



# 蓝领心苑

2023 年 11 月 第四期 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：

蓝领技工学校心理咨询室正式投入使用啦！经过学生和老师的不懈努力，心理咨询室终于和大家见面了，欢迎大家来心理咨询室，一起互相鼓励，一起分享自身经验，一起积极面对人生。

## 我的职业生涯是连续不断的冒险：「认知行为疗法之父」亚伦·贝克

你也许对他的名字不熟悉，但如果你或者身边的人曾经经历过抑郁、焦虑、进食障碍等，很有可能使用过他设计的抑郁量表和焦虑量表，或接受过认知行为疗法的心理治疗。

贝克博士提出的认知理论（ **Cognitive Theory** ）和认知行为疗法（ **CBT, Cognitive Behavior Treatment** ）是心理咨询中的主要流派之一，对抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等多种心理疾病都具有疗愈效果。

认知行为疗法的重点在于通过纠正认知扭曲来治疗心理疾病，在贝克来，这些不良的认知扭曲导致了适应不良的行为与情绪。常见的认知扭曲包括：灾难化思维、以偏概全、夸大或缩小、贴标签等等。

他在文中这样总结自己一生的学术研究：「回顾过去的 **65** 年，我的职业生涯充满了我可以‘连续不断的冒险’来形容的东西。大多数时候，我所面对的挑战都是我自己的挑战：就像迷宫中的忒修斯（ **Theseus** ），每当我似乎找到了一个问题的解决方案，我就会面临另一个问题。」

## 十种支持

## 心理咨 询可以 为你提 供的

对于很多人来说，心理咨询作为一种资源常常被低估了，特别是对于那些有药物滥用、成瘾和心理健康状况风险的人群来说。

事实上，当你在努力摆脱逆境时，心理咨询能让你拥有更健康的生活。

许多情况下，个人成长指的是让你重新恢复到曾经的状态——恢复到被困境带入黑暗之前的那个自己。

也就是说，当你在身体、心理和情感上从成瘾中恢复时，你同时成为了一个更强大、更有力的自己。

以下是咨询师可以为你的个人成长提供的 10 种支持：

**1. 咨询师可以提供持续的支持**



**2. 咨询师可以帮助你应对情绪**

**3. 咨询师可以帮助你识别问题**

**4. 咨询师可以帮助你找到问题的根源**

**5. 咨询师可以帮助你建立社会技能你**

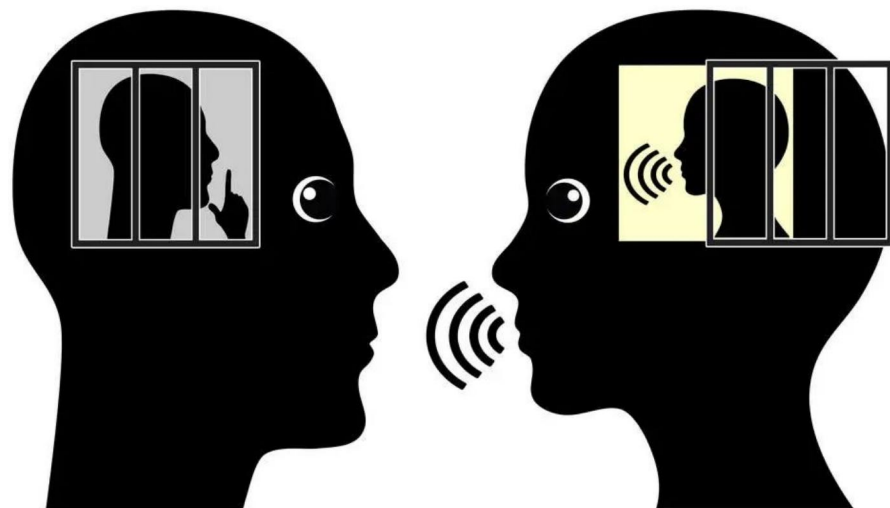
**6. 故态复萌时，咨询师可以帮助你保持清醒的头脑，**

**7. 提升你的自我形象**

**8. 专注于康复**

**9. 帮助你重新发展沟通的能力，重建社交结构**

**10. 做出更健康的选择，保持你的持久疗愈之路。**



## 社恐？内向？心理咨询可以帮助你！

## 心心相护

社恐成为网络热词已经很久了，内向更是社恐的代名词，很多人也在生活中受到很多因为内向而带来的不便：

因为内向，害怕社交，所以很难交到朋友；

因为内向，不敢表达，上台发言会很紧张，影响发挥；

因为内向，很多时候不自信，在各种面试场合都很吃亏……

在提到自己内向的原因的时候，很多人就会第一时间联想到是自己父母的原因：

自己的父母就是内向的人，所以从小的环境就是如此，言传身教；

父母过于的管教比较严厉，会更多地贬低自己，导致自己害怕社交；

父母因为各种原因经常搬家，导致没有固定的社交圈子，缺乏社交能力的锻炼……

为什么心理咨询能够改变内向？

内向其实是存在背后的心理机制的，除去天生内向的原因，**很多人变得内向更多的是害怕失败，而这主要来自于体验了过多因为失败而带来的消极情绪如果我们经常体验到的都是失败，我们会怀疑自我，从而延伸到害怕来自人际交往的失败。**

心理咨询之所以可以帮助你改变内向，是因为心理咨询的很多流派都有自己的擅长的领域，精神分析学派就可以帮助你从父母不良抚养方式中解脱出来，让你不再受到影响，可以有勇气面对生活，显得更加积极和阳光。

认知行为疗法则可以认知、情绪和行为入手，**不仅可以教你一些行为上的方法以及安抚你的情绪，同时也会用其他专业的方法帮助你得到成功的体验，用一个积极的核心信念取而代之，让你变得更加阳光和勇敢。**

## 生活中有很多压力——该怎么办？



## 成为内心强大的人！

“我们活在世上，人人都有对爱和善意的需要。如果你知道世上有许多人喜欢 you，肯定你，善待你，你就会觉得人生十分美好，这个世界十分美好。即使你是一个内心很独立的人，情形也是如此，没有人独立到了不需要来自同类的爱和善意的地步”。

心理学上，对幸福有一个比较明确的定义，叫做「**主观幸福感**」，用来衡量一个人的幸福程度。如何衡量呢？一个简单的公式是：**更高的主观幸福感=更高的生活满意度+更少的消极情绪+更多的积极情绪。**

我想告诉你的是：真正的幸福，其实并不是说一路坦途，没有风浪，而是经历过风浪，但仍然能保持一颗坚韧的内心。如果你正遭受压力，或者正在感叹「为什么生活中总是有那么多压力」，请记住一点：

**扛不住的才是压力；你扛得住，它就是成长。**