



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年12月27日 星期日

知心事

做自己

□编辑：徐静 美编：继红

伴随着社会的飞速发展,人们生活节奏加快,工作压力增大,各种欲望需求增多,与这些“加快”“增大”“增多”如影相随的则是人们心理问题和精神障碍的日益凸显。12月21日,国务院新闻办公室就《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》有关情况举行新闻发布会,根据2019年数据显示,我国焦虑障碍的患病率是4.98%,抑郁症和焦虑症患病率接近7%。这组数字指的仅仅是已称其为“病症”的人群,那些徘徊在焦虑症边缘的人又有多少呢?有人说,“当今这个时代是全民焦虑的时代”。没有人喜欢焦虑,尽管适度的焦虑可以催人上进,可以提高工作效率,可是哪里会那么容易把握好这个“度”!更多时候,人们会被焦虑折磨得心力交瘁。

## 多一份张望 多一份焦虑

年终岁末,人们习惯于回望一年的得失。做平面媒体编辑的80后小海,粗略归拢了一年的所作所为,发现除按部就班完成职责之内的工作外,再没有一件事情让自己满意。

小海出生于聊城农村,自从考上大学,他就自觉地背负起荣耀门楣、光宗耀祖的重任。他希望凭借自己的努力,有一份体面的工作,干上几年,早点儿混个一官半职,出人头地;他希望依靠自己的奋斗,多挣些钱,为辛苦了半辈子的父母改善住房条件和生活质量;当然,他也希望找个顺心如意的老婆,让自己有个停船靠岸的温暖港湾。然而,希望而已,心里想的事情,如果样样都容易实现,人生未免也太简单了。

大学毕业后,小海找到的工作还算体面,找老婆也还算顺利,但其他事情却总是难以顺遂,其中最让他苦恼的便是职务升迁之事。他原本规划毕业后最迟5年在部门里脱颖而出,最迟10年做到部门负责人,这样才可以显出一点少壮派的才气和魄力。可是,不管他怎样用心维护和领导的关系、表现自我,怎样吃苦耐劳、兢兢业业,升职总是与他无缘。5年前,本就陷入郁闷、焦虑情绪中不能自拔的小海,又因父亲的突然离世而悲痛万分。他自责,自责没能让父亲看到他有出息的那一天,自责没能让父亲过上他想给予的那种生活。不久,他患上了抑郁症。

一个偶然的机会,小海邂逅了懂心理学的麦子老师,在她的帮助下,他慢慢知道了自己问题的症结,并借助各种力量,对症治疗。几年来,尽管小海也还会有焦虑、抑郁情绪产生,但基本都在自己可控范围内。但是,最近一段时间,小海的感觉很不好,常常会出现一种濒死感,伴随着这种感觉,又产生强烈的恐惧感,这让他坐立不安、寝食不安。无奈之下,他又找到了麦子。麦子问他一年来除了日常工作,还做了哪些自认为重要的事情,小海说他和别人合伙开了一家公司,但公司几乎没赚钱;他还兼职给一所民办学校当顾问,可是策划的几项工作开展得都不顺利;上个月,他参加了单位的中层干部竞选,没选上。

小海沮丧地倾诉着,麦子发现他眼中不时有阴霾掠过。“小海”,她看着他的眼睛,“还记得我曾对你说过的那句话吗?多一份张望则多一份焦虑。但凡需要张望的事情,大都不轻而易举得到。张望得越多,心就越不容易安宁,心若总是不安,怎么会有心理健康呢?”“道理我懂的……”小海有些着急,“可是,我奔四了,古人说‘三十而立,四十不惑’,你看我现在一事无成,我怎么可能心安呢?”“一事无成?你在和马云、王石比吗?”

麦子凝视着小海,“既然功名、权势、金钱那么重要,干吗不赶紧去争取,还来找我呢?”“实在做不下去了,我感觉自己快崩溃了……昨天我爬上大佛头,有过跳下去的念头……”小



## 别让自己 成了焦虑的代言人

□张冷

海用双手捂住自己的脸,使劲搓了两把,“对,健康才是最重要的!我一直在犯着同样的错误。您以前说过的,要做减法,要给心减负,要让心安下来;否则,一切都是白扯!”

### 清楚要什么 才知做什么

娱乐圈有不少让人称道的明星夫妻,黄磊和孙莉应该是其中负面新闻较少的一对。同为女人,人们羡慕孙莉的运气,感觉她在人生的每一个阶段都能收获幸福。其实,孙莉活成让众人向往的样子,靠的不仅仅是运气,她最值得女人效仿、学习的地方在于她不贪、不急、不虚荣、不浮躁的心态,在于她每向前一步都清楚自己要的是什么、需要做什么。

