

安师大附中 心晴驿站



XIN QING 第十六期

安师大附中德育处 团委

安师大附中心理咨询室 编辑

新闻心解

十二种孤独

下面这12种孤独，你有几种？

今天的人越来越少地忍受独自一人，只是想随手去捡那些容易得到的乐趣。面对外界强加的排斥缺乏承受力，为了不孤独，宁愿不自由，包括接受他们并不享受的生活方式、朋友和社会观念。

第一种孤独：依赖科技而不是彼此

"想你，请与我联系"。2000年12月，艺术家何岸在深圳街头设置了一个霓虹灯箱，吸引了数百个陌生人打来电话。2011年10月，失恋的美国人杰夫·罗格斯也做了类似的事，他将电话号码贴遍纽约的大街小巷，竟接到几万通来电。来电五花八门，有推销的，寻一夜情的，谈想法的，

也有孤独者因闻到同类气味惺惺相惜而来的。

今天，虚拟身份比真实身份更具符号性和辨识度。现实生活中我不认识你，但报上网名才发现我早就关注了你。人际交往的第一步不是我加你微博就是你加我QQ。网上点餐、在线游戏、通信基本靠微信，连亲密接触都可通过视频完成。对网络的依赖，也使我们成为精确的目标消费者。看了亚马逊网站根据购买记录推荐的"你可能感兴趣"版块，真能让人产生一种被了解的感觉。

第二种孤独：谁都过得比我好

Instagram 这类拍照工具就是为了把平淡无奇的生活美转化成传奇，晒出来让围观的人感到羡慕。雪莉·图克尔（美国麻省理工学院教授）将这种炫耀称为"演示焦虑"。

网络上充斥着大量的此类"焦虑"，你所观看的每一个人都把暗面转到后头，只给你看精彩和美好的一面，尤其是女性，展示与比较是她们最为看重的，包括可能令人羡慕的细节，也包括阅历和见识。花在观看别人的幸福上的时间越多，你就越沮丧。"人们为查看曾经的好友、配偶、同事的信息付出了心理代价。他们不该再关注这些，这种情绪有害健康。"雪莉·图克尔说。

第三种孤独：老无所依

已故的铁娘子撒切尔夫人在生前，儿子一个多月才来探望她一次，女儿经常忙得几个月都来不了。英国保守党成员斯派塞在新书《斯派塞日记》中透露，撒切尔夫人也后悔过，如果时间能够倒流，她将会为家庭放弃从政。

在中国，养儿防老的观念正逐渐淡化，最经常的相处方式是：子女为生计奔波，老人则照顾孙辈发挥余热。退休之后，大多数老人就失去了社会认同，也缩减了社交。今年春节，一位68岁的大连老太独自在家，寂寞到摁抽水马桶抽水钮玩，两个月冲走了98吨水。

第四种孤独：独生子女

安师大附中 心理社招新啦

1、本社团是由我校团委统一管理，心理健康教育中心具体指导，为全体同学提供服务的，非盈利性的学生社团组织。

2、社团指导思想：本社坚持以辩证唯物主义和历史唯物主义以及心理学、教育学和医学等学科的思想指导，反对唯心主义、封建迷信、邪教和伪科学，确保本协会活动和工作的正确方向。

3、社团宗旨：为在广大同学中普及心理健康知识，提高心理健康水平，提供形式多样的心理关

爱和服务，繁荣校园文化生活，向学生推广科学的生活方式，积极参与学校组织的各种社会公益活动，宣扬精神文明，净化校园环境。

4、社团方针：宣传、普及心理健康知识，在校园内营造一种彼此关爱、互助友爱的氛围；加强学生心理健康意识，提高学生的心理承受力；促进学生心理健康发展，完善学生的人格，达到自助与助

5、社团口号："开启新之门，架起心之桥"。

欢迎同学们踊跃参加！

过去，中国人生活在有情感联系的关系中，要面对父母长辈、兄弟姐妹、丈夫、妻子、孩子等，大家庭中非常热闹。而独生子女一代没有兄弟姐妹，亲戚也越来越少。每个孩子都处在"4-2-1"式家庭结构的金字塔顶端，被整个家庭细心呵护着。

