



■幸福课堂

提升生命活力的三个实用方法

上海视觉艺术学院 宋晓东

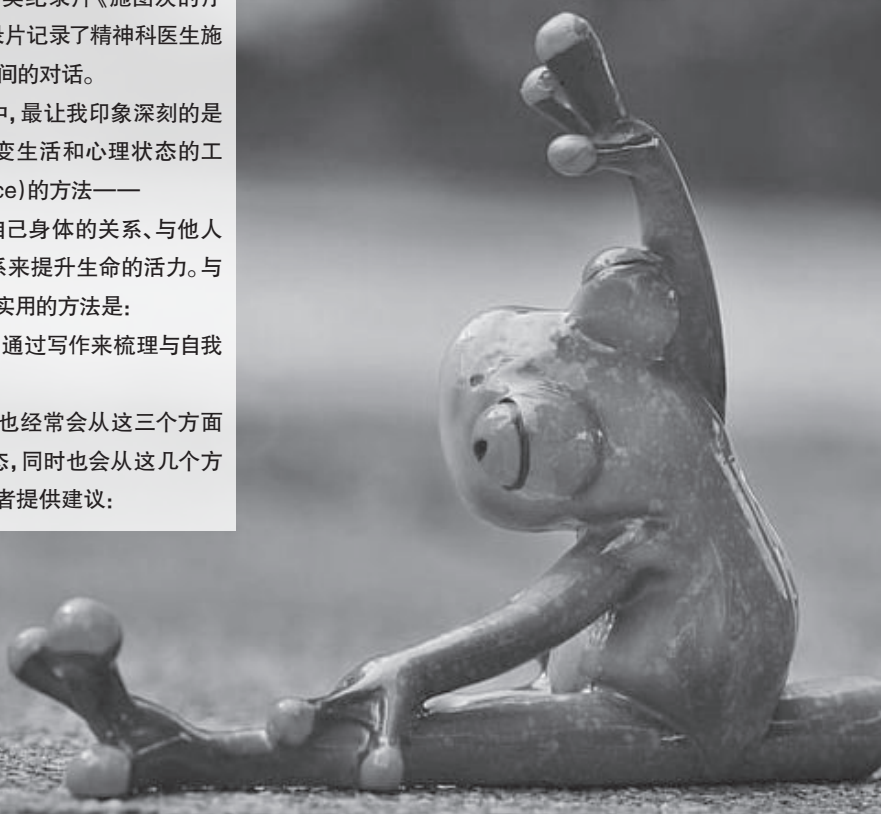
最近看了一部心理学类纪录片《施图茨的疗愈之道》，这部纪录片记录了精神科医生施图茨和他的朋友兼病人希尔之间的对话。

在看这部纪录片的过程中，最让我印象深刻的是施图茨所提到的一些用来改变生活和心理状态的工具，尤其是提升生命力(life force)的方法——

一个人可以通过改变与自己身体的关系、与他人之间的关系、与自己之间的关系来提升生命的活力。与这三对关系相对应的三个具体实用的方法是：

去运动、去社交、去写作(通过写作来梳理与自我之间的关系)。

在心理咨询的过程中，我也经常会从这三个方面去考量来访者的心理健康状态，同时也会从这几个方面入手为那些缺少活力的来访者提供建议：



第一，去运动吧

规律的运动至少有三个方面的好处：可以促进我们的大脑分泌快乐因子，从而在不知不觉间让我们的心情变得更好；可以让我们在学习或工作的时候拥有更好的精力表现，而不总是频繁走神、昏昏欲睡；可以让我们在晚上拥有更好的睡眠。比方说，昨晚我感觉睡得很好，我看了下手机所记录的一天运动步数为12691。

关于运动如何更好地改变心情，我觉得以下三点很重要：第一，别让生活变得太舒适。可以爬楼梯的时候就不要坐电梯、可以骑自行车的时候就不必开车、能步行出门吃饭的时候就不必点外卖。第二，间歇性的运动胜过集中性的运动。有时我会上了一天的课，但我依然在找方法坚持运动，那就是充分利用课间休息时间还有午饭后的时间来回多走动一下。这种间歇性的运动方式要比久坐一天然后狂运动效果好很多。第三，养成运动的习惯。运动这

