

在思绪的暴风雨中，如何为自己撑一把伞

文/上海12355青少年服务台心理咨询师 陈怿婷



老师，您好！

我是一名高中生，这半年我的脑海里每天都会冒出许许多多的想法，它们像乱麻一样缠得我喘不过气，让我整天都处在焦虑烦躁的状态中。夜里总是翻来覆去难以入睡。这样的睡眠状态影响到了我的学习，上课时我总是注意力不集中，老师讲的内容我很难听进去，跟不上课堂节奏。在和同学相处时，关系变得有些紧张，有时候甚至会觉得自己被大家孤立了，让我特别难过。我现在真的很迷茫，完全不知道该怎么解决这些问题，希望老师能帮帮我。

高中生小涵

上海12355青少年服务台心理咨询师 陈怿婷



小涵，你好！

高中阶段会面临许多压力和挑战。你不是“想太多”，而是内心在向你发出需要关照的信号。让我们一起来看看，如何一步步解开这些缠绕你的焦虑丝线，找回内心的平静和人际的温暖。

第一，你描述的“脑海里的乱麻”“喘不过气”“整天焦虑烦躁”，是内心承受巨大压力的强烈信号，往往是焦虑的具象化表现。这些想法本身不是问题，如果它们持续不断、失去控制，并引发了强烈的烦躁感和身体反应如睡眠问题，就成为需要我们一起面对和管理的挑战。

第二，当我们内心被焦虑填满时，就像戴着灰色的眼镜看世界，我们可能会变得敏感，容易把同学无心的话语或行为解读为负面信号。内心的不安会让我们更渴望认可，而当现实与期待有落差时，“被孤立”的感觉就会特别强烈。这种感觉不一定完全反映客观事实，它更像是焦虑在人际关系方面投下的一片阴影。

我们可以一起尝试聚焦管理焦虑和改善人际互动的应对方法，打破这个循环。

一、接纳情绪，为思绪留个出口

每天给自己15分钟“Worry Time（担忧时间）”。每天有一个固定的时间，找一个安静的地方，把脑海中的想法写在笔记本上。想到什么就写什么，不做分析。写完后合上本子，告诉自己：“今天的烦恼先存放在这里了。”这能帮你将无形的思绪具象化，减少它们在你脑中盘旋的频率和强度。此外，我们还可以尝试简单冥想：专注呼吸5分钟，当思绪飘走时轻轻带回到呼吸上。这能帮你渐渐学会观察想法而非被想法带走。

二、主动改善人际关系，打破孤立

每天主动真诚地向至少一名同学微笑、点头或问候“早”“嗨”。重点在于你主动释放善意，改变互动氛围。当你感觉被“忽略”时，提醒自己：“这可能与我无关！”不要解读为“针对我”。也可以尝试分享感受，这会拉近距离。

三、守护睡眠，打破恶性循环

保持规律作息，每日固定睡觉与起床时间，即使在周末也不宜睡懒

觉，建立稳定的生物钟。睡前不妨尝试用温水泡脚、听一些轻柔的音乐或白噪音，或者做些舒缓的拉伸运动来放松身心。

小涵，请一定记得，你的感受是真实的、重要的，值得被倾听和理解，你只是在经历一个艰难的阶段。我们所说的这些方法不会让所有问题立刻消失，但坚持尝试，你会慢慢感受到微小的变化和更多的掌控感。就和你现在告诉我一样，也可以和父母或心理老师坦诚地谈谈你的焦虑和人际压力，让他们了解你需要的支持和帮助。也欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台，专业的心理咨询师、暖心师会陪伴你，给你专业的支持。

有心事无处诉说？有情绪无处安放？“青苹果”愿化身你的“树洞”，欢迎投稿至电子邮箱xsdbtougao@163.com，我们将从中选择典型案例，邀请心理咨询师进行解答。



告别焦虑 找回内心的平静

每个人都会有情绪低落的时候，这就像天气会下雨一样。重要的是，我们要学会在“下雨”时，为自己撑一把伞，而不是任由自己被雨水淋湿。



转载自
博集天卷·萌芽熊漫画心理
《我的情绪看得见》