小儿之间的推搡嬉闹总在第一时间就被大人制止，谁也不许自家孩子吃亏，唯有减少邻里接触的频率。父母希望孩子有玩伴，但这玩伴也要是他们认可的。在合肥，甚至有网站组织"宝宝相亲"，由父母为孩子挑选玩伴。

过去中国人讲究的人情世故，今天很多都被从简从略了，唯独自我被越放越大。面对"硕大无朋"的自我，人们难免有深切的孤独感。

第五种孤独：离开故乡

2012年4月，郭台铭在博鳌亚洲论坛上说："如果我们对员工有任何不合理的要求，就不会像现在'要一个来三个'....."事实是，为生计，初入城市的农民工只能流血流汗；流水线上的工人哪一个做的不是高强度、低收入的工作.....过去他们在乡村野蛮生长，一入厂门，再不得自由，甚至私生活受限，连基本的情感需求都无法满足。在男女比例失调的广东东莞，一些厂内"一夫多妻"是常事，女工怀孕后多被抛弃。可怜离开故乡时，她们中的许多人还只是孩子。

第六种孤独：因为爱情

2011年，台湾未婚女性的数量是为217万，男性的数量为270万，平均婚龄持续推后。很多人找不到情感归宿，连林志玲也嗲嗲地说："没有男

生追志玲，只有时间追志玲。"

36个月爱情即退潮的危险始终存在，艰难相处减少了激情，女人怪男人不守誓言，男人怪女人不似当初，有伴侣常比没伴侣更孤独。法国连环枪击案嫌犯穆罕默德·梅拉赫的律师也拿情感理由当辩词："梅拉赫在行凶前因婚变受刺激，他作案时肯定感觉自己像'一匹孤独的狼'。"



第七种孤独：我不相信

中国人的聪明才智有多少用来"互害"？你有地沟油，我有假蜂蜜；你卖毒牛奶，我卖的牛肉其实是染色猪肉。为了逐利，毫不犹豫地同流合污，东窗事发后便说是行业"潜规则"。

食品安全，学历是假的，慈善多作秀，名声不符实.....一个人长大的过程变成逐渐对一切持怀疑态度的过程。

第八种孤独：水泥森林

高楼占领了城市，家升到半空变成一个门牌号。人与人之间失去了交流的触点，每个人都十分小心地锁好防盗门。

城市充满了几何感，那些设计是为了制造奇观而来的。越来越多巴西利亚式的沉闷的城市，体量无比巨大，没有"神经末梢"，个人处于其中会感到迷茫，就像一个人在月亮上那么孤独。今天的城市

管理者只希望车流通畅，夜间灯火辉煌，人们彼此保持安全距离。

第九种孤独：成为名人

唱《孤独患者》的陈奕迅真的感到很孤独：“两三年前我还敢去坐地铁，但现在不敢了，好像看到人会觉得害怕，不知道该怎么应对。”关注有两种心态，一种是粉你，一种是骂你。既有女大学生执着 @蔡康永 325次求回复，也有网络水军骂得舒淇一夜之间删光微博。名声越大越需要强大的心理承受力，不能服软，否则便会被长期积累的负面力量压垮。范冰冰放言，她的成功不是白来的，“我能受得了多大的诋毁，就禁得住多少的赞美”。

第十种孤独：创作

里尔克写作时总是与世隔绝；里希特抱怨人人都喜欢他的艺术，因为这种喜欢大抵与对名利的追逐有关；马尔克斯则说：“一百万人决定去读一本全凭一人独坐陋室，用‘28个字母’、两根手指头敲出来的书，想想都觉得疯狂。”

创作的过程是无法与世人分享的，唯有熬过了那些被孤独照得通体透明的日子，才有可能修成正果。

获得2012年普利兹克建筑学奖后，建筑师王澍心情复杂地说：“我这么多年都在探索，感到有些孤独。但如果很真诚地去思考、认真地去工作，把理想坚持足够长的时间，那么最后一定会有某种结果的。”

第十一种孤独：孤独症与抑郁症

全世界有6700万孤独症患者，在过去20年里，发达国家的孤独症病例呈现爆发式上涨趋势。在中国，2011年仅广州常住人口中就有约7万名孤独症患者，而且人数还在逐年增加。

