

【心理X光】

□任达

新的一年即将开启，你的新年愿望是什么？你有信心实现它们吗？

心理学研究表明，很多人的新年愿望与上一年几乎一致，其中一半以上的愿望涉及节食或锻炼，然而，大多数人在新年开始的第一个月内就放弃了自己的新年愿望。

尽管很多人信誓旦旦，表示对实现自己最重要的新年愿望有很强的决心，并相信自己会成功，但研究发现，约有

为什么越来越多的人不再许愿

三分之二的“誓言”在一个月内放弃了。研究者认为，这可能是由于许多人制定了“强身健体”或“定期锻炼”等一般性的愿望(即过于笼统或模糊的愿望)，而没有制定具体的做法或计划(如周一、周三和周五上午慢跑40分钟)。

以往的研究表明，制定包括时间、地点或人物在内的具体目标可以提供强烈的心理暗示，帮助人们坚持实现自己的目标。然而，一般性愿望则需要更多的思考时间，这使得它们比有计划的目标更难以坚持。

人们之所以放弃追求新年愿望，还可能是因为这些决议没有与更有意义的基本目标和价值观联系在一起。

如果减肥五公斤的决心与更高的个人价值观相关联，比如与一个人的健康或外貌的信念相关联，那么在面对障碍、困难或其他与之竞争的决心时，减肥五公斤的决心就更有可能坚持下去。此外，灵活调整自己实现目标的能力也与心理健康水平的提高正相关，但坚持不懈并不能提升个体坚持

目标的能力，也不会增强人们追求愿望实现的决心。

那么，我们究竟是否该为新的一年制定目标呢？事实上，动机问题一直是心理学家关注的热点话题。因为它关乎我们每个人行动的动力，是影响我们学习、工作的最根本因素。

动机研究领域的大牛E·托里·希金斯指出，动机是追求渴望的结果(价值)、建立现实(真相)和掌控事件(控制)三者协同运作的产物；平衡好三者的关系，才能达到最佳效果。

【心理师说】

别担心，问题不会毁掉一个人

□树辉

真正毁掉一个人的不是他当下遇到的问题，而是周围人在面对问题时稀里糊涂做出的反应、采取的措施，心理学把这种现象称作“边界不清”。

比如在一个家庭中孩子不想上学，父母会觉得这是一个很严重的问题，因为这直接关系到孩子的前途和命运，于是家长焦躁不安。如果这个家庭希望得到你的帮助，你会怎么做？相信很多人会帮助父母劝说孩子，因为他们理所当然地认为父母的做法是对的。可问题是，暂时不上学未必会毁掉这个孩子，家庭成员在这个问题上无法划清边界，想当然地去做一些“努力”，这反而会成为问题。

如果这个家庭去找心理咨询师，心理咨询师首先要做到的是中立，要协助父母把孩子的问题还给孩子。无论上学还是不上学，这个决定要由孩子自己来做，这是一个很重要的边界。

父母看不得孩子受苦，那是父母的问题，如果父母感觉孩子不上学会毁了他的未来，那也是父母认知的问题。一个接受过专业训练的心理咨询师不会被父母影响，强行和孩子谈论他的学业，因为我们深知，如果在父母的“授意”下孩子回到学校，这始终都是一个隐患。

实际上父母需要面对的问题，是如何跟不愿上学的孩子相处。面对孩子，咨询师会这样工作：“如果不想上学，我们不妨讨论一下你下一步的打算。”面对父母，咨询师会这样工作：“即便担心，也请把决定权交给孩子。我们先来一起处理一下你的焦虑，一个人在过度焦虑的时候是不可能帮到另一个人的。”

你可能会问：“孩子不会后悔吗？他能对这样的问题负责吗？”如果孩子能够感受到成年人的诚恳，他们会说出自己的想法。他们的想法的确不成熟，可经过一轮又一轮的讨论，孩子也会慢慢成熟，并最终做出自己的决定。从实践经验来看，大多数孩子会选择回学校上学。

这些年来在工作中，真正遇到的困难往往来自父母，让父母认领自己的焦虑是很难的。如果一个家庭愿意坐下来讨论，在看到孩子如此勇敢之后，父母往往也会变得勇敢起来，他们会发现，自己对问题的不接受才是关键。

遇到问题首先具备的是承接力和耐受力。出现问题不是为了毁掉一个人，人在面对问题时做出的反应、呈现的状态，才能证明能否经得住考验。我们可以把解决问题的过程视为一场游戏。如果一个人能用游戏的心态面对他所遇到的问题，那说明这个人本身就是有力量的。正如德国家庭治疗师卡尔·惠特克所说：“所有心理问题的本质都是丧失了幽默和放松的能力，我们需要重新学会让生活变得更好玩儿。”



董宇辉最近一次离开家乡时，他的母亲对他说：好好吃饭，好好睡觉。这是最重要的事。

我深以为然。我的人生中曾有了一段寝食难安的岁月，是我生命中最至暗的时刻。

那天没有任何预兆。我像往常一样乘公交车下班。车上，我给一位老人让座，引起一个年轻人不满。他和老人发生剧烈争吵，司机很快制止了纷争。

我下了车。那是一个早春的傍晚，天气依然寒冷。我站在马路边，突然感到无比惶恐，脑袋像被扣上一顶重重的铁帽，压得我抬不起头，喘不过气，眼前的一切变得模糊不清，甚至混乱不堪。从那天开始，我的大脑不受控制陷入自己设定的各种深不可测的漩涡中，我的认知产生了严重障碍。我吃不下饭，睡不着觉，一个星期瘦了6斤。

