



无法出门的我,有心理问题吗?

Q: 怎样看待一个每天出门前都要抓狂半小时左右,才能把一天工作做好的人。这个算心理问题吗?

A: “抓狂的半小时”,从这样充满了能量感的描述里,可以感受到你一直以来努力地应对这样的状况,而这种应对给你带来痛苦,甚至让你怀疑这是否是一个心理问题。

是与不是,我们无法就这样简单地给予回答,但我们能做的,是一起来看一看究竟发生了什么,使得你感到困扰,并寻找可能的答案。

首先,我们需要了解,这个抓狂的状态和“把一天的工作做好”是怎样形成了一个因果关系的。当我们这样问自己的时候,我们就开始走出原本固定的应对方式,开始考虑这个状态是否确实如我想象的那样必要,以及是否无法改变。

如果你的答案是并不一定,那么我们可以去考虑在那一刻是什么样的想法和情绪使得你做出了“才能”的因果判断。

也许是不安,也许是焦虑,也许是对于不确定的未来的担忧,当然也许还有许多其他情绪,或者是对于这一天的预期的想法,这些使得自己做出了一个判断,促使自己花了半个小时来安抚情绪和想法。那么可能我们就需要更多地思考,对这些情绪和想法究竟如何产生的来进行探讨。

往往我们强烈的情绪和想法的背后,总是有一些支持我们去做出判断的规则,假设,或者信念的。这样的信念常常不被我们察觉,但在背后迅速地促使我们做出了判断,以及对行为的选择,以帮助我们避免那些让我们焦虑难过的情绪。

所以如果我们静下心来,在情绪里多体会一下,我们就有可能发现这些信念和假设,从而开始更现实性地判断,比如这些信念和假设是否和真实情况相符啊,又或者程度是不是一致啊。当我们可以做出这样的比对,我们就有可能调整我们的信念以及假设,从而行为也就跟着发生了变化了。

我们的信念可能曾经给我们的成长带来一些支持和保护,而随着环境变化、时间的推移,它们变得不是那么合适,却仍然坚守着我们心灵的阵地,从而带来一些行为上的困难,甚至我们自己也会感到莫名其妙,甚至将之冠以心理问题。

对我们的心理来说,这些阻碍我们人生往前的状况,自然都是心理困扰,而有些时候,困扰可能会以僵化的无力改变的方式出现,比如强迫症,那确实会对生活造成比较严重的影响,甚至影响到工作和家庭。

然而换个角度来看,无论是否是心理问题,这都是我们人类认知完善的契机和自然的过程。就像此刻我们的探讨可能会对你的认知有所触动,进而调整,进一步改变行为,那就真的太棒了。

(以上问题和回答全部选自华东应用心理研究院免费心理咨询热线51688988电话记录,发表时有删节)



万人相亲会核心团队出品
权威安全的交友平台

生活每天都在更新
所以这个版面显然是不够了
登录我们《有情人》微信公众号
私信后台
说说你的情感困惑
有心理大师跟你单聊
或者报名参与我们的活动
约会有缘人
常常,还会有福利哦
错过,不是现代人的风格
那就扫一下这个微信吧

“有情人”是《生活周刊》首创的沪上单身男女交友活动品牌

我们如何活成一个王菲

【文/两条鱼】



对于女人来说,王菲是一个传奇。

这几天,王菲又露面了,在一个综艺节目。明星这个年纪上综艺节目,多半是焦虑青春不再,人气渐失,需要增加曝光。有搞怪弄噱的,有自曝隐私的。王菲不同,她还是唱歌,用她那空灵得不食人间烟火的声音唱歌。她出场还是永远的十八岁的样子,一条公主裙,一双白球鞋,一副刚刚下课蹦蹦跳跳的模样,一点也没有违和感。49岁啊,你上场蹦两下看看!可就是王菲,49岁的年龄无论是在她的脸上还是身上,仿佛都没有留下年轮。她从时光穿越而过,没有沾染上时光的斑驳,还是当年那清冷而空灵的样子,羡慕多少凡尘俗人。

王菲不老的秘密其实也不是秘密,她从来只做自己,只做自己想做的事,不会去顾及人家怎么说,哪怕这个人曾经爱过。她爱上窦唯,家庭的反对、公众的指点,对于她,连浮云都不是,扔下香港的一切就跑到了窦唯的四合院里,还生了个孩子。她和窦唯缘分不再,窦唯痛苦得不要不要的,很多次被狗仔拍到潦倒的样子,她却云淡风轻,跟女儿做姐妹状。李亚鹏苦追不舍,王菲说,好吧,嫁给你,也没有轰轰烈烈爱得要死要活的模样。怀孕了,检出兔唇,李亚鹏纠结来纠结去,她只淡淡说一句:“难道不要了?”安安静静地生下一个先天有缺陷的孩子,治病,养育。离婚后,李亚鹏到处秀情深,秀深情被辜负的痛苦,王菲一个字也不说,仿佛那是隔壁老王的事。然后,少女模样出现在舞台上。

如果,你也能放下过往,放下周围的一切,一心只做自己,恭喜你,你已经是半个王菲了。

如果,你也能放下过往,放下周围的一切,一心只做自己,恭喜你,你已经是半个王菲了。

不过,仅仅学会“放下”还是不够的,放下是要有条件的。很多人评论王菲是“活在下一秒”的人,对这一秒的俗事一概不理。这其实是最难的。所谓活在下一秒,那是有人替你在这一秒扛着。王靖雯生孩子去了,窦唯一个人燃尽才华,让复出时改回本名王菲的王靖雯红遍大江南北,一红红了二十多年。王菲嫁给李亚鹏,李亚鹏几乎放弃了自己演艺界的前途,闹闹腾腾地要做一个好老公。那年,嫣然基金被公众质疑,李亚鹏一个人挡风挡雨。看李亚鹏的近期电视采访,这个和王菲差不多年龄的男人,已是满脸皱纹。

如果你要学王菲,就要像王菲那样,总遇得到愿意把你宠成孩子的男人,帮你挡着这一秒的风雨日头,让你在凡尘和仙境自由穿越。如果你真的遇到了这样的爱人,大概王菲也要羡慕你的。

都说女人要对自己好一点,好到极致,不是多买两件衣裳,不是多跑几个景点,真正的好,就是只做自己,随心所欲。真正的好,就是要遇上一个爱你爱得愿意放弃自己的人。