

# MIRROR

米悦·解忧 | 心理学杂志  
第202105期

 圣安米悦心理  
SAMY PSYCHOLOGICAL COUNSELING CENTER

从未见过你 但会更懂你  
Never seen you before But know you better

全国服务热线: 4001-520-686

天津世纪都会店: 天津市和平区南京路 181 号世纪都会写字楼 9 层 901-903 室

天津仁恒置地店: 天津市南开区东马路仁恒置地国际中心 20 层 01A 室

成都仁恒店: 成都市锦江区人民南路仁恒置地广场写字楼 1605

重庆来福店: 重庆市渝中区长江滨江路 2 号重庆来福士广场办公楼 27 层



萌芽·种下希望的种子

心理学专家龙鲸—心理督导分享会  
心怀善念 用公益传递爱—米悦公益行动  
儿童青少年心理—健康中国行动  
助人自助, 自我向好—咨询师关芳专访  
一次见效的心理咨询是什么样  
米悦心理健康整体定制方案

SAMY PSYCHOLOGICAL COUNSELING

# 目录



出品方：圣安米悦心理  
主 编：林春先  
副主编：杨天竹  
监 制：宋宁  
策 划：霍丽  
设 计：崔本莹

## 1 特刊栏目

萌芽，种下希望的种子

## 2 心理研究社

儿童青少年心理—健康中国行动  
2020大众心理健康—洞察报告

## 3 米悦星语

助人自助，自我向好—咨询师关芳专访  
因为接纳所以更懂你—咨询师吕静专访

## 4 ME月记

心理学专家、资深导师龙鲸—心理督导分享会  
心怀善念 用公益传递爱—米悦公益行动  
用心回馈社会—米悦EAP服务展示

## 5 精进心理学

《心灵奇旅》，凭什么能让几十万成年人得到治愈？  
请了解我，而不是用叛逆概括我—心理咨询师说  
坏脾气是孩子发出的求救信号，你听懂了吗？  
认识你自己—什么形成了自我？  
为什么不劝你原谅父母？  
新型情感暴力，正在祸害千万孩子

## 6 咨询时间

一次见效的心理咨询是什么样子  
心理问题答疑馆

## 7 案例解析

对抗逆反心理

## 8 米悦训练营

米悦心理健康整体定制解决方案

## 9 心灵驿站

心理测评游戏—房/树/人绘画测试  
心理测评—青少年生活事件量表

# 萌芽 种下

## GERMINATION

PLANT THE SEEDS OF HOPE

# 希望的种子

如果种瓜得瓜，种豆得豆  
你会为你的孩子种下什么？



有时候我们不太相信这样一个简单的道理真的是个哲理，不敢相信这个哲理可以帮助我们的人生成长。

我们总是怀疑有用吗？会有结果？会成功？反而做的力度没有那么大了，因为我们分了一部分的力气去怀疑或者试错，或者证明这是错的。

可是我们通过潜意识的学习会发现，真的我们给出去什么就会得到什么。哪怕你信誓旦旦的说：我不要成为我父母那样的人！往往事与愿违，你嘴上拒绝他们，身体和灵魂却非常忠诚于他们，你给了你孩子一个从父母那里复制过来的父母，爱不会消失，创伤也不会消失。

例如：你经常担心孩子这也不行那也不行，孩子的确会像你担心的那样——这也不行，那也不行。他也会很擅长和他的孩子和伴侣说他们这也不行，那也不行，他会很忠诚的把你这里习得的原封不动的传承下去。

例如：你每次鼓励孩子说，你可以搞定这件事，妈妈相信你，你再尝试一下。孩子就会持续努力搞定它。因为孩子知道搞不定也不会有评判，搞错了也不会有羞辱，他可以按照自己的想法一遍一遍的尝试。

