

心理驿站

□ 潘波

# 宁可站着受罪 不愿“跪”着求人

“求人不如求己”、“我这辈子最不愿意求人”、“我从未求过别人”……这样的话我们并不陌生,有人觉得求人,首先在心理上“跪”了下去;有人将自己打造成强人,成为被求助者,慷慨付出,从不求人;还有人害怕因求人而产生亏欠,惴惴不安……

## 过早“独立”长大耻于求人

“很多人会将求人看成是一种屈辱的、由下对上的关系,个中缘由也许可以追溯到家庭文化中。”北大燕园博思心理咨询中心心理专家卢悦分析说,很多人不求人,是害怕被拒绝,这也许和其早年经历有关。

卢悦认为,有些父母认为孩子的“依赖”是一种危险,如果孩子寻求父母的帮助,父母会担心孩子长期寻求依赖而无法控制,于是在孩子对父母的依恋期没有完成的时候,强行与孩子分化。在他从小到大的环境中,一旦暴露出脆弱,就会遭遇父母的打击,父母只接受一个强大并且完美的孩子,而忽略掉一个真实的需要照顾的孩子形象,于是这个孩子发现只有自己扮演那个完美小孩的时候,才能换取父母的爱以及周围人的认可。他一直戴着这个强大的外壳活着,而对自我的脆弱一直加以否认或者压抑。

于是,一个过早“独立”的孩子从小就被灌输这样一种核心



观念: 获得别人帮助是一种耻辱。这样的孩子长大后,就很难开口向外寻求帮助。

## 在意亏欠是害怕情感热度

因为害怕有所亏欠而不愿意求人的人,他们的人生往往是以内疚作为主要情结的,这同样可以追溯到家庭中。这样的人,在家庭中,会承担很多父母所期待的责任,他们过早成人化,这种成人化表现为,他们从小就是父母情绪的发泄口,从小听父母抱怨对孩子的付出。这样的孩子,往往会否认自己的需要,而

将别人的需要放在第一位。

他们的人生逻辑就是先满足所有人以后,自己的需要才能冒头,或者说表达自己的需要是一种对周围人的侵犯,因为他们的自我往往是建立在周围人的评价上的,也就是说他们内心的自我是空的,是需要别人的评价来填充的,所以他们一定要建立一个美好的、符合别人价值观的形象,他必须是那个照顾其他人的人。

这样具有强烈亏欠感的人,往往也害怕被亏欠,他们在付出和得到上很计较,在意别人的付

出的同时,也在意自己的付出。这是安全感不足的表现,过度在意亏欠的背后其实是害怕情感的热度,害怕和人发生更深入的情感联系。

## 给“不求人”来个“脱敏疗法”

如何克服死要面子不求人带来的负面影响呢?首先要明白,我不是求人,而是表达自己的需要,我有权得到别人的照顾,我要学习如何被人照顾。其次,我的人生应该是什么样?我如何更好地爱自己,而不再有限地接纳自己。不光是爱自己光鲜的一面,也要爱自己的阴影、被自己否认和拒绝的一面。

很多不求人的人,往往不会善待自己,他们需要学会用善意的眼光看自己不太光鲜的一面,更多地爱这个部分。这样的人是要学会如何与人交换自己的利益的,要学会讨价还价,学会如何双赢地生活。

卢悦建议不爱求人的人,多爱自己脆弱的、柔软的一面,不妨给自己的“不求人”来个“脱敏疗法”——真诚地表达自己的需要,这对不求人的人来说是很难的挑战。他们可以按照给自己冲击的大小分成层次,先列出让自己焦虑最小的求人的事,比如问路,先尝试这个部分,再尝试更难的,逐渐锻炼自己。最好有个好朋友或者心理咨询师能帮助他,在他情绪不好的时候加以鼓励。

心理工作室

# 中年人的幸福感跑哪了

□ 记者 朱娜

人生何时最不幸?近日,英国一项最新研究发现,人的一生中幸福感呈U形变化,早期与末期感觉良好,中年时幸福感最低。

## 中年危机人人都有

人到中年,积累了一定的经验、智慧,事业有成,怎么幸福感就跌到了谷底呢?我市心理咨询专家史静杰说,这份研究虽然是英国的,但实际情况也适用于我国。中国人讲究三十而立,人到中年,多数人已经结婚生子,正处于上有老、下有小的阶段,孩子年幼需要呵护和照顾,父母的身体或多或少会有一些问题,自己的工作也面临着压力。以下3种情况都会令中年人感到没有安全感——事业小有成就,但往前发展困难重重;周围的人都混得还不错,自己却一事无成;人到中年,对自己的长处和短处比较了解,对未来不再抱有过多的激情和想法。

