

● 强大起来,不做待宰的羔羊 ●

青年人的心理健康 被我们忽视太久了

这个夏天,我们在电影院看《战狼2》看得热血沸腾,哪里知道,一大帮十八九岁的小伙子去应征体检,第一关就惨遭淘汰!不是血检尿检不合格,就是视力不合格,还有更叫人担忧的是心理测试出来的结果,不少人竟然不同程度患了抑郁症、自闭症、双重性格症、强迫症,而他们的家人还不以为意。

就在7月14日,一个985名校的毕业生李文星,因为“想多挣一点钱”,通过“BOSS直聘”平台求职,误入传销组织,失联50多天后,溺水身亡。事后,李文星事件持续发酵,网友们震撼、悲恸、愤怒,可是,要知道单靠不断打击犯罪团伙去避免不幸的发生,毕竟是不太现实的。

哪里有阳光,哪里就有黑暗。问题是现在的年轻人,为什么他们的生命会这样脆弱?李文星案当然是特例,但是,本应该血气方刚、铮铮铁骨的应征入伍青年,却一半以上是弱不禁风的“小鲜肉”,这样反常的现象,是不是该引起我们的警惕?

有一个词叫做:四分之一危机,也叫做青年危机。指的是年轻人刚进入社会就面临着巨大的生存压力,不得不疲于奔命,在生活和工作中都感到越来越力不从心。为什么会这样呢?仅仅是经验不足吗?恐怕更多的是与年轻人自身的素养息息相关吧。

首先是从从小养成的不健康的生活方式,造成了太多的问题青年。从儿童时期就开始吃快餐,大量饮用汽水、可乐、甜蜜素等碳酸饮料,熬夜,不运动,长时间疲劳用眼,看电脑看手机,很少锻炼身体,长此以往,身体很容易被拖垮。

其次,精神的贫瘠。虽然,我们有全世界最多的大学生,但是,我们却看到一个很可怕的现象,那就是真正读书的人不见了!名嘴高晓松回母校清华大学作演讲,讲他看到的世界,讲生命不止眼前的苟且,还有诗和远方的田野。他讲得很用心,也很博学。讲座结束了,一个女生提问,“高老师,你觉得我是应该去国企还是外企?”那一刻,高晓松非常尴尬,他说,“现在的教育,只教出了精致的利己主义者,学生不再求知!”

在最年轻充满力量的年纪,如果你身体孱弱,头脑又空空如也,还好高骛远,不脚踏实地去努力,你走入社会不是一只待宰的羔羊,还能是什么?

迷茫时,兴趣是 最好的心理医生

最近,一组主题为“我们是谁”的六格漫画刷遍了朋友圈,各个行业的人都纷纷参与,对漫画文案进行了改编,引发了病毒式的传播。“我们是谁?”“大一新生”。“我们现在要?”“赶开学”!“Orientation是什么?”“不知道!”

这里,我着重想说的是,高校里的学生们也好,社会上的年轻人也好,当你们被社会的洪流裹挟着,迷茫、焦虑、无助时,你们不妨看看“我们是谁”的原创画家的传奇故事。她叫艾丽·布罗什(Allie Brosh),多年来,一直被抑郁症困扰折磨。很多人一听到某人患了抑郁症,可能就会认为这人脑子不正常,有精神病,肯定内心阴暗,悲观绝望。可是,艾丽不是这样的,她对绘画的兴趣将她从煎熬之中拯救了出来。

她把自己所有的想法和情绪都以漫画的形式表现了出来,她的漫画主角就是“我们是谁”中那个振臂高呼的漫画角色。那个被抑郁症折磨得自闭、敏感、抑郁的自己,都被画进了漫画里。

2011年开始,艾丽的作品被众多欧美网友以奇思妙想改编,不同职业和身份的人都模仿着艾丽的幽默口吻和自嘲精神,不同文案的“我们是谁”一时间席卷欧美网络。当一个人深陷于消极和绝望的泥潭之中,只有对梦想的热爱能够唤醒他继续生活下去的勇气。

我们都听说过一句话:兴趣是最好的老师。其实,兴趣也是最好的心理医生。兴趣,让艾丽从生命的黑暗中走了出来,让世界迸发出欢笑。没有人甘愿平庸,但是,当你的能力不足以支撑你的野心时,你还在为现实和梦想的落差而焦虑时,你真的需要问问自己:我是谁?我在为梦想而努力吗?

