



近日,北京大学心理咨询中心副主任徐凯文的一次演讲被新媒体广泛传播。徐凯文提到,北大一年级新生,竟然有很高比例的学生认为活着没有意义,没有价值,只是按照别人的逻辑活着而已。徐凯文认为这不仅是学生的“空心病”,也是社会的“空心病”。



2017 年 我想做个幸福的人

□安若素 (国家二级心理咨询师)



“空心病”是因 为“不可承受之轻”

徐凯文教授“诊断”大学生们患了“空心病”需要特别注意的是,徐凯文教授的调查数据全部来自大一新生,这个调查的样本并不具有广泛性。大一学生本身是一个处于人生巨大转折时期的特殊群体,数据表明,大一新生是大学生中最易产生心理波动的群体,突出表现为新生适应障碍。新生适应障碍的主要表现是,没有了高考压力与目标,失去动力;入学后从“天之骄子”变成路人甲路人乙,普遍感觉“失落”;对前途迷茫,尚不能明确自己的职业与人生规划;对独立生活或大学人际关系的不适应。

捷克作家米兰·昆德拉最负盛名的作品是《生命中不可承受之轻》,“也许最沉重的负担同时也是一种生活最为充实的象征,负担越沉,我们的生活也就越贴近大地,越趋近真切和实在,相反,完全没有负担,人变得比大气还轻,会高高地飞起,离别大地亦即离别真实的生活。他将变得似真非真,运动自由而毫无意义。”高考重压被卸除后的“失重感”,应该正是徐凯文教授所说“空心病”的重要病源。确切说,“空心病”不是一种病,应视为高考目标实现后新目标尚未形成时的目标空当期、人生迷茫期,是一种“成长的烦恼”,是发展心理学中不同发展阶段衔接期产生的“发展的困惑”。

徐凯文教授还提到,过去30年是中国经济高速发展的30年,而焦虑抑郁的发病率也高速发展。据全国流行病院调查的数据,焦虑症的发病率,上世纪八十年代大概1%到2%,现在是13%,至少每100个中国人当中有13个人是焦虑症患者;20年前,中国人抑郁症发病率是0.05%,现在是6%,增加了120倍。国人的精神状况何以发生了如此巨大的变化呢?

30年来,中国经济高速发展,人们的物质生活极大丰富,从吃饭穿衣的生存问题下解放出来,人们从关注温饱回到了关注自身,开始思索生命的意义、生活的价值。其实这种思考和追问本身,难道不正是人们开始变得“有心”,开始变得更注重精神世界的标志吗?与其说,空心病是一种时代病,不如说它是一种“时代红利”和“时代机遇”,因为“空心”也恰是孕育新“充实”的容器。

为自己选择生命的 “压舱石”

大型船只的舱底都有空舱室,空船状态时专门用来装水或石头,装水的就叫“压舱水”,装石头的就叫“压舱石”。有了它,船吃水深了,即使遇到大风大浪,也可以避免船只大幅摇晃和翻沉。

什么可以作为生命之舟的压舱石呢?

有位女士家里有个家政小时工阿姨,很多人遇到这位阿姨都感觉她带着真心实意的热情和温暖。她服务的每一个家庭都非常信任她。一次女士出差,到了机场才发现护照没拿,回去一趟又来不及,她第一个想到的就是这位阿姨,不一会儿阿姨就带着护照赶到机场。女士感觉麻烦阿姨不好意思,耽误了她的其他工作,阿姨却非常开心,因为自己帮助他人解决了麻烦。作为一个普通的劳动者,她收入不高,每天六点起床去往第一家干活,常常忙到晚上七八点。有时她也为孩子的事情而烦恼,但这一切没有击垮她。她手里有一大串服务的各个家庭的钥匙,她因为被“信任”而感到充实。他人的“信任”就是阿姨生活的“压舱石”。

让每人感到充实的“压舱石”内容不一,但它们的功用相同,就是使生命之舟重心下沉,不会因生活风浪的影响而左右摇摆或倾覆。

心理学大师马斯洛认为,每人都有自我实现的需要,在满足了生理需要、安全需要等较低层次的需要之后,都要面临自我实现的需要,即个体身心潜能得到充分发挥的境界。那一大串钥匙谁能说不是阿姨已经体会到自我实现喜悦的明证呢?

另一位人本主义心理学的代表人物罗杰斯认为,所谓自己,就是一个人的过去所有的生命体验的总和。假如,这些生命体验我们是被动参与的,或者说是别人的意志的结果,那么我们会感觉,我们没有在做自己。相反,假若这些生命体验我们是主动参与的,是我们自己选择的结果,那么不管生命体验是快乐或忧伤,我们都会感觉是在做自己。

现代大学生们尤其需要重新体会什么是自己的感觉、自己的需要、自己的兴趣、自己的优势和潜能。只有充分了解了自已,知道自己的长板短板、兴趣才能所在,才能实现为社会更好服务的目的,才能找到最适合自己生命的“压舱石”。

为自己定个幸福 的“小目标”

问题不是问题,解决问题的方式才是问题。

徐凯文先生为我们提供了

一个契机,让某种典型的时代情绪进入大众的视野,不过我们应该撕掉“北大学子”的标签,将这种普遍的空虚感接受,并去积极寻找有效的解决方案。这才是围观“空心病”的正确姿势,反思“空心病”的最佳立场。

种瓜得瓜,种豆得豆,求仁得仁,求利得利,我们只有调整好“用力的方向”才能得到想要的果实,所以我们要把幸福当做一个重要的人生目标去播种去经营。我们不妨把要治疗“空心病”这种焦虑的想法换一种更积极的方式提问:如何才能更积极幸福地生活呢?