美国宾夕法尼亚大学教授斯科特·塞立克说：“遗传和环境因素各负一半责任。”孤独症不是因为被身

边的人冷落，而是一种病。同样地，抑郁症也不仅仅是心情不好那么简单，被抑郁症折磨6年的歌手杨坤说，“自己一方面特别渴望跟人交流，另一方面又特别渴望一个人独处”。

第十二种孤独：独善其身

“我体会到了真正的孤独，这种感觉湮没了一切。”2012年3月27日，坐单人深潜器潜入11000米深的马里亚纳海沟的美国导演卡梅隆说。

今天的中国人越来越少地忍受独自一人，只是想随手去捡那些容易得到的乐趣。面对外界强加的排斥缺乏承受力，为了不孤独，宁愿不自由，包括接受他们并不享受的生活方式、朋友和社会观念。

君子必慎其独也。为追问生存的意义而进行孤独的努力仍是值得的，面对生命的真相，再长的寂寞都会获得补偿。

“我觉得孤独很快乐，比如夜里12点你翻开一本新书，闻到墨香的感觉，这是他人无法给的。”崔永元说。

元宵心理学

——面对同一颗元宵，不同心理学家的反应……

面对同一颗元宵，不同的心理学家有着不同的反应：

冯特：我就想研究一下，它都由哪些元素组成的（构造主义）

华生：我就想知道它的制作过程是怎样的（行为主义）

弗洛伊德：我想知道它里面是什么陷的（潜意识理论）

巴浦洛夫：一见到元宵，我就不由自主地流口水

安师大附中心理社招新啦

6、社团任务：▲通过开展丰富多彩的校园心理活动，营造积极健康、乐观向上的校园氛围，普及呵护身心健康的的基本常识和自我调节的有效策略，提高广大同学的心理素质。

▲展开一系列心理健康宣传活动，通过各种活动推广并普及心理健康知识。

▲通过心理测量和评估等形式帮助同学认识自我、提高自我、完善自我、发展自我。

▲关注同学们在学习生活中普遍存在的心理问题和心理困惑，想办法帮助他们解决问题，打开心结。

人的目的。

7、社团组织机构：本社团设社长1名，副社长1名，组织部、咨询部、宣传发展部、联络部、网络部、调查研究部6部门，各部部长副部长各一名。

8、社团指导老师：谢莉老师
欢迎广大学生踊跃参与社团活动



（经典条件反射）

斯金纳：谁想吃这颗元宵，必须先帮我完成一件事（操作性条件反射）

詹姆斯：元宵的最大功能是能够让人解馋（机能主义）

罗杰斯：在吃这颗元宵之前，我必须考虑到各位的感受，所以，我决定将它分开，一人一颗（人本主义）

马斯洛：吃了这颗元宵就可以满足我品尝美味的需求（需要层次理论）

皮亚杰：我得研究研究，那些原料是通过什么方式结合在一起的（结构主义）

米德：这些元宵我们不能简简单单地将它视为一种食物，它在互动的过程中已经被人们赋予了新的内涵（符号互动论）

格根：无论它包含多少种意义，这些意义都是由社会建构的（社会建构论）

格尔茨：只有在中国才能吃到元宵这种食品，它代表了中国的一种文化（文化心理学）

塞利格曼：透过“元宵”这种特殊的食品，我们可以看得出中国人美好的、积极的情感（积极心理学）

萨宾：来来来，我们一边吃元宵，一边说说自己跟元宵有关的故事。

安东尼罗宾：吃了这颗元宵，你就拥有无穷的力量!!!（潜能开发）

库恩：面对同一颗元宵，你们之所以表达出不同的话语，完全是由你们各自的范式决定的（范式论观点）

朱建军：面对同一颗元宵，让我们的意象中充满色、香、味具体的元宵，感受会怎么样呢？“如果这不是一颗元宵，可能会是任何东西，甚至会很奇怪，那会是什么？”（意象对话）

赵小明：咨客通过“引符技术”得到元宵“○”形，仅从意识上连咨客自己都无法确认，我们不能说“○”形是一个人的脸；也不能它说像大海；像一口井；一滴眼泪；……我们什么都不能去假设与投射。只有当元宵符号“○”形与咨客的身心通过艺术情感的方法表征投注之后，才能激活咨客与这个“○”符号相关联的意义。