两个月后，我的反应越来越严重，每天上班前都要做长时间心理建设，可还是出不了门。家人带我去了医院心理科，我被诊断为焦虑症。

我看过很多书，也写过很多文字；我一直以性格开朗、平和被周围人认同。无论从哪方面来看，我都是或者说应该是一个性格健全、心态良好的人。“一个性格好的人”因为一件小事得了心理疾病，别人不相信，我自己更难以接受。在漫长迂回的治疗过程中我渐渐意识到，心理问题或许和家庭、成长环境密不可分。

我有个妹妹，从小我就被要求，无论精神还是物质都要以妹妹为先，并作为被表扬或批评的标准；父亲很严厉，我经常战战兢兢唯恐做错事惹他暴怒，我养成了时刻都要求自己做“好孩子”、要谦卑、要事事与人为善的个性。董宇辉在最近的直播中谈到他害怕与人争

执，我深有同感，因为我也就是这样的人。

听起来是一件好事对不对？的确，有的孩子在严厉教育下会越挫越勇，成长为精神坚韧的人，而我，却成了一个患得患失，精神内耗严重的人。

治疗焦虑症的5年，每一天我都在修正我的认知，接纳过去不曾关注过的一些观念。

我看到《明朝那些事儿》的作者“那年明月”在央视接受访谈时说：你到这个世界上来，你应该有这样的觉悟，你终究是要死的，一个人无论多厉害，无论多牛，无论多么嚣张，他都要死，都有终结的一天。那一瞬间，我如醍醐灌顶，继而泪流满面。

我开始学习如何做到活在当下，关注当下，踏实过好每一个当下。认真对待生活，无论何时都不胆怯。没有事情时安心养神，有事时就专心致志，心无杂念去做。如此，我的内心逐渐踏实安稳。同时，我逐渐意识到并开始接受这样的认知：我不可能让所有人满意，我要关注自己的想法、感受和需求，而不是以别人的标准去衡量。

在这个人世间，除了身体的疼痛是真实的，其他所有的痛苦并非来自外部，而是来自自己的认知和价值观。心态决定一切。比如苏东坡，我相信他一生很少有焦虑和内耗，因为他的时间全部都用来做事了。他人生三起三落，却以乐观的精神和坚韧的内核成为一个在文学、政治、天文、地理、美食多个领域几乎全能之人。

“若无闲事挂心头，便是人间好时节”。从刚患焦虑症时的绝望到现在的平静安宁，5年过去了，我仍在不断重建和学习，这场心理疾病，让人到中年的我重新认识人生，敬畏生命，接纳命运给我的每个际遇并心怀感激。

养了快十五年的小狗死了。那一刻，我的眼泪止不住滚落，吸了吸鼻子，打算给它洗最后一个澡，可刚一抱起，想起它的点点滴滴，又止不住掉泪。可也只是掉泪，我不敢哭出声，因为家里人都在，我怕他们听到哭声会责怪我。父亲过来帮忙，把小狗抬起来的一刹那，我的情绪没能控制住。父亲见状把我数落了一通：“哭什么哭，生老病死正常现象……”

我把泪憋了回去，可其实很想放声大哭一场。生老病死是正常现象，高兴了笑难过了哭不是正常现象？我有多少年没能肆无忌惮地哭过了？为什么活着活着居然连痛哭的权利也丧失了？

想起故去的母亲曾感叹，病重的她在这个家里不敢放声哭，想哭的时候只能自己躲到屋里偷偷抹眼泪，压着嗓子哭。是啊，因为只要看到她哭，父亲哥哥就会生气，不耐烦地指责她为什么哭，好好的哭什么？

好像哭是不对的。可如果一切岁月静好，人又怎么想哭？

从小就被灌输这种观点，男儿有泪不轻弹，哭是女人才会有行为。也许是追求男女平等的缘故，也许世人都都烦了眼泪，只要看到人哭，无论男女老少，一见之下忙不迭制止，或好言相劝，或严厉斥责。在他们看来，哭是懦弱的表现，它代表了一个人的软弱无助。

在这样的环境下，哭只好隐藏起来，需要逃避，需要为它找借口，“我没哭，只是沙子迷了眼”“我是高兴地哭”，就是不肯光明正大地承认自己哭了。哭渐渐成了奢侈品，只有小孩子才会毫不掩饰地说流泪就流泪。

眼下，似乎只有葬礼上的号啕痛哭不会被人说闲话。我围观过一次葬礼，看到送葬队伍中的发小哭得厉害，心中感到莫名悲伤，耳边却传来不合时宜的话语：“她哭成这样，她奶奶算是没白疼她”，声音中的冷静程度让我在七月天感觉到一丝寒意。

哭和笑是平等的，不存在谁比谁高等，谁比谁优越。哭和笑也并非一定对应着伤心与开心，无论哪种情绪，到了极致，也就自然有了互通，喜极而泣，悲极而笑。这样的情绪，大开大合，也是大喜大悲的自然结果。微笑若成了伪装，成了向人展示自己“强大”的工具，这样的伪装何其可怜，这样的工具也让微笑丧失了它原本的意义。而“日日夜夜撑着面具睡”，是心力交瘁。适当地哭一下，让自己不至于太疲惫，才能轻装上阵。

想哭就哭，可以哭得肆无忌惮，哭得泪流满面声震五十米开外，却不用顾忌家人的、旁人的眼光，因为他们对哭并没有偏见，那应该是很美好的哭泣自由了。希望我们每个人都拥有这样的自由。

【情之味】

哭泣自由

□邱蕾