



蓝领心苑

2025年3月 第十一期 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：杨小梅 蔡圣婕
崔璨 陈景阳
总编：杨小梅
副总编：崔璨
编辑：万雨康

本期导读：本期心理小报，我们将带你了解如何“放过自己”；了解“怕麻烦”背后的心理机制；了解会给自己带来负面情绪的5种思维方式；最后让我们直面自己的脆弱，勇敢地表达出自己的脆弱，学校的心理咨询室将永远向你打开大门，欢迎每一位同学的到来。最后，记住我们的口号“探索心灵奥秘，解锁成长密码”！

我爱自己，我可以不快乐

1. 停止对自己的过度苛求

也许你认为苛求能帮助自己一直保持在正确的轨道上，但过度则会让我们陷入不断重复那些错误/坏的行为，后退一步，施予自己一些同情反而会更好。所以不妨像呵护一位遭遇困境的挚友那样呵护一下自己吧。

2. 觉察并正视你的嫉妒

有时我们会羡慕和嫉妒别人的生活但这个时候请问问自己“这真的是我想要的么？真的那就释放自己的能量，努力追寻。并不是真正的，那就平静下来。你生活中真正的标尺与准则，应该是你自己内心的那个目标。

3. 对“失败”二字保持质疑

失败是整个人生的巨大部分之一，“失败”会造成我们大脑的紊乱：让我们错误地认为这道关卡实在太难，而我们实在太弱。但社会意义上的“失败”真的是失败么？也许需要更多地思考这一点。

4. 多尝试一些“反常”的行为

打破常规总是艰难的。我们常常因畏惧坏事的发生而畏首畏脚。但事实是，打破你的“惯例”做一些相反的行为，基本上也没有什么灾难发生。

5. 耽溺于某种过去式时，赶紧分散自己的注意力

沉思时，你并没有学习任何新东西或者获得某个新的视角。有过度沉思倾向的人更有可能患上病理性的抑郁或其他症状。你得找到某个能吸引你注意力的东西或事情。

5种思维方式，正在给你带来负面情绪

1. 自我打击：有些时候，我们会对自己说一些不好的话，这些话会降低我们的自信，低估自己的潜能，让我们表现得更差。

2. 消极设想：消极思考的一种常见形式是这样的：把现下的状况拿来评估，并假定作为一种消极的状态。同样一件事情，不同的人会有不一样的体验。就像拥挤的交通，有些人会将此看做是听歌放空的难得机会。这些都在于你如何评估和假设这些情境。

3. 总觉得自己不如别人：这是一种最常见的让自己感觉不好的方法：自己觉得不如别人。尤其是，我们还经常去和那些拥有更多的人进行比较，那些更有魅力的人、更能赚钱的人、甚至是朋友圈有更多点赞的人。

4. 消极反刍（Rumination）总回想过去不好的事：有些时候，过往的生活困境和个人挫折，会让我们看不清我们真正的潜力，看不到新的机遇。

5. 总在责怪：我们可以理解为“要求外物为我们的不幸所负责”。很多人，会将自己的不幸福或不成功，归咎于不作为的父母、消极的亲密关系、或是不好的社会-经济条件，或是健康状况，或者是生活上的艰辛。

觉得做什么事都“很麻烦”的人，是种什么心理？

这种大部分人都有的状态，可以归结于三个字——怕麻烦。长期处于低能量状态，做什么事都提不起劲，总觉得“算了”“没意思”。有些人可能会觉得这样挺好的，减少了很多烦恼和压力。但长期处在“怕麻烦”的状态里，不但会减弱我们与外界之间的连接，也会让自己的“活人感”慢慢消失，失去很多细腻的、自由的生命体验。

1. 我们并不是一开始就“怕麻烦”

在“怕麻烦”的背后，可能是我们错误地执着于“一步到位”的完美。当我们体验到事件发展总是与期望背道而驰时，就会感到沮丧、受挫。反复遭受的负面经历，会强化大脑的“威胁感知”，形成“避免受伤”的思维模式，抑制探索欲。长此以往，我们就会觉得做什么事都太麻烦了，而停止行动，不愿意再去面对未知的领域、未知的挑战。

2. 自我妨碍心理。

在心理学上有一个概念叫做“自我妨碍”：个体为了回避或者降低因表现不佳带来的负面影响，而采取的任何能够增大失败机会的行为和选择。简单来说就是，因为不确定自己能否达到预期效果，所以干脆自己给自己增加难度，甚至直接摆烂不做。通过此类“不作为”的行为，完成“我有能力完成，只是没行动”的自我欺骗，从而避免直面真实能力水平的认知冲击。从表面上看，自我妨碍是一种变相的自我保护行为，但这背后隐藏的却是对自我的不认可，也是一种低自尊的表现。

3. 缺乏对未来的自己的同情能力

心理学研究表明：人们对于未来的自己，无法有足够的理解力和同理心。即便我们知道现在开始学习某项能力，有助于我们未来的发展，也不愿意牺牲掉此时此刻的快乐，而为遥不可及的未来做打算。

4. 对“即时满足”的过度追求。

即时满足，指的是：我们在产生需求或欲望时，期望能够立即满足的心理状态。即时满足能够在瞬间增加我们的自信心和幸福感，有助于缓解压力和负面情绪。但如果我们过度追求即时满足，也容易导致注意力分散、缺乏规划和目标感。换句话说，当我们觉得一个事情太过复杂、麻烦，又很难在短时间内获得成就的时候，就会不自觉地退缩，不想再进行下去。

你有多敢表达脆弱，就有多强大

心理学家埃利斯把脆弱称之为“不能忍耐症”，即脆弱意味着一个人挫折耐受力低下。这并不是错误，没有人生来就有很强的耐受力，关键是了解耐受力低下背后的思维模式是什么。一般来说，有这三种思维模式的人，会更容易感到脆弱。

脆弱背后的三种思维模式

1. 应该思维：认为事情“本就应该”如何，“不应该”出现其它的情况。
2. 绝对化思维：认为事情要么是好的，要么就是坏的；要么是对的，要么就是错的。
3. 灾难化思维一旦有不好的事情发生，就认为结果是无可救药的。



展示脆弱会更容易让人变强大

大多数人都会下意识地认为，脆弱就是软弱，与不确定性、恐惧、胆怯有关，因此，展露脆弱也就是主动将自己不好的一面暴露给对方，这会让我们害怕。脆弱经历很难启齿，但我们谈论的越少，我们的羞耻感越深。也许你还没有勇气向身边人倾诉，也许你倾诉了但并未获得想要的支持，那么你可以选择学校心理咨询室。