元宵“○”已经隐含着前人的集体无意识内容，含有先辈们的集体智慧，通过某种特殊的方式激活之后，即可以被我们今天的人所借鉴。所以符号治疗是用6000年的文明来治疗我们这个时代的神经症。

你和父母间的信任影响你的一生

——读懂内心真实的自己

失去的信任

有一段时间，母亲来疗养身体时住在我家，一天，正准备用餐了，母亲随口说了：“果果，快来吃饭，看妳跟外婆比赛，谁吃的最快？”那时候的我正在炒最后一个菜，听到这样的话，我马上回：“妈，吃饭有什么好比的？如果吃太快噎着了怎么办？吃饭就单纯享受吃饭，孩子有自己吃饭的步骤，比赛干嘛？”

因为我说了这样的话，母亲从此以后闭嘴，不再对我的孩子随意给批评与批判，也不干涉我的教养，她静静地看着每个孩子在教养中的大不同，产生的不同个性的孙子，一直到最近，母亲说出这件事，我才懂，母亲对我跟女儿的尊重，其实是我争



来的,母亲感叹地说:“反正我说也没用,从小妳就是个讲不听的孩子。”

这半年多以来,我的人生有几个重大的改变,每一件事情,都足以改变我的未来,也改变我家中的未来,然而,慢慢的我发现,这些事件也仅止于发生在我的身上,我跟老公女儿一起面对承担,却从来没有一点点想跟父母说的意念。

我在想,问题在哪里?我跟父母的关系不是已经改善很多了吗?为何很多事情,我还是不想说?为何很多事情我根本不想听父母的意见?

后来,有一个网友看了我的文章后说:“不是每个孩子都跟妳的孩子一样,可以跟父母聊。”、“不是每个孩子都可以用说的。”

那时候的我想,为何这些孩子承受了所有的责怪,而父母却不去想,“到底我做错了哪些事情让孩子不愿意跟父母聊?”、“为何孩子不想听我的意见?这中间出了什么问题?”

于是,我想起了小时候,当我跟妈妈说起人际关系的困境时,母亲只会说“不要吵架”、或是“一定是妳脾气不好。”、“干嘛理那种人?”

是的,我每一句话只要开口,就是被评价、被

指责、被骂、被打分数,当父母想要跟我“聊”的时候,我听到的不是父母想帮忙,而是“说教”跟想“控制我”的行为,只是态度有差而已,于是,我不但闭了嘴也关上了耳朵。

我对父母的信任,随着每次我开口就被评价、每次说话就被骂、随着他们偷听我讲电话、偷看我的日记,随着自己想摆脱父母的控制而慢慢崩解,只因为,我越来越不相信父母是真心想听我说话,也不相信,父母是真心想帮忙,更不相信,他们是想跟我“聊”。

慢慢的我不相信父母说的“有事情可以告诉爸妈”、我不相信只要开口就可以得到父母的帮助、我不相信大人。

这种不相信大人的心态,不只在家中还在学校发生,当我们有任何问题想要请老师帮忙的时候,老师的处理方式也只是抓来骂,让问题更糟,如果被欺负,告诉老师之后,老师的处理是一种出卖,只会害自己被欺负的更惨,慢慢地没人相信老师可以帮助学生,学校的辅导室对满肚子困惑的孩子们来说,形同虚设。

我在成长的过程中,失去了对大人的信任,在人生中需要帮助的每一刻,都失去被帮忙的机会。这样的“沟通方式”一直用到了爱情与婚姻上,在与亲密爱人相处的过程中,我不是用骂的,就是闭上嘴巴,甚至关上了耳朵,当朋友的时候还可以自在地聊天,当情人的时候,我总是自以为自己已经有权利不自觉的挑对方的某些话一直评价与批判,

两人之间,不是说话越来越冲,就是越来越沈默,慢慢的让我的爱情路越走问题越多,终究分手。

后来的我发现,为何当我站上了某种“角色”,我就觉得自己有权利控制对方?当我从朋友变成了“女朋友”,当我从女朋友变成

了“老婆”,当我从一个女人变成了“妈妈”,我就好像有资格可以在男朋友、老公、孩子跟我聊天的时候,回覆的是评价、说教与不以为然,所给的方法也是带有威胁性的“控制”?

