

2015

新年伊始，一则名为“更好2015”的热门话题在社交网络中慢慢发酵：“更好，是停不下来的自己，是一天比一天的进步。每个人都能从生命中找到属于你的营养，让生命一直成长。”那些遭遇过不顺的人难免扪心自问：跌倒时，是否让自己再次重新振奋起来？是否告诉自己这些经历都是生命能够承受之重？什么在支撑生命的成长？更好的2015到底该从哪里开始？

成长总会不断遇到瓶颈，每跨过一个瓶颈都是一段极端痛苦又不足为外人道的经历。你能做的唯有坚持，相信天道酬勤。可当梦想正在被破坏时，我们还可如何坚持？

心理学研究表明，当遇到伤心难过的事情时，人会选择让自己暂时觉得舒服的应对措施，就像逃跑一样。比如一位画家失恋了，他可能会避免在画中表现女性。回避带来的后果，一是难以逃离“心理舒适区”，意识不到自己正在回避；

二是让自己难以采取积极、有价值的应对措施，陷入消极应对挫折的怪圈。

好在美国心理学家安德森在ACT理论中给出了解决方法——接纳。接纳让人以开放、灵活、不带任何判断的态度自觉自愿地接受现实。但接纳不是让步，而是接受将要发生的事，才可以使改变成为可能；接纳也不是忍受现状，而是感受那些原本就存在的且有意义的感觉，就像吃饭时要享受每次咀嚼的快感。换句话说，接纳意味着从心理上和自己在一起，就像感受和亲人拥抱时的那种相互给予的温暖与幸福。

接纳本身是不断前进的过程，并把思考引向更宽广的人生方向。点滴进步让我们看到更好的自己，也知道了，我们可以做得更好，却不能做到最完美。就像一位时评作者所说：“不管过去的日子是否如你期望得那样顺利，你都有权畅想更好的2015。”

(祝卓宏 金美慧)



## 从接纳开始

## 恐高的人缺安全感

**案例：**刚上大二的朱住在宿舍6楼，这给她带来了不小的困扰。她不敢像其他同学那样到阳台晒衣服，因为只要一到高的地方，“我就想象着自己已经掉了下去。”她甚至不能在上铺睡觉。有一年，她跟同学去湖南游玩，小伙伴们都勇敢地走上著名的玻璃栈道，可她连想都不敢想，在售票处就满头大汗，呼吸急促，心慌气短。后来，小朱被建议到我院就诊，诊断为恐高症。

**分析与建议：**怕高是普遍的心理反应，是大脑对危险环境自动产生的情绪信号。从进化心理学角度看，那些懂得远离悬崖峭壁的人才能远离危险，他们的怕高基因被一代代传了下来。英国调查发现，91%的都市人曾出现过恐高症状。但在很多人都能接受的高度也感到难以忍受的

恐惧，则可能是恐高症。恐高一般是因为缺乏安全感，担心坠落和失控，而且这种感觉常被不受控制地放大。恐高还与自我暗示有关，即尚未身处高处，就预计可能会出现恐惧，因而惴惴不安，出现期待性焦虑。

克服恐高，积极的自我对话很重要。在接近高处前，先告诉自己，我要去的地方很安全，别人都没事，我也不会怎样。在时间上，提醒自己身处高处只有几分钟，让恐惧感“有始有终”，获得自主感。恐高的人平时可以多爬山、乘坐透明观光电梯，并有意识地俯视脚下，随着高度逐渐递增，可以慢慢适应。克服恐高还要从提高身体平衡能力入手。如果上述努力都没效果，应寻求专业帮助。有些抗焦虑药可以起到立竿见影的效果。(宋崇升)



## 网络头像暴露性格

一天，我看到一位微信好友将头像由之前的文艺清新风换成了一个略显压抑的图片，便关切地了他的近况。他说刚刚失恋，新头像是他当时心情的写照。

心理学有个“房树人测试”，咨询师可通过来访者绘画的布局、细节、习惯等，推测他的人际关系、心理状态、成长经历、家庭氛围等，这就是“心理投射”的作用。网络头像也是对自我、情绪或所认同事物的一种投射。不过，若真想尝试通过头像去解读一个人，那不妨听听他对自己头像的选择动机，关注其平时的留言习惯等，综合分析。

若你的亲朋好友，特别是青少年用了下列头像，就要关怀他们的内心感受了：1.血腥的图片：内心复杂，容易冲动，有伤害自己或他人的倾向。2.阴郁的图片(如阴天)：内心复杂，忧郁，伤感。3.面具或小丑：压抑，表里不

一，过度掩饰自己。

还有6种头像比较常见：1.又远又小的人像：注重隐私，害羞保守，防卫心较强，不易接近陌生人，基本上不太可能与人自来熟。不够自信，自我评价偏低。2.童年照片：怀念往昔，总觉得过去的事物比现在美好，容易伤感。3.没刻意挑过的生活照：这类人对自己的接纳度比较高，对外貌也比较有自信，不一定长得好，但是能接纳自己的本来面目。4.男女朋友的照片：正陷入甜蜜而昏头昏脑的热恋中，爱得不能自拔。5.儿女的照片：如果是初为人母人父，那是难掩心中喜悦；如果孩子很大了，头像还没变，则是把孩子当成人生唯一的成就与指望。6.家人的照片：自我感很薄弱，有很强的依赖性，缺乏安全感，内心深处不愿长大，渴求庇护。

(马健文)

