为的方式加以还击或讨回面子。也有一些长期饱受侵害的未成年人出现心理创伤，导致抑郁、焦虑或创伤后应激障碍等心理和精神问题，这些心理状态为他们采取犯罪行为作为应对机制起到了助推作用。另有一些未成年人甚至将这种应对行视为解决冲突的可行方式，学习并模仿。

由于未成年人受身心发育的影响，他们对殴打或者伤害行为的后果往往认知不足，且情绪冲动，行为肆无忌惮，容易导致比较严重的后果。不但给受害人身心造成伤害，还对犯罪人自身的成长造成不利影响。在未成年人殴打和伤害行为中，情绪起到了推波助澜的作用。因此，未成年人做好情绪管理十分必要。

下面介绍几种适合未成年人管理情绪的技术和方法。

不激化情绪，减少和避免人际冲突

受未成年人身心特点的影响，在学习和生活中人际关系不和谐随时都可以发生，但这种不和谐是否演变为人际冲突，引发犯罪行为，往往取决于未成年当事人的情绪调控力。情绪调控力好的人在出现人际冲突时能很好地控制情绪，及时调节和引导人际交往向自己希望的方向发展；情绪调控力差的人则刚好相反，控制不住情绪，导致人际冲突发生，甚至引发更严重的违法和犯罪行为。

我们经常说，良好情绪是人际交往的粘合剂，不良情绪是人际交往的污染源。交往双方很容易受对方情绪的感染而产生与对方相应的情绪体验。在现实交往中，许多同学不善于把控自己的情绪，愤怒时雷霆万丈，出言不逊，致使周围人心灵受到伤害；情绪低落时，面无表情，冷若冰箱，让人望而却步。也有一些人总是不苟言笑，显得一本正经，让周围同学感到压抑，如此等等。这些往往都是情绪调控不到位导致的。

要想顺畅交往，必须学会调控自我情绪，同时，学会有效影响他人的情绪。在交往过程中，一定不能激化情绪，要避免情绪互相感染，像滚雪球一样越滚越大，更不要在别人的伤口上撒盐。要用自己的所作所为为对方情绪降温。自然的微笑可以打破僵局，轻松的微笑可以淡化矛盾，坦然的微笑可以消除误解。遇到矛盾，一定不能耿耿于怀，在管理好自己情绪的同时，希望别人怎么做，自己就怎么做。比如，你希望对方和你赔礼道歉，他就是不道歉，为缓解关系，你可以主动和他道歉。这样并不等于你就比他低，而恰恰说明你和他的格局不一样。宽容他人是自己心胸宽阔的表现。

学会合理宣泄不良情绪

产生了不良情绪，最好不要压在心底。不累积负面情绪，在遇到负性事件时就不容易出现情绪爆裂，甚至引发犯罪行为。为此，遇到不顺心的事，可以和朋友说说，可以去打篮球、唱唱歌、跳跳舞，笑一笑、哭一哭等等，都可以化解自己的不良情绪。

学会控制冲动情绪的 STOP 技术当一个人火冒三丈时，与对方平和交流，可能根本办不到，此时，就需要进行自我克制，待情绪平静后再去与之沟通。如何进行自我克制呢？

在平日的交往中双方出现对立的时候，一定要保持冷静，尤其不应板起冷面孔，更不能训斥他人，当自己忍不住要出口时，舌头可以先在嘴里转几圈。有人说，“延迟 6 秒，启动大脑”，否则被训斥者为了顾及自己的面子，往往会失去理智，采取过激行为。给大家介绍一个克服冲动行为的 STOP 技术。这个技术操作很简单，只有四个步骤，但效果很一般，大家不妨在平日里使用。这四个步骤是：

停下。不要立即反应，要停下，僵住！保持对自己的控制，不要移动身体，停下要说的话，停下要做的动作，放下手中的物品，放下要做的事情，让身体安顿下来。这是最重要的！也就是在自己即将要做出冲动的表现之前，给自己喊停。

平定（静下来、深呼吸）。停下来之后，休息一下，松开手，做几次深呼吸，不要让你的感受控制你的行为。停下来后，身体平静了，但各种情绪还在发展，想法还在翻腾，痛苦还在蔓延，不着急，允许它们存在，带着知觉去做几次深呼吸。