当我发现这个问题的时候,我花了许许多多的努力,重新学习着倾听,重新学习着说话中不给评价,重新学着同理对方,一直到现在,我都无法完全地摆脱以前的习惯。

现在的我,当了妈妈,一路看着几个孩子的成长过程,看着共玩团、共学团的孩子长大的过程,

行为心理学

一小心你身边抖腿的人

最近认识一个朋友,在跟我说话时,他总是喜欢抖动腿脚,抖得我头都晕了。

行为心理学家:这可不是好现象!在跟人说话时喜欢抖动腿脚的人自私自利,这种人不适合做朋友。

结论:一个人在说话时喜欢抖动腿脚确实是一种自私的表现。他们不抖动腿脚时,就常常用脚尖磕打脚尖,用脚掌拍打地面。这类人很少考虑别人,不管做什么事,都是从自己的利益出发。只要对自己有利的事,他们就会不假思索地去做。这种人很难交到真正的朋友,因为他们为了自己的一己之利,往往会不择手段,从来都不会眷顾友谊之情。

这种人的自私不仅表现在物质方面,还表现在精神方面。比如,在你累了一天,本来打算好好睡一觉。可是,你的朋友却打来电话要求你陪他玩通宵。尽管你一再解释太累了,他仍然用“是不是朋友”来责问你。这种朋友是自私的,因为他总认为别人得到的多,而自己得到的少。因此,便通过任意摆布别人来满足自己不平的心理。

当我开始慢慢看得懂孩子的行为取决于大人的对待时,当我看懂孩子需要帮助的时候,我总会鸡婆的想要出手帮忙,却常常被不想面对的父母攻击,也帮不到孩子。

后来有一次,我问郭老师为何想跟孩子谈,那个孩子却连眼神都无法定格好好谈?是不是有些孩子就是“讲不听”?

郭老师那时候才说:“妳看那个孩子不敢面对大人的眼神,其实是父母对待他的方式,已经让这个孩子对大人失去了信任,当一个孩子无法相信大人的时候,是谁都很难帮到他的。”

那时候的我才懂,不是孩子天生不会跟大人聊,也不是孩子天生不愿意听大人说话,而是,孩子在父母的开玩笑、捉弄、责骂中一点一滴中失去了对大人的信任,这样对大人的不信任,慢慢地封闭了自己的真心,慢慢地把自己陷入了孤单,孤单地面对一切,甚至穿起了盔甲对抗大人。

失去对大人信任的孩子,即使有人想要帮这个孩子,即使遇到好的老师,遇到贵人,也会让想帮助的大人,有使不上力的挫折。

慢慢的,我很害怕看到某个孩子看待大人的眼光变成了仇视,很害怕看到某个孩子看大人的眼光是闪烁,很怕看到孩子看到大人的眼光是不以为然,很害怕孩子开始展开对大人的攻击,这样的孩子失去了对大人的信任,慢慢的他也会闭上嘴,连对话都很难,更何况跟大人“聊”,孩子关起了跟大人谈话的那个门,用冲撞与反抗来表达自己的不满与不受想被控制。

儿子四岁三个月的时候,一个她很喜欢的朋友很喜欢制造女孩间的秘密,她常常偷偷的告诉女儿说:“不要跟妳妈妈说,妳把钱给我。”、“不要跟

大人说,我们去做……”、“这是我们的秘密,不要跟大人说会被骂。”

后来,我慢慢地发现,儿子有时候会欲言又止的对着我,不知道女孩间秘密的我总会告诉女儿:“宝贝,我不是妳,所以不知道妳在想些什么,如果妳不说,我就不会知道,也不能够帮忙。”

于是,儿子会告诉我某些事情,当她朋友说:“这个跟大人说会被骂。”,她说了却不会被骂,还可以把所有心中的疑问解开时,她才慢慢的又开心的跟我聊个不停,有一天她很困惑地问我:“为什么某某跟我说秘密都不能跟大人说?”,我问:“妳有问过她为什么不能说吗?”,儿子点点头说:“她说,爸爸会骂也会打,妈妈不会打不会骂却会一直讲一直讲很久(说教)。”

我问孩子:“妈妈会这样对妳吗?”,儿子摇摇头说:“不会!所以我不懂为什么不能说?我觉得跟妳说很棒,说出来,妳都会帮我。”那时候的我才懂,原来,对大人的不信任也会因为同侪的影响,而让孩子挑起敌视大人的情绪,不被影响的孩子需要在成长的过程中累积多少对父母的信任才能对抗?