国家二级心理咨询师杜松桂表示,人到中年,婚姻亚健康也是一个不可回避的问题。

总之,无论是青春的逝去,还是事业的瓶颈期或者是婚姻的亚健康问题,都会令中年人出现危机感,每个人的危机感或轻或重。

## 危机不是人人一样

中年危机可能人人都会出现,但人与人之间还是有差别的。

“压力的产生主要来自与别人的攀比和对名利的过分重视。”杜松桂说,虽然人人都可能有中年危机,但并不是都一样。

有的人表现很明显,完全彻底否定自己,认为自己的工作、生活毫无意义,每天数着手指头熬日子。

有的人中年危机感不是太明显,虽然难免会感叹一番,但还是可以进行自我调整的。

人到中年,体质与以前相比有所下降,对身体健康感到有危机,动不动就喊累,还向同事、朋友等诉苦。有时,坏情绪是会相互传染的。

## 对症下药化解危机

既然中年危机人人都有,那么如何在现有的情况下化解危机感,提升自己的幸福感?

冰冻三尺,非一日之寒。中年危机的形成具有渐变性质,并不是一进入中年就会产生危机感,是日积月累形成的。既然生活和工作中有些事情是无法改变的,我们就接受不能改变的,改变可以改变的,要认真地活在当下,真切感受自己的存在。

合理安排自己的时间,不要对未来没有发生的事情担忧。未来充满了变数和不可预知性,整日为明天的事情担忧,那不是杞人忧天吗?

过分重视名利的人,要说服自己有一颗淡泊名利的心,调整自己的心态,适当控制自己的欲望,让自己学会放松,听音乐、喝茶、运动等。

对于那些对未来不再有任何激情和想法的人,要适当给自己定一些目标。从某种程度上说,目标就是人生的动力。

心闻播报

# 和闺蜜过度倾诉恐导致抑郁

大多数女人在失恋、事业不顺、心情不好的时候喜欢找闺蜜倾诉,她们认为倾诉不但可以缓解自己的压力、调解情绪,还可以增加闺蜜之间的感情。

近日,心理学家通过研究发现,女性朋友之间苦水倒得过多,对于解决问题不但无益反而有害,甚至会导致焦虑和抑郁等情绪问题的产生。

研究人员用“共同反刍”形容过分沉迷和讨论同一个问题的行为。心理学家表示,这种行为在

女性特别是年轻女孩当中非常普遍,她们经常聚在一起讨论一些情感问题。而短信、电邮等现代沟通手段更是大大方便和强化了女性朋友之间的交流和沟通。但是这种讨论常常给她们带来抑郁的后果。

专家警告,“共同反刍”行为带有潜在的传染性,导致不健康的情绪在女性朋友之间互相传染。“共同反刍”与“分享”在本质上截然不同,后者能够促进正面的情绪和健康的友谊。女性原本

就比男性容易抑郁和焦虑,而“共同反刍”会将女性困在负面的思维模式中无法自拔。不过,专家也指出,“共同反刍”也可能加深友谊。

进入青春期的少女更容易有“共同反刍”的行为,也更容易抑郁或者焦虑。

专家表示,要走出“共同反刍”带来的负面作用,关键是要专注于解决问题,而不是沉溺在问题本身。专家表示,其中的界线很微妙。我们鼓励女孩子交朋友、寻

求朋友的支持,但是我们也希望她们能够学会更正面的技巧,学会如何解决问题。有专家建议,女性在遭遇烦恼时,应该试图把焦点从问题本身转移到好的经验和解决方法上面去。

女人失恋导致抑郁倾向怎么办?除了找闺蜜倾诉(只要不过度就行),还有一个比较好的方法是尽快求助婚恋心理咨询师,尽快从抑郁心境中走出来。

(乐乐)

百忧笑解

# 半聋



有一个病人去看医生。  
病人:“我老婆说我聋了,可是我有时也能听到她说话。她说我是半聋。”  
医生:“你到墙角站好,看你能不能听到。”  
医生:“听到了吗?我说八十八……”  
病人:“听到了!你说四十四……”

绘图 李玉明

# 心理测试 此时你有多寂寞

终于搬进梦寐以求的乡间小木屋,这时体贴的好友想在木屋外最适合观赏日落的位置,买一张休闲的椅子给你,你想这椅子会是什么样子的呢?

A.藤制凉椅。B.古朴的长椅。C.秋千似的椅子。

## 解析:

**选择A的人** 你是一个很怕寂寞的人,只要一寂寞,什么悲伤的情绪都上来了,把自己弄得多愁善感的样子。其实人生就是这样,你不必想得这么多,快乐点过日子吧!

**选择B的人** 你是可以独处的人,甚至可以很享受这种感觉。只是你很容易被回忆所苦,虽然平时就像个陀螺一样打着转,可是一旦思潮沉淀,就会为从前的种种感到无比的遗憾。哎……放松点吧!

**选择C的人** 一个人独处的时候,你常做的事就是发呆,不然就是东想西想,你很可能沉醉在自己的幻想世界之中。你是一个性情中人,可能为任何事感动得痛哭流涕,不过偶尔流泪对身体也是有益的。