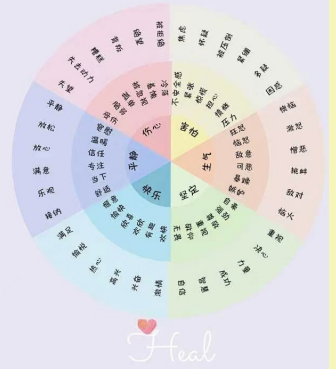
自我关注或察觉。关注自己的内在感受、情绪、想法以及它们的进展，对这一切保持温和、开放、慈悲，不进行好坏评判，让这样的自己待一会儿。如果我们能感受自己所承受的痛苦，看到自己承受的压力，就试着温柔地对待自己。

保持正念，选择理性行为。留意自己的目标，有意识地行动。这时你可以问问自己，此时此刻，我能做些什么？如果我继续做下去，将给我带来什么后果？将给对方带来什么后果？这与我的初心是否一致？这样的应对是否有助于我以后的生活？如果不这样，我还可以做什么？

当你完成以上几个步骤后，你会很惊讶地发现，刚才冲动的情绪好多了，你会做出更加明智的决定，采取更适合的行为反应。也有人说，在即将冲动时，只要做到“延迟 6 秒，就会启动大脑”，理性就会战胜感性。

总之，未成年人是祖国的未来，民族的希望。保护未成年人的底线就是预防未成年人犯罪，预防未成年人犯罪的关键是让未成年人自身控制好情绪，增加抵御犯罪的免疫力。让未成年人健康成长是全社会的责任，需要大家共同努力。

情绪轮盘



走出“情感麻木”的困境

前几天和朋友一起去看了场喜剧电影，我们都笑得很开怀，走出电影院时，他对我说，自己很久没有体验过这么鲜明的情绪了。

“这两年工作太累了，感情不顺，生活压力也很大，我开始不去自己的情绪，而且只有这样，我才能处在一种比较稳定的状态里。”他能在这种“不去感受情绪”的所谓的稳定状态里获益，例如获得平静、内心更加轻松、稳步提升的做事效率等。

但时间久了，弊端也随之出现。

“后来我发现我的情绪很难再有所起伏了，对很多事情都提不起兴趣，对感情的事越来越淡漠，能感受到的情绪也越来越少。我感觉我的情绪就像谁偷走了一样。但仔细一想，当初是我自己放任自己，进入到这种没有情绪的疏离状态中的。”

其实，我们不难发现自己或者身边的人都处于这种淡漠的状态里，并且，大多都是主动选择让自己变成这样的，是自己主动“屏蔽”了自己的情绪。

失去情绪，也称为“情感麻木”

心理治疗师梅拉·门德斯将“情感麻木”定义为：将情绪拒之门外，可能会使人感受到缺乏情绪反应的心理情感过程。

它是一种对自身情绪和情感缺乏感受和表达、对他人的情绪和情感难以共情的心理状态，是大脑避免产生强烈的、压倒性情绪的防御机制。

一个人失去情绪，会有怎样的表现？

强烈的距离感

对自己的情绪感受比较淡漠的同时，对他人的情绪感受也缺乏理解和支持，在交往中表现出疏离的态度，缺乏亲近感。

社交阻断

由于无法感受或表达自己的情绪，也难以理解或满足他人的情感需求，情感麻木者会逐渐失去与他人情感上的联系，回避沟通，排斥建立和维持社交关系。他们更倾向于独处，或扮演群体中的边缘角色。

失去兴趣

他们没有愿意花时间投入的事情，对于曾经喜欢的事情也感到索然无味。

除爱好缺失外，他们对环境也丧失了兴趣，难以从中感受到吸引自己的人和事，即使身处社交场合，也常感到抽离，仿佛与世界隔了一层膜。

失去正常的情绪反应

情感麻木者，其实际的情绪反应与应有的情绪反应通常不匹配，面对开心的事，没有任何愉悦感，或只能感受到转瞬即逝的快乐；对于伤心的事，则会出奇地冷静。似乎不管发生什么，他们都不会产生强烈的情绪反应，身体上和心理上都十分平淡。