亲子之间,最重要的不是可以教孩子什么,而是,紧紧拉住父母与孩子间,那条名叫“信任”的线。

那些父母最害怕孩子结交所谓的”坏朋友“,或许不是行为坏,而是他们在成长的过程中受伤太重,失去了对大人的信任,其他父母真心害怕的是,自己的孩子被这样的朋友挑起了对大人的“不信任”,而产生的所有反抗。

如果父母忽视了孩子间的互相影响,又该用多少的时间找回孩子对大人的信任?

当孩子对父母的信任不够时,被朋友一挑起对大人的仇视,任何人都很难有机会可以帮到这个孩子。

现在的我慢慢地回想,为何很多事情我愿意跟朋友聊?愿意在网络上写却不愿意告诉父母?

说穿了,是我不相信跟父母聊天的时候,我可以不被评价、不被说教、不被指责、被骂、被扣帽子,为何我一点都不想听父母的意见?因为那些事件背后传达的思维不是理解也不是协助,而是“控制”,因为父母的话已经失去了可以信任的价值。



每个孩子都很聪明，他们都可以细微的感受出父母到底是真的想“聊”还是想找出你的问题来评价、来骂、来说教，甚至也可以看出父母是真的想帮忙，还是只是想“控制”，孩子也可以感受到父母在言语中对自己的不信任。

现在的我很珍惜每天跟孩子天马行空乱聊乱问的每分每秒，如果有一天，我的孩子闭上了她的嘴巴，不愿意再跟我聊天，我不会怪她变孤僻，也不能怪她“讲不听”，我只会想，到底我哪时候失去了孩子的信任？又该如何取回信任？

现在的我懂了，一直到现在，即使我已经长大成人，跟父母讨论事情的时候，我还是可以感受到父母强烈地希望“妳就该照我说的做”，那言语后面的不信任与想控制。

现在的我，即使早已理解我的父母，也同理了我父母当年的无助，我找回了亲子间的感情，只是，失去的信任还没找回。

我一直都是父母心中，那个“讲不听的”孩子”。

假如你误被带人精神病院， 怎么样证明你是正常人？

假如很不幸你被当成精神病被逮进了精神病院，你有什么办法证明自己是正常人呢？前不久，一名叫格雷·贝克的记者去意大利采访了三个特殊的人物。

事情是这样的：一名负责运送精神病人的司机因为疏忽，中途让三名患者逃掉了。为了不至于丢掉工作，他把车开到一个巴士站，许诺可以免费搭车。最后，他把乘客中的三个人充作患者送进了医院。

格雷·贝克关心的不是这个故事，他想了解的是，这三个人是通过什么方式证明自己，从而成功走出精神病院的。

下面是他对甲的采访：

格：当你被关进精神病院时，你想了些什么办法来解救自己呢？

甲：我想，要想走出去，首先得证明自己没有精神病。

格：你是怎样证明的？

甲：我说：“地球是圆的”，这句话是真理。我想，讲真理的人总不会被当成是精神病吧！

格：最后你成功了吗？

甲：没有。当我第14次说这句话的时候，护理人员就在我屁股上注射了一针。

下面是对乙的采访：

格：你是怎么走出精神病院的？

乙：我和甲是被丙救出来的，他成功走出精神病院，报了警。

格：当时，你是否想办法逃出去呢？

乙：是的，我告诉他们我是社会学家。我知道美国前总统是克林顿，英国前首相是布莱尔。当我说到南太平洋各岛国领袖的名字时，他们就给我打了一针。我就再也不敢讲下去了！

格：那丙是怎样把你们救出去的？

乙：他进来之后，什么话也不说。该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉。当医护人员给他刮脸的时候，他会说声谢谢。第28天的时候，他们就让他出院了。

