



蓝领心苑

2024 年 3 月 第六期 南通市蓝领技工学校学生处

编委会主任：李贞祥
副主任：成 杨
委员：赵建云 蔡圣婕
崔 璨 陈景阳
总 编：赵建云
副总编：崔 璨
编 辑：万雨康



“新”动时刻：

蓝领技工学院本月完成了心理普测初步工作，为下个月后续的心理咨询工作打好了基础，提供了数据支持，加深了情况了解。下个月起，有趣的社团活动将以“绘画治疗”为主题开展，敬请期待！

心理学家罗杰斯：人生最大的智慧，是认识自己。

事实上，人人都应该学习心理学。它就像一把“钥匙”，一旦你掌握了，便能解锁生活中各种问题。比如情绪问题，抑郁、焦虑、强迫等词汇逐渐走进了大众视野；比如关系处理，我们慢慢知道了原生家庭、恋父/恋母情结、依恋模型，也渐渐开始关注孩子的教育，夫妻关系的处理等现实问题。

学习心理学，让我们可以用心理学的视角去看待事物。它可以让我们知道一件“不可饶恕”“令人愤怒”的事情发生，不仅仅是因为一个人，还有周围环境、社会和他人的影响。

对自己来说，你可以更了解自己，从而对未来有一个更正确的规划，会变得更豁达；对于孩子，你能掌握教育孩子的技巧，知道什么时候该奖励，什么时候该无视，了解人在每个阶段的心理发展规律，可以更好地陪伴孩子成长；你也更能站在别人的角度考虑问题，会有一个好的人际关系。

它能让你学会理解别人的感受，学会用一种理性的方式去思考问题，获得一颗更加包容和善解人意的心。在遇到极其惨痛的打击时至少不再逃避和怨天尤人了。心理学带给我的，更是在生活面前站起来的勇气。

学会站在别人的位置思考问题，理解身边人异于自己的行为与思想，不再求同，不再妄议他人，这是心理学的功劳！

强迫症值得
“羡慕”吗？

这个“病”
逼疯了
很多人



对于“洁癖”，大部分人的态度都是质疑和不解。

但也有人会觉得“有点羡慕”，认为TA们总是很爱干净、东西永远收得很整齐、无论做什么事都有条不紊。但你可能不知道，重度“洁癖”其实是“强迫症(OCD)”的一种表现。

强迫症，又称“强迫性障碍”，属于一种神经精神疾病。

主要表现为反复出现强迫观念、强迫冲动或强迫行为等。

只要仔细了解，我们就会发现，没有一个人会愿意成为“强迫症患者”。

强迫症患者的内核，是痛苦且无奈的。

强迫症包括“强迫思维”和“强迫行为”。

一旦出现强迫思维，脑中会反复出现各类不恰当的想法、表象和冲动，当你试图抵制、拒绝这些想法时，却常常会发现根本无法控制，进而产生痛苦和焦虑。

所以强迫症常常伴随着抑郁和焦虑，很多治疗强迫症的药和治疗抑郁症的药是共通的。

虽然强迫症难以控制，但我们仍然有机会可以打败它。

认知行为治疗

通过修正认知，以达到对强迫思维本质的改变，就是“认知行为治疗”。

支持性心理治疗

当产生焦虑、抑郁、无法自我排解时，找一个信赖的、愿意支持你的人诉说，把所有的情绪倾泻出来。

森田疗法

无论是那些不好的念头，还是认为哪里都很脏想消毒的想法，都通通不去理它，顺其自然。



什么样的原生家庭会影响孩子的一生？

诡辩式父母

“诡辩式父母”的3种表现你遇到过吗？

表里不一

最常见的：说一套，做一套。表面上说“我们家是民主型教育”，但在实际选择中，会不断否定孩子的真实想法，引导孩子接受自己的要求。

自相矛盾

他们对同一件事，常常有完全矛盾的两种反应。

比如许多父母经常抱怨孩子不做家务，很懒；

但当孩子主动打扫卫生时，父母反而批评说：“你这地拖了还不如别拖，这点小事都做不好。”

于是，孩子就会觉得，这家务做也不是，不做也不是，陷入两难境地。

出尔反尔

经常表现为：理直气壮地打破自己的承诺。这种道德绑架，往往让孩子有苦说不出。

遇到“诡辩式父母”怎么办？

觉察问题

你首先要做的就是认识到：你会陷进去并不是你的问题，而是因为你在这段关系中，本身就处于弱势地位。你只是太渴望被爱、被认可、被支持

主动沟通

坦诚地向他们表达你真实的感受，注意不要带有指责和抱怨，积极地与父母共同探讨解决问题的方式。接着，就需要你们共同努力，探索出最适合你们的家庭互动模式。

装聋作哑

面对父母过于激动的情绪反应时，尽量不立刻去讨好，而是保持镇静，在你的能力范围内做出反抗。

划定心理边界

最后，要记住，人是会成长的。你要做的，就是把童年的威胁留在童年，等你足够独立强大时，你的自我会帮助你划定出一个安全的心理边界。你也会有足够的力量去捍卫自己的心理边界，以成年人的姿态为自己负责。

被人冤枉时，如何一句话堵住



“哦，所以呢？”

为自己辩解，是人之常情。但如果用错了地方，自证就会变成“陷阱”。原因在于，“自证者”和“误解者”之间存在一个根本矛盾：

“自证者”的目的是“澄清事实”；“误解者”却并不想“寻求真相”，只是为了“释放攻击”而已。

这种时候，无论你怎么自证，都无法说服对方。甚至会迎来变本加厉的质疑。从心理学的角度来讲，“逼人自证”的本质是一种心理控制。

主动回击——而回击的关键在于：不解释，不证明。转换叙事主语，把需要解释的人变成了对方。谁质疑，谁举证。减少自我反思，把叙事重点转移到对方身上，把内耗变外耗，从“自证陷阱”中逃出来。

冷处理——当你遇到这种情况时，先冷静下来告诉自己：“ta 想事不在乎事情的真相，只是想赢你。”沉默、耸肩、摊手，或者冷漠地回复一句：“哦，所以呢？”

自我接纳——学会把“问题”和“自我”分开来，就事论事。以自己的感受为重点去衡量它们。