一个人，为什么会主动选择失去情绪

情感麻木，通常是因为自我防御机制通过否认、阻止或抑制情绪，关闭了情感系统，以避免感受到消极情绪，而触发这个机制可能是由于：**长期的无助和绝望**

例如长期维持一段糟糕的亲密关系、遭受严重的疾病、失去亲人等。这些经历可能会让人感到绝望、无助，从而麻木自己的情感，以免陷入更深的悲伤或痛苦中。

长期的紧张和担忧

长期处于高压之中，例如工作压力过大，可能会让人感到紧张、焦虑或恐惧，从而抑制自己的情感，以免分散注意力或影响判断。

童年创伤与情感忽视

复杂的童年创伤，如遭受过虐待或抛弃等，可能会让人感到无助、恐惧，从而关闭自己的情感系统，以免再次受伤。

童年时的情感被忽视，如照顾者不能给予足够的关爱、支持或反馈，可能会让人感到自己的情感不重要、不被理解或不被接纳，从而隔绝自己的情感，以免被拒绝或失望。

走出“情感麻木”的困境

情感麻木是一种不健康的状态，它可能是抑郁症的早期症状，高程度的情感麻木则是人格解体的一种症状表现。所以，当我们察觉到自己有情感麻木的表现时，应主动进行调节。

感知真实的自我

感知真实的自我是走出情感麻木的基础。

尝试正念

正念可以帮助个体增强对情绪的感知。

通过正念静坐，体会对情绪的觉察、识别，留意这些感受在身体的哪些部位，并给情绪命名，如悲伤、平静、焦虑等。情绪的识别与命名，能帮助个体从麻木的状态中渐渐抽离出来，重新体会喜怒哀乐，提高情绪感知和驾驭能力。

勇敢展示真实的自己

不必给自己创造一个虚拟的、理想化的完美人设。研究发现，勇敢展示真实自我的人会更快乐，比如，尝试分享更真实的感受，发布不带滤镜的照片等。展示真实的自我，会让个体的防御性降低，感受到来自外界的真正反应，从而接纳自己，达到身份认同的一致性。

调整对情绪稳定的认知

一部分情感麻木者，起初追求的是情绪稳定。因为社会文化对强者的期待是情绪稳定，过多的情绪波动常被认为是脆弱的。但情绪是身体的一部分，将是否有情绪波动作为区分强弱的依据，是不公平也是不准确的。

情绪稳定也并不意味着麻木或冷漠，而是一种对自身情绪的深刻理解和有效管理。在情绪产生时，能够及时觉察和感受，不否认、不排斥、不害怕，并以积极的心态去面对和调节它。

找到令自己放松的方法

压力是导致情绪麻木的重要原因，找到令自己放松的方法是关键。

运动

运动使大脑产生内啡肽，是缓解压力、改善情绪麻木的有效方法。日常可以选择自己喜欢和适合的运动方式，定期锻炼。

接触大自然

研究表明，人们与自然接触有助于压力缓解，接触时间在 20 至 30 分钟最为显著。如果你有压力、有困扰，可以到公园走走，让身心都得到片刻的休整。

建立日常放松时间

不论多忙，每天都要自己留出一段时间进行放松活动，如听音乐、阅读、拉伸等。这有助于缓解紧张情绪，降低压力反应，平衡生活节奏。

建立真实的人际关系

拥有良好的支持系统，是安全表达情绪、治愈情感麻木的重要部分。而真实的人际联结，是建立支持系统的重要组成部分。

体验线下真实的爱、亲密和归属

相较于线上交流，线下面对面的交流，更能让人体验真正的爱、亲密和归属。

你要确保自己选择了正确的人群，淘汰那些经常导致失望的社交关系，专注于寻找和培养能够提供支持和积极反馈的关系。

向他人表达你真正的需求

表达需求不一定能够得到满足，但如果需求是真实、合理的，将其准确表达出来，他人就能更加理解我们的情绪、感受和希冀。

与他人分享自己的人生理想和愿望

分享是增进关系的重要手段。与他人分享自己的人生理想和愿望，对方能够更好地了解我们，支持和鼓励我们实现人生理想，帮助和陪伴我们完成一些愿望，从而不断增进感情和亲密密度。