格雷·贝克在评论里发表这样的感慨：一个正常人想证明自己的正常，是非常困难的。也许只有不试图去证明的人，才称得上是一个正常人。

那些用某种方式去证明自己真理在握的人，那些用某种方式证明自己知识丰富的人，包括那些用某种方式证明自己很有钱的人，都可能被认为是个疯子，只是他们自己不知道罢了！

想起了前一阵看到的两句话，大意是：永远不需要向别人解释你自己，因为喜欢你的人不需要，不喜欢你的人不会相信！

梦境预示职业压力！

如果你最近做梦有点多，或者总是重复地困于一个梦境中，你的心理健康可能已经出了问题。专家解析，压力过重是使人频繁做梦的主要原因，特别是白领和私营企业家，最容易患上这类“梦疾”。

白领一族和私营企业家是最容易为梦所困的群体。私营企业家受到梦境的困扰现象最为普遍，其次是白领，排在第三位的是大学学生。

梦回考场：提示晋升压力

征稿启事

经历风雨我们一路走来，《心晴驿站》像一缕阳光温暖了我。《心晴驿站》面向全体同学征稿，不分级部，不分体裁，只要你的文章够精彩，我们就会为你提供展示自我的舞台。

稿件要求：书写工整字迹清晰、内容涉及心理方面并具有意义。征稿方式：

1 来稿可交至心理咨询室。

2 电子邮箱：
531366939@qq.com



在职场上已经打拼几年的白领，明明已经远离课堂，不用再为考试发愁，却常常梦见回到学校，重新坐到考场上考试，而且在梦里屡次答出白卷。这是白领“梦疾”患者最常遇见的梦境。

不少人都有过梦回考场的经历，考试隐喻的是在职场上面临进一步的跨越。竞争重压下的白领，最关心的是个人的提升和发展，屡次梦到考试，就是这种压力在梦境里的转化。这说明，你有可能正在或即将面临一次职业生涯的变动，对此不敢确信，或者信心不足的人，就容易梦到考试不及格的情况。

做这类梦的人大多责任心强，对事业有所追求，自我要求高，期待往更高层次冲刺，但实际情况却不像自己所期望的那样完美。

此外，晋升压力在梦境里往往都跟学校有关。在课堂上迟到，或者老回答不出老师的问题，很多人都有过类似的经历，因此在面临职业生涯的“考试”压力时，他们的梦境也不自然地回到了学生时代。

爬山涉水：事业困难重重

梦到旅途中遇见一座大山或者一条大河，暗示的是事业上遭遇的阻力。职场顺利的人遭遇这种梦境，最终结果是爬上山顶，登高举目，前方是开阔美景，但如果事业不顺畅，工作不稳定，困难重重，梦中的情形就会总是在爬山，直到身心疲惫还是到不了山顶，这正是工作中的压力所致。

几乎20%~30%的白领“梦疾”患者都不约而同地提到，有过梦见爬楼梯、高山的经历。梦境是压力的传递，因此，遭遇爬山涉水一类的恶梦困扰时，就应当提醒自己，找出压力的来

源。医生的工作就是通过与患者的交流，让他们通过梦来思考近期个人的状态，找出急需解决的事态。否则，患者容易因为噩梦导致的负面情绪而诱发抑郁，影响健康。

凶杀抢劫：处于压力边缘

压力越大，梦境的夸张程度就越大。凶杀、抢劫，或者一些神鬼异像出现在梦中时，患者就需要提高警惕了，这意味着你的压力已经到临界边缘了。

大多数私营企业家承受的压力更甚于小白领，因此他们的梦境就十分离奇古怪，不过其中仍有迹可寻。一位女企业家梦里经常看到已经去世的邻居老太，面目狰狞，当她想呼救时，却发现自己困在封闭的玻璃屋里，丝毫发不出声音。医生为她分析梦境时，发现当时她正接了一笔很大的业务，但是和下手沟通时出了点问题，设计人员并没有按客户的要求设计产品，因此生意最后告吹，任她百般解释也没有用，心中的郁闷就转化为梦中的呓语。

梦回故乡：身心极其疲惫

在大城市承受的生活、压力过大，让他们常在梦里回到故乡，反复看到舒适的过去，如童年、校园生活、母亲等等。离家越远，做这类梦的概率越高。

之所以会梦回故乡，是因为身在压力负荷极重的城市，容易产生疲惫感，内心向往过去。梦见母亲，则是“恋母情结”的体现，内心渴望得到她的保护。此外，如果频繁梦见家人好友处境不佳，其实反映的正是本人处于紧张的人际关系或紧张的工作环境之中。

