



别让你的想法蒙蔽了自己

有心理困惑时,应当这样进行心理自助和求助



深圳侨报记者 颜志祥
通讯员 胡溥

新学年开学后,龙岗区青少年心理热线又开始热闹起来。接线员介绍,近段时间打进热线的学生和家长大有增加。

本期“龙岗区青少年心理热线故事”专栏,记者邀请龙岗区新亚洲学校心理老师胡溥与大家一起聊聊,当孩子们有心理困惑时,应该如何自助和求助呢?

提醒自己 想法不等于事实

“老师,我女儿读高三了,但孩子不愿意跟别人同桌,主动要求一个人坐到第一排去,她是不是有抑郁症啊?课间就看课外书,也不跟同学聊天,她会不会很孤独呢?”

“孩子有跟您说过在学校很不开心很孤独吗?”“没有。”

“孩子原来就一直这样还是高三才这样的呢?”“一直就挺内向。”

“那您为什么现在打电话来求助这个问题呢?”“上了高三了,我怕她情绪有问题影响学习,她学习还不错的。”

“也就说孩子没跟您说过她很孤独,您感觉她很孤独?”“是的,我感觉。”

从以上对话中,胡溥就知道这位妈妈的担心和焦虑来自何方了。“她的女儿并没有告知她自己在学校很孤独、很不开心,妈妈也没有询问

问过孩子在学校的感受,只是根据自己的一般认识进行推测。”胡溥介绍,人们习惯用自己头脑中已有的知识结构、认知经验去看待身边的人和事,当发现与自己头脑中的不符时,人们就会怀疑对方是否正确,自己也会心生烦恼。

当天,胡溥跟来电家长建议,先与孩子沟通,看看孩子是否存在情绪问题?如果孩子有情绪问题,可以求助学校心理老师。如果孩子觉得没什么不好,那家长就需要调整自己的心态。

“想法不是事实,当我们有某种想法时,需要提醒自己,问问自己,这是我的想法?还是事实?当我们能够将想法与事实分离开,找出何为想法,何为事实,就完成了心理自助的第一步。”胡溥说。

觉察自己 对不合理的想法说“NO”

“我们老师每次都针对我,每次都冤枉我,还不听我解释,我真的觉得很难受。”一位六年级男孩打来电话向胡溥抱怨道。

“那你有想过老师为什么对你会这样,对其他同学不会这样呢?”“我不知道。”

“老师真的是每一次都冤枉你,没有哪一次是公正地处理问题吗?”“真的每一次都是。”

“是真的每一次都是这样还是你不记得老师没有冤枉你的时候呢?”“我不知道,可能有一些不记得吧……”

刚刚挂完电话,一位高三复读的女孩打进电话:“老师,我好焦虑,我每一次模拟考,头脑都一片空白。”“那你是每一次,考每一科的时候,头脑都一片空白吗?”“也没有每一科,

主要是考理科时。”“那你这次联考成绩考得很差吗?上了哪个档次的分数线呢?”“比重本线高了十几分。”

“上面两个案例中,小男孩觉得老师每一次都针对他。高三的女孩也觉得每一次考试头脑都一片空白。但经过进一步询问,发现并不是每一次。”胡溥说,“每一次”是一个以偏概全的不合理想法,如果我们能觉察到这些想法中的不合理的部分,进行些许的改善,情绪就会有变化。“影响我们情绪的不是事情,而是我们对于事情的想法。同样的一件事情,不同的人看到事情的不同方面,有些想法是合理的,有些想法是片面的。”胡溥表示,在分清想法与事实的基础上,改变不合理的想法,也就完成了心理自助的第二步了。

拥抱自己 准确开展自助和求助

“当我们可以分清自己的想法与事实,当我们可以对不合理的想法说‘NO’时,我们就已经开始心理自助了。”胡溥提醒,心理自助还需要注意以下几点:

1. 每个人在生活中都会遇到不如意的事,有情绪非常正常。
2. 找到情绪背后隐藏的对于人事物的想法,判断想法是否合理,不合理的话果断说“NO”。
3. 不合理的想法形成时间较长,矫正也需要一定时间,所以,觉察自己需要长期坚持。
4. 变换自己看待问题的角度,找到合理的对于人事物的想法。
5. 聚焦于问题,从行动上解决问题。
6. 如果自助解决不了问题,务必求助专业心理帮助。

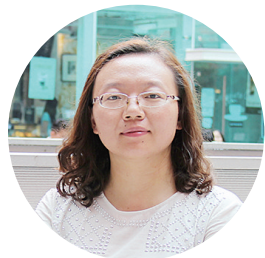
心理学小知识

认知行为治疗

认知行为治疗由A.T.Beck在上世纪60年代发展出的一种有结构、短程、认知取向的心理疗法,主要针对抑郁类、焦虑类心理疾病和不合理认知导致的心理问题。它的主要着眼点放在患者不合理的认知问题上,通过改变患者对己,对人或对事的看法与态度来改变心理问题。也就是说,一个人改变自己对于人事物的看法,就可以改善自己的情绪和行为。

温馨提示

为了更好服务学生及家长,龙岗区青少年心理热线接线时间调整为每周一、三、四下午16:00-20:00,拨打热线0755-28960352,专业的心理老师将为您服务!



胡溥,龙岗区新亚洲学校心理老师,接访心理咨询时长超1000小时;擅长沙盘游戏疗法、认知行为疗法。2008年、2013年两赴地震灾区参与心理救援,经验丰富。2013年被评为龙岗区第二届梦想与力量感动龙岗人物,2015年获深圳市第十三届“十佳爱心人士”提名奖。



制图:颜建明