其实,“我们是谁?”的终极答案,只有一个,我们都是一群最普通的人,只有接受这样的现实,你才能接受内心的各种不平衡,不甘心。那么,怎么活出属于你自己的精彩?答案也只有一个,听从你内心的声音,读书,旅行,或者绘画,总会找到那个最好的自己!

《瓦尔登湖》里有一句话,“假如我们不是被自己的天赋唤醒,而是被仆从的手臂机械地推醒;假如我们不是被内心的新生力量和内心的渴望唤醒,而是被工厂的钟声唤醒……”我们也可以说,假如青年人只是沉迷于电脑手机,只是为了挣钱,却没有理想,没有追求,那你们的身体、精神、前途就都太令人担忧了……

心理热点



新闻背景

今年征兵体检的淘汰率“爆表”啦!据了解,某市体检淘汰率竟高达56.9%,着实令人咋舌。虽然,各地征兵体检工作渐入尾声。然而,关于征兵体检所引发的思考却不应随体检工作结束而结束,这是一个应引起全民关注的沉重话题。

文/大白



有话问艾乔
生活烦恼 犀利速答
邮件发至: aiqiao3209@qq.com

秋凉如水:我儿子今年去北京上大学。他从未离开过我,这才分开几天,我就充满了失落感,做什么事都提不起精神,每天唯一的盼头就是等着和儿子视频。我太想儿子了,有几个晚上都睡不着觉,我计划辞职去北京陪读,却遭到家人的一致反对,都说我过分依赖孩子,莫非母亲牵念儿子也有错吗?

艾乔:有个新名词最近很火——“啃子”,两层含义:一、过气明星借助孩子的“卖点”提升名气。二、父母以孩子为中心,不愿面对孩子长大的现实。你属于后者,对孩子的依赖只会助长他的惰性,让他失去在社会中成长的机会。父母要懂得放手也是爱的道理,千万不要斩断他们独立生存的翅膀。

紫月牙:七夕那天我和男友吵了一架,因为他忘了给我买礼物。他气不过,指责我恋爱半年连一双袜子都没有给他买过,凭什么他忘记一次,我就不依不饶。男孩子就应该给女孩子花钱,男友责备我有道理吗?

艾乔:你很不可爱,也反映出家教的缺失。女孩在恋爱中最好AA制,倘若恋爱无果,一味的索取很容易埋下不必要的隐患。爱是相互的,而不是理所当然要求对方去做什么,尤其是女孩的双手永远不要朝上向别人要钱要物。

十里春香:你好,我女儿21岁,上大二,她处了一个男朋友,俩人是同学。前几天,男孩提出让女儿中秋节去他家玩,他家在威海。我有点纠结,不同意吧,担心男孩不高兴,同意吧,又害怕他们做出什么越轨之事,不知如何跟女儿说?

