



图片来源于网络

# 想得太多,却又做得太少?

## 当你焦虑时,是提升自我的最佳时机

天天(化名)是一名刚入职不久的公职人员,每天都在处理一些琐碎、紧急的事务中度过,工作忙得连轴转,这与他原先构想的工作状态大相径庭。回到家,有时候累得饭都吃不下,陪陪家人的心情都没有,更不要说学习充实自己了。

突然有一天,天天问自

## 活在当下,让能力跟上理想

己,作为一个名校毕业的硕士研究生,这就是自己理想的生活状态吗?自己的前途又在哪里?他陷入了深深的焦虑当中,这种状态持续了很长一段时间。

“我曾经看到过一张非常有意思的图片,上面的主人公左脚穿着旧鞋子,右脚穿着新鞋子,这说明什么?”

冀丽珺提问。

“答案是这个人没有合适的鞋子穿。”冀丽珺举出的这个例子,就好比天天在后悔没有珍惜昨天的时光,却又担忧未来还没有发生的事,那么天天就像是那个没有鞋子穿的人,他没有把握的正是“当下”。

冀丽珺分析,当你觉得焦

虑时,想一想,是什么导致了你的焦虑。当能力跟不上想法的时候,人最容易产生焦虑。这时有两种方法,一是降低你的想法,另外就是让你的能力能够匹配你的想法。让你降低你的理想,你可能做不到,那只有让你的能力跟上你的理想,为理想提供坚实的基础,你的焦虑就不会那么多。

## 面对现实,坦诚看见自己

前些年,歌手李玖哲的一曲《想太多》火遍大江南北,可别说,有些“病”还真的多虑出来的。

今年25岁的晚风(化名)说:“有时我对朋友说了一句话,事后总觉得别人误会了自己的意思,甚至会因此失眠。后来一问,对方根本不介意,是我和自己过不去。这都是非常小的事,但对我的影响是非常大的。”

再把目光聚焦到当今社会的年轻人群体,很多年轻人之所以充满了焦虑,是因

为在工作、前途、金钱、婚恋等方面面临很多压力,或者面临着很大的不确定性。有调查显示,在最让年轻人焦虑的事情中,排名前三的分别是:人生目标、物质金钱和事业。这也不难理解,毕竟,随着社会快速发展,竞争压力、财富标准、成功的价值观念都在发生巨变。比如,有的人还在为买第一套房、养第一个娃努力,而身边的人却买了第二套房、生了第二个娃;比如,有的人还在为公司裁员担忧,为日后何去何从

而忧虑,而同学却在知名企业蒸蒸日上……

总而言之,单身的人会为脱单、为催婚焦虑,结婚了又会为养家糊口、创造更好的经济条件而焦虑;工作没着落会为生计焦虑,工作着却做着不喜欢的事也会为自己的价值发挥、人生理想实现而焦虑;没车没房会为租房挤公交焦虑,有房有车却会为房不够大、车不够好而焦虑……

不得不承认,焦虑是一代又一代人的通病,想要疗愈焦虑,首先得学会真实地活着,坦

然看见自己。冀丽珺建议,除了不必为不必要的小事焦虑,不要自寻烦恼,还需要正确看待自己遇到的问题,比如,认真想想自己所焦虑的东西是合理的吗?自己只是想成为别人眼中的那个“优秀”的人、“成功”的人吗?

换言之,需要认清自己真正需要什么、真正想要什么,并正视理想和现实之间是存在落差的,人与人之间也是存在能力与努力差距的,而你就是你,见贤思齐固然好,但不要逼迫自己成为别人。

## 管理情绪,提升自主应对能力

冀丽珺现场一片哗然。

她坦言,压力来源于两方面,一是担心自己不能圆满完成任务,更重要的是,她特别担心因为这次的工作没有做好,破坏了自己原先在同事中建立的良好印象。接到任务后的她,每天寝食难安。好在经过一番努力后,活动进行得很顺利。“活动要是持续三十天,我都要狂躁了!”冀丽珺的故事引起