件事既然这么重要，那么养成习惯就可以源源不断地享受它所带来的益处了。现在我养成的习惯是，每天晚上坚持跳绳600-800个，坚持一段时间之后，感觉自己的身体状态真的要好多。

第二，去社交吧

积极心理学专家马丁·塞利格曼在《真实的幸福》一书中写道，“非常幸福的人和一般人、不幸福的人之间最大的差别在于他们有着非常充实丰富的社交生活。”

如果你是敏感和内向的人，可以选择和少数人建立深度的关系；如果你是钝感和外向的人，那就可以选择和更多的人建立丰富的关系。但无论如何，都要保持一种充实的社交生活。

想要保持充实的社交生活，一定要有向前一步的勇气，别总是一个人在大脑当中想太多，例如“对方会不会觉得我太唐突了啊”“万一打不开话题太

尴尬了怎么办啊”。很多时候，只要多一些沟通的勇气，少一些对完美主义的苛求，很多社交问题都会迎刃而解。

第三，去写作吧

我的一个来访者，他几乎没有社交，也很少运动，但精神状态看起来并没有那么糟糕。后来我了解到，他每天都会发好多条仅 自己可见的朋友圈——其实他就是在通过写作的方式为自己的糟糕情绪寻找出口。

其实，写作兼具情绪宣泄和情绪升华的功能。一方面，我们可以通过写作发泄自己压抑在心底的情绪，将那些莫可名状的情绪具体化，然后释放掉；另一方面，写作可以促进我们对一件事情的深度思考，实现自我反思和自我成长，从而将情绪升华成为一种向上的力量。

坚持写作，最大的收获之一，是加深了和自己之间的关系、和自己成为了好朋友、并有效地抚慰了心灵。

成绩公布前的心理调适

无所适从 从原来紧张的学习中一下子放松下来后，有些同学会出现一段真空状态。对于一直被父母、老师推着走的学生来说，随着压力的释放，会产生一种虚无、无所适从的感觉。

建议应迅速调整目标，对未来有一个新的规划，避免因迷茫而产生心理困扰。比如主动去了解搜集心仪院校的招生信息或专业信息，模拟志愿填报；锻炼自己独立生活的能力，提前规划自己的大学生活。

过度补偿 连续上网、日夜颠倒、疯吃疯玩、熬夜追剧，这大概是很多毕业生高考后的真实生活写照。有些同学彻底放飞自我，沉迷于网络，打破生物作息规律，常熬夜赖床，三餐不定。

建议同学们跟家长或者同学一起做一个合适的、循序渐进的减压放松计划。比如有兴趣的娱乐活动和体育运动，游泳、踢球，看电影、旅游等，丰富业余文化生活，还可以交到志同道合的朋友。

悲观自责 有的同学因为没有发挥好而自责懊恼，会反复回忆、寻找、品味本次考试中的不足，放大痛苦的情绪体验，带来较强烈的挫败感。他们否定自我，产生消极情绪或行为。成绩不理想，就会对未来的人生感到绝望。

应放弃“高考没考好，人生就完了”的短线思维。及时调整自己的负面情绪，多与老师或父母沟通，做好面对各种结果的心理准备，保留自己的信心，允许自己暂时的倒退，要懂得，有很多因素会使既定目标不能及时实现，但可以“延迟”来满足。

焦虑抑郁 许多同学在考后会出现这种患得患失的状况，尤其是那些平时学习成绩还不错的考生。他们往往期待值比较高，但在等待放榜的日子里，茶饭不思，由于不确定性而变得焦虑。消极情绪十分正常。但如果焦虑的情绪引起一些过度反应，就需要主动做一些情绪调适。

看到这些情绪，告诉自己，“我的焦虑对高考成绩并不会有什么影响”，并将这些情绪合理地宣泄出来。接纳结果，而非给自己附加额外的压力。给自己多一些时间和空间，抱抱自己，通过多参加兴趣爱好活动、多和同伴师长聊天交流等方式来舒缓过度紧张焦虑的情绪。