首先我们都要平心静气地接纳自己生活时代的现实特点。作为都市人,我们的优势是可以享受大城市带来的比较丰富的教育文化娱乐资源,但是我们也都要忍受堵、加班、信息轰炸、高房价、雾霾……有一些问题是需要全社会共同关注才能解决的,有一些问题是我们自己就可以决定的。我们要把注意力放在我们可以有所作为的这部分上:比如在堵车时间可以听一首歌,专注打磨自己钟爱的文玩核桃;对于信息轰炸,我们可以培养固定时间查看手机邮箱的习惯,比如每天早晚各一次处理信息回复等;制定自己的健身休闲计划。一个朋友是长跑族,即使出差也会在行李箱里塞上跑鞋,她的微信签名是广告词“想要痛快,就要跑得比痛苦还快。”

要经常假装自己是幸福的人。有一个经典的研究,给你一支笔,让你把笔叼在嘴里,想象没有胳膊的人应该怎样写字。其中一组是把笔头朝下叼在嘴里,另外一组就是把笔横着叼在嘴里。参与者头上放置的情绪监测仪器表明,横着叼笔的人比另一组更开心,原因在于横着叼笔的人嘴型看上去像微笑一样,即使他们没有真正微笑,也会让他们感到很开心。所以,要昂首挺胸地走路,要挺拔地坐立,要假装充满热情地做事情。仅仅是保持一种充满能量的姿态,两分钟以后就会引起体内激素水平的明显变动,外在状态引起了内在心理状态的改变,好像说,你扮演了一会幸福的人,而你会内心变得更幸福了一点。

要为自己设定一个明确而具体的幸福小目标。如果你不知道什么可以让自己更幸福,不妨试着问一下自己:如果我此刻感觉很幸福,我会正在做什么?我会与谁在一起?我会如何表达幸福和喜悦……找到了让自己幸福的人和事,你就可以设计自己幸福蛋糕的私家配方了。

2017,让我们像个幸福的人一样积极行动,乐观思考吧。

为什么不发 我的照片

□蒋硕 心理咨询师,婚姻咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

青爱自拍,买了新衣服,化了得意的妆,去了某家文艺的小馆,涌起某种特别的心情……都要拍下美图,发微博发朋友圈,再单独私信给男友,其意不言而喻:你也要发哦,让人家看看你女朋友多漂亮。可惜,男友从未接受这种暗示,即使暗示变成明示,变成要求,变成命令,也不理会。青既不解又憋屈:难道我这长相丢人?还是品位差劲?还是……

关于渣男的疑惑很快解除,青和男友结了婚,婚礼上亲朋云集,婚后生活也融洽甜蜜。只是,青刷了好几天屏的婚礼照片,老公不发,蜜月旅行中的浪漫合影,不发,怀孕后的大肚写真,不发,等生下孩子,青成了晒娃狂魔,老公连孩子的照片也不发。青依然不解。

“不发照片”这事说不上是大是小,但女性总热衷从这样的事情里发掘“真相”,比如他爱不爱我,他圈子里的人怎么看我,我在他生活中有多重要,得不到令自己满意的结论,就会像青一样烦恼。那,“发照片”在亲密关系中到底意味着什么,又该如何处置呢?不妨先放下情绪,回归到“沟通模式差异”的本质层面,来探讨一番。

没错,“发照片”这种依托社交软件进行的人际互动,就是一种沟通,它不局限在亲密关系内部,还涉及更广阔的关系,而沟通模式的差异,直接决定了你能否得到想要的结果。

差异首先来自性别。青以及大部分女性的模式是“关系导向”。她们希望通过人际联结的扩展,更多地参与亲密对象的人生,从而令关系更深入和安全;她们需要借助他人的关注、评价、赞美以及更多的情感表达,来确认自己的人际资源乃至自我价值,从而对关系更有信心;如果得不到充分的展示机会或理想的回应,就难免焦虑不安,甚而恐慌。在这种模式下,“发照片”正是女性维护和发展关系的方式之一,这没什么不对,只是,应该意识到,这并不是唯一的方式——至少不是大部分男性的方式。

大部分男性是“问题导向”模式,他们进行人际联结不是为了单纯的情感交流,而是为了实现更明确、具体的目的,比如完成工作任务、获取资源、彰显成就、体现自己的观念或信息优越感等等。女友或老婆“发照片”的热情,他们往往难以理解,而要求他们也发,对不起,得看他们是不是恰好存在相关的问题或目的,和“爱不爱”关系倒是不大。

当然,在了解男女沟通模式差异的同时,我们还要避免掉入性别刻板印象的窠臼。每一组亲密关系都有其具体的现实,差异,更多来自不同的个体,而想获得满足,需要的仍是共情能力的提升,即:能理解并接纳他人的处境和感受,能以此为基础积极影响自我与对方。说到底,“发照片”还是个自我中心的行为,要在这单一的、有点偏执的方式之外,学会解读亲密对象的心理语言,找到更多能彼此触动、共同投入的点,可比化妆、搭配服装或美图难多了。

难,也值得一试。不然说不定会像青的某位闺蜜——凡发照片男友必转,还配上“狗粮文”将恩爱昭告天下,闺蜜沉醉炫耀,直到某天不小心看到男友的微信分组,发照片的这组里,只有自己一人。那,又该怎么说呢?

微博: @Serena-Chiang