了现场不少学员的共鸣。

“与其将时间花在焦虑上,还不如把时间用在心无旁骛地提高自身应对能力上。”冀丽珺一语中的指出了问题的症结所在,为什么一遇到这种情况就焦虑?因为你的自身能力达不到。在生活和工作中,我们要缺啥补啥,对照自己的能力弱项,切实提升自己,那才是王道。面对纷繁芜杂的压力情境时,把害怕、焦

虑、恐惧等情绪暂且搁置在一边,全身心地投入到工作本身当中,在工作实践中有意识提高自身能力。

在冀丽珺看来,心无旁骛地投入本身对压力就是种缓解,自主应对能力的提高,可以提升我们对工作的胜任感,从而减轻压力带来的焦虑。每一次的经历都会变成一种经验,然后转化成为你的一种能力,让你找到自信。

## 直面焦虑,越努力越幸运

地去经历它;担心孩子学业问题,就学会祝福他,不要一味地施压指责。只有提升自身的实力,让自己更加强大,才能解决更多的问题,避免更多的焦虑。

当你焦虑时,说明你对现实状态不满意,希望寻求突破,这是你提升自我的最佳时机,不要让自己陷入焦虑当中不能自拔,用你的行动去改变这种焦虑的状态。人不逼一逼自己,你都不知道自己有多强大,这个过程,你提升了自我的综合能力,更加让你的心态变得平和,焦虑就自然而然远离你。

“让我们产生焦虑的原因其实非常多,而且伴随焦虑出现的都是各种负面情绪——着急、恐慌、不安等成分。”冀丽珺表示,面对焦虑,让这些负面情绪远离我们是非常必要的。

其实,面对各式各样的焦虑,有一个最好的解决方法就是:提升自身能力。这句话看似简单,但却直击焦虑的本质,面对不确定性或是未知情况,我们很多时候就是不知道该怎么办。

“那就做好我们能做的事情。”冀丽珺说,担心完不成工作,就努力学习,脚踏实

## 讨好型人格的人怎样获得伴侣尊重?

全媒体记者 余依萍

“数不清这是他第几个晚归的夜晚了,我看着身边年幼的孩子,空荡荡的房子,心像被针扎一样疼。我知道他在哪里,在干什么,他身边已经有了其他女人。看过他爱我的样子,所以他一旦不爱了,我一下子就感觉到了。”

上周,一位打扮时尚,却面容憔悴,情绪几近崩溃的女子来到市婚姻登记中心婚姻家庭辅导室,她压抑低沉的哭声,令人十分心疼。

她叫梁薇(化名),结婚6年了,和丈夫育有一儿一女,两人是高中同学,之前感情一直很好,因为双方家境都不错,婚后梁薇就做起了全职太太,全身心扑在了家庭和老公身上。

“婚后,我很快怀了孩子,就把工作辞了,一门心思放在教育孩子和照顾家庭上,对于丈夫,我是百依百顺,他提出的任何要求,我都保持相同观点。”在梁薇心里,这个家,丈夫就是顶梁柱,她事事都听丈夫的,顺从他。

梁薇体谅丈夫在外做生意的不容易,为了这个家,加班加点地工作挣钱,很辛苦。每次看到丈夫为生意焦虑发愁时,觉得自己又帮不上什么忙,就特别着急,为丈夫做一桌好吃的,是她感觉自己最幸福的事情。

“婚姻一晃6年过去了,我们夫妻之间的话题越来越少,加上这两年生意不好做,老公整个人变得深沉了很多,很多心里话不愿意跟我分享。”梁薇说,到了晚上,关上卧室门,就是彼此的二人世界,可老公宁愿玩手机,也不想跟她聊聊天。她以为爱情转化成亲情都这样,哪曾想,丈夫心里有了别的女人。

两年前发现老公第一次出轨,梁薇当时面对痛哭流涕下跪的老公,她选择了原谅,虽然心里一直有根刺,但还是默默地为这个家付出。然而,出轨再次上演,这让她几近崩溃,甚至得了抑郁症。她更加努力地讨好丈夫,原谅了丈夫私自把摊位卖了,甚至还拿出私房钱填补丈夫资金上的缺口。得知丈夫为外遇买了车,梁薇崩溃了。