从1995年新生报到时认识黄磊,到2004年领取结婚证,其中有9年的时间,女人一生最是芳华的9年,在星光灿烂的北电校园,在光怪陆离的娱乐圈,能始终坚守一份真情的能有几人?黄磊说接新生时,一堆女孩坐在一起,唯有孙莉与众不同。这个“与众不同”,应该是孙莉身上的那种干净、沉静、娴雅、从容吧。婚后,正是黄磊演艺事业的上升期,为了料理家务、照顾孩子,孙莉全职在家,安安静静带孩子,井井有条忙家务。温暖的大后方,坚固的根据地,使得黄磊可以心无旁骛撒着欢儿地在外面“扑腾”。结婚后的十几年,孙莉想要的是和睦稳固的家庭,健康成长的孩子。为此,她可以暂时放弃自己喜爱的事业,一心一意做黄磊身后那个几乎被人遗忘的女人。

如今,当年含苞欲放的少女,已是3个孩子的中年妈妈。再次出现在大众视线中的孙莉,一如既往的纯净,一如既往的优雅,在完成了前两个阶段的目标任务之后,孙莉终于把工作拉到了第一位,一心扑到自己钟爱的话剧表演上。而此时,暖男黄磊准准地牢牢地抓住妻子递过来的接力棒,本本

分分地做起了奶爸和家庭“煮夫”。

人们说孙莉好像从来没有过焦虑,孙莉不焦虑少不了丈夫黄磊的体贴和关爱,而更重要的是她自己对欲望的把控。娱乐圈里的女星很少不攀比、虚荣、追逐名利、生活奢靡的,而有颜值、有实力、有人脉、有资源却又能守住一方净土不去争强好胜、争风吃醋、炫耀显摆,按部就班打理自己的生活,安安稳稳过好自己日子的,真是凤毛麟角。从这个意义上讲,孙莉,真女神也!

女神如此,我们这些颜值一般、实力平平、人脉稀少、资源稀缺的凡人,又何苦膨胀自己的欲望,让心超负荷地苦苦思虑呢?人有七情六欲并不为过,每个人也都有追求美好生活的权力,然而,欲望一定要和自身能力相匹配;否则,就会使心不堪其重、身不堪其累。

人大新闻专业毕业的瑶瑶有名校情结,当年自己没有考上北大、清华,让她郁闷万分,如果不是父母坚决不同意,她是要选择复读准备来年再考的。大学期间,面对几个男生的追慕,她丝毫不为所动,因为她内心已经立下一个誓愿:非清华、北大毕业的不嫁。10年过去了,曾经谈过两个北大毕业的男孩,尽管她小心翼翼地呵护来之不易的情缘,但皆以男方提出分手而告终。瑶瑶并非是不婚主义者,她渴望婚姻,渴望走入用爱搭筑的家庭。面对悄悄隐现在眼角的细纹,面对大把大把的脱发,瑶瑶陷入了焦虑之中,莫非自己真要“剩”在家里?

向麦子老师求助时,麦子问瑶瑶:“你确定是渴望婚姻的,对吗?”瑶瑶回答:“确定!”麦子又问:“能说说你渴望的婚姻的样子吗?”“一定要有爱吧,”瑶瑶眼神里流露着憧憬,“他爱我,我爱他,这是最基本的。”“那你在意的清华、北大名校标签在‘有爱’的婚姻里起什么作用?”麦子问道。瑶瑶一时不知怎么回答,麦子继续说:

“可见,在你渴望的婚姻里,清华、北大标签并不是最重要的。你想要的只是‘有爱’的婚姻,所以,你努力的方向应该在此。”

半年后,瑶瑶电话约麦子吃饭,她急于告诉麦子的喜讯是找到男朋友了,男孩是山师大毕业的。瑶瑶羞涩地说:“以前的我不清楚自己最想要的是什么,害得差点得焦虑障碍。”

2020年,无论是对于整个世界,还是一个国家,抑或是每一个人,都是极不平凡、极不容易的一年。在众多的可以表达情绪的词汇中,“焦虑”更多地出现在每一个人面前。老板为公司能否平稳发展而焦虑,员工为能否保住工作不被裁员而焦虑,教师为线上授课效果不如意而焦虑,学生为耽误的课程能否补上而焦虑,父亲为筹钱买房焦虑,母亲为孩子婚事焦虑,老人为身体健康焦虑,儿女为忠孝难两全而焦虑……为什么焦虑会越来越多?说到底是人们的欲望越来越多,人们对事情的期望值越来越高。

心理学专家指出,普通人都会出现焦虑情绪,偶尔出现的焦虑无伤大雅。但如果焦虑的程度与客观事件或处境不相称,或者持续时间过长,在大多数人不会紧张的情况下或场所突然感到强烈恐惧,就需要看医生了。

小海说这次一定坚持按麦子老师要求的去做:人的时间、精力、能力、感情都是宝贵的、有限的,在众多想做的事情中,先选择一个自己最容易完成的去做。

当担心某件事时,可以问自己:“我担心什么?我能做些什么?”如果马上能改变,就不必再担心;否则,学会求助,或者拟定长远计划。

学会善待自己,不必为赢得别人的好感而忽视自己的感受和需要。

每天早晨起来有意识地告诉自己“今天不是忙碌的一天,把分内的工作做好就可以了”。