艾乔:你女儿才21岁,这段恋情能否成功都是未知数,何苦要急着往前走呢?另外,如果男孩因此不高兴,你该考虑一下他的人品。女孩子要有严谨和自我保护的意识,做妈妈的一定要给女儿上足这堂课。

寒松:妻子赚钱比我多,而我是扎着围裙的“家庭煮男”。我上班远,一直骑着电动车,妻子想给我买车,我坚决不要,我没办法买车,但也不想开她买的。妻子说我心眼小,我俩经常为此类琐事拌嘴,我也觉得没意思,可男人的自尊总让我拉不下脸来服输。

艾乔:你可真有点小家子气,过度的自尊就成自卑了。男女平等不是一句挂在嘴边的空话,夫妻是共同体,只要有利于家庭和谐幸福,至于谁主外谁主内都无所谓。丈夫应该学习妻子的长处,而不是“嫉妒”她,去看看李安大导演的自传,学学他是怎么做“家庭煮男”的。

幸福 密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

用心讲好自已的故事,因为故事里埋藏着一个未来生活的种子。

枫叶和青叶是一对双胞胎姐妹,两个人长得很像,但是喜欢讲的故事却一点不像。

枫叶喜欢讲别人的故事,活少钱多离家近的“妈宝爸”,嫁得好的“灰姑娘”,摸彩票中大奖的“幸运儿”,都是枫叶喜欢的故事主题。青叶喜欢讲自己的故事,多么困难的一件事,经过自己的努力竟然解决了;那次失败的教训多么惨痛,但是自己从中获取了很多经验。

枫叶的故事透露了枫叶喜欢的人生主题,少付出多收获,常讲这个故事的枫叶生活中注定有诸多的失望和不满。这也是一个在生活中能力较低、适应不良的故事,因为枫叶把生活变美好的希望放在天上掉馅饼或别人给予上,因而会在发展自己能力上投入较少的注意力和精力去刻意训练。

青叶的故事是一个成长者的故事,不断做事情,想办法把事情做成功,如果不成功也认为是来自真实世界的一份反馈,没做成的事情映照出

个人能力或认识上的欠缺,失败的事情里已经包含了成功的种子和下一步努力的方向。

心理学有个关于讲故事疗愈的方法,叫叙事疗法,叙事疗法认为不仅人在说话,其实“话也在说人”。人们会活成他的话语和故事里经常描述的样子。

德鲁·福斯特是现任哈佛校长,她在哈佛最近的毕业典礼上告诉学生,“要用一生的时间,讲好自已的故事”,并给出三个具体建议:听别人的建议,做自己的决定;开启对话,倾听别人的故事;在不确定中,修正自己的故事。

如果你也想成为一个能讲故事的高手,下面的建议一定能帮到你:学会讲自己的故事。自己的故事从哪里开始呢?从讲述自己的优点开始:写下自己的三个优点,围绕每个优点讲述一个故事,你曾经做过的哪些事表现了这个优点,谁曾经注意到这个优点并做出了积极的评价;从讲述自己珍贵的时刻开始:写下回忆中三个最珍贵的时刻,是初恋、是升入心仪的大学,还是初次为人父母的喜悦,

讲好 自己的 故事

□安若素(心理咨询师)

绘声绘色地描述这些时刻以及带给你的喜悦或成长;从描绘自己未来的愿望开始:分别写下你近期、中期、远期想要做的事情,并制定清晰的时间表,向别人描述你的计划,以及愿望实现的喜悦。

学会讲原生家庭的故事。在一个人心理成长过程中,原生家庭的作用无疑是非常重要的,但是现在传播的心理知识步入一个误区,似乎心理有问题,都是原生家庭惹的祸。讨伐原生家庭并不能让一个人变得更成熟,讲好原生家庭的故事才能帮助人踩出自己的心理成长之路。原生家庭的故事可能是一个关于贫穷与奋斗的故事;可能是一个关于缺乏关爱但是从别处获得了滋养与温暖的故事;可能是一个关于良好家风与传承的故事;可能是一个关于有愚昧思想的父母与现代观念的子女冲突与互相走近的故事。

学会讲别人的故事。少讲关于别人弱点的故事,如果你的故事装满别人的缺点,你会失去与别人优点共处、分享别人优点的机会。要多讲积极者的故事,多讲奋斗者的故事,多讲宽容者的故事,多讲善意者的故事,在故事里体会正向的思考方式与做事动机,在讲故事里完成一次心理的模拟学习。