本来梁薇都打算放弃了,但是在做决定的那天,她看到路上一对情侣的互动,想起了他们甜蜜的过去。她发现自己还是没办法完全放下这段感情,而且她不甘心就这样让一切都让给那个第三者,更何况孩子还小,需要一个完整的家,她开始向丈夫妥协,只要丈夫愿意回家,她可以既往不咎,并且努力做一个好妻子。

后来,她找了好几家婚姻挽回机构,加入了婚姻挽回的姐妹群,甚至请了私家侦探,在老公车上装了监控,还每天学习许多情感挽救的课程,并且在不断搜集情感改善的办法,看起来她已经变得越来越好,外在形象越来越得体,在家里干的活越来越多,然而她却接连发现先生多次出轨。

在她这样不断变好,又时不时地情绪爆发中,她和丈夫的关系也变得越来越糟。丈夫已经转移大部分财产,并开始以她精神不稳定为由跟她争夺孩子的抚养权。

现在,她开始有严重的睡眠问题,无法集中精神,不愿跟朋友们来往,经常一个人叹气流泪,不时有轻生的念头,对未来感到绝望。在她家人看来,一个好好的人差点就变成了疯子。

在婚姻家庭辅导室,她沉默了许久后,对调解员说:“我做了那么多努力,到头来还是一场空!为什么他就看不到我的好呢?我长得不够漂亮?还是不够温柔?”

停顿片刻,她掩面而泣:“想想这两年的时间,如果我没有去各种讨好他又信任他,也没有变得像个神经病,或许我们还是有可能的吧!我真的后悔,这些时间和金钱,要是早就花在我自己身上该多好啊!”

◎记者手记 >>>

婚姻中,很多人认为,只要自己做得足够好,让伴侣感觉到舒适,对方就能够回馈自己同等的爱。其实,爱是相互的,你爱着对方,对方同样也会对你好,这种爱是建立在平等互助的原则上,一旦失衡,婚姻会立马变味。

对于梁薇来说,这段婚姻中,她不断用努力去获得丈夫的认可,为此费尽心机,等她累了倦了,感情也耗完了。到头来,她的改变迎合,对关系的努力和付出,却等来了她自己和关系的双重耗竭。

婚姻中,并不是一味地付出讨好,就能得到同等的待遇。走进婚姻后,一门心思把自己变成了全职主妇,是可以的,但更要重视自己,让自己成为一个有趣的人。以别人为中心,失去自我的生活,最终,进步快的那个人,会甩掉原地踏步的那个人。

你要明白在婚姻关系里每个人都是平等的,不需要一方一味地去迁就另一方,如果你只知道付出,却不知道索取的话,对方的参与感就会变低,他也会觉得你并不需要他,他的参与感、英雄主义得不到满足,他就会去寻求证明自己的机会。只有做到有的放矢地付出,才能让对方看到,才会更加珍惜你。

◆心理答疑

## 如何改善夫妻聊天质量?

问:如何改善夫妻聊天质量?有哪些聊天的艺术?

心理咨询师答:聊天的艺术最重要的就是说话的态度。有两句话曾改变我话语的态度:

“说话浮躁,如刀刺人;智慧人的舌头,却为医人的良药。良言如同蜂蜜,使心觉甘甜,使骨得医治。”聊天质量不好,你要想想,对最亲密的爱人说的话是正面的称赞,还是负面的抱怨或批评?我们对外人说话时,往往很尊重、很客气、很体贴,但对亲人往往缺乏尊重,有时候还会讽刺,或者干脆直接批评甚至大声骂出来。很多时候,我们不愿用心多花几秒钟的时间想好要表达的要求、想法,而在无意中伤害了你所爱的人。我们有没有想过你跟外人的关系重要还是与家人的关系重要呢?在这里给你一个很实用的方法:如果你愿意在给人家批评或改进的建议以前,先给予3个诚恳的称赞,你们的沟通质量一定会大大提高。



公益课上,学员们上台分享自己的故事。