例如：你一直担心老公出轨，然后老公就真的出轨了，你说“果然被我言中了，他真的出轨了，他是个渣男。”不是被你言中了，这是如你所愿，因为你花了很多力气去心心念念他出轨。

《一代宗师》中“念念不忘，必有回响”也是意识的种子开花了。

代际传承的伤害也是这样来的，你给孩子什么样的创伤和教育，他也会特别忠诚的给到他的孩子，这也是为什么我们在咨询里会看到很多孩子和父母有同样的功课，而奇妙的是当父母这个功课解决掉以后孩子的这个功课会同步消失。



# GERMINATION

PLANT THE SEEDS OF HOPE



每一朵花盛开  
不需要经过任何人的同意

当我们知道这个理念以后, 我们是不是会对于自己说出去的话、给出去的脸色、给出去的帮助有一些觉察, 把自己想要的给出去, 而不是把自己不想要的给出去, 因为终究他们都要反弹给我, 且是指数级反弹, 不要因为有时差存在侥幸。

找到种子, 找到一起劳作的人, 一起种下种子, 然后该干嘛干嘛, 不要用 80% 的时间怀疑或者害怕, 惶惶不可终日的人生哪怕收获了也会转瞬即逝。照顾好自己身心, 由内而外的断舍离, 保证从内而外没有消耗自己心灵的物品、人、能量、情绪, 所有的力气都在享受自己想要的, 努力获得自己想要的, 并把这样的愉悦和渴望分享给身边的伙伴, 创造更多快乐, 而不是练习恐惧或者失败。

从自己做起, 享受当下的过程, 享受帮助他人成功的快乐, 时光的礼物不早不晚在你气定神闲的时候准时到达。当你是从内在发光的, 你会照见自己需要的, 别人也会顺着你的光芒找到你。

当你不知道播种何时, 欣赏你的灵魂、尊重你的直觉、倾听你的身体!

我们多数人都活在羡慕别人种的庄稼好, 羡慕别人养的孩子好, 羡慕别人经营的事业好, 羡慕别人这好那好, 可是我们也只是停留在羡慕, 没有自己去耕种去施肥浇水, 只是流口水巴望; 头脑里的自我叙事模型给我们找了很多借口搪塞或者逃避。

然而挡住我们最大的门并不是现实的门, 并不是原生家庭的门, 是我们的心门! 心门既能被你关上就一定能的开, 而打开这扇门需要你内在生动的渴望, 你的身体和直觉知道答案, 放下你的头脑和逻辑, 去倾听身体和直觉给你的钥匙和种子, 欣赏你的灵魂, 它派出的身体和直觉两位信使会告诉你答案。



# 健康中国行动

## 儿童青少年心理健康行动方案

儿童青少年心理健康工作是健康中国建设的重要内容。随着我国经济社会快速发展，儿童青少年心理问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升，已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题。为贯彻落实党中央、国务院决策部署，落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》（国发〔2019〕13号）要求，促进儿童青少年心理健康和全面素质发展，特制定本方案。

### 01 行动目标

到2022年底，实现《健康中国行动（2019—2030年）》提出的儿童青少年心理健康相关指标的阶段目标，基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境，形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式，落实儿童青少年心理问题和精神障碍的预防干预措施，加强重点人群心理疏导，为增进儿童青少年健康福祉、共建共享健康中国奠定重要基础。

各级各类学校建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务，学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育教师，50%的家长学校或家庭教育指导服务站开展心理健康教育，60%的二级以上精神专科医院设立儿童青少年心理门诊，30%的儿童专科医院、妇幼保健院、二级以上综合医院开设精神（心理）门诊。各地市设立或接入心理援助热线。儿童青少年心理健康核心知识知晓率达到80%。





# CHILDREN & TEENAGER PSYCHOLOGICAL HEALTH ACTION PROJECT

## 02 具体行动

(一) 心理健康宣教行动。各类媒体要对儿童青少年及家长、学校教师等加强心理健康宣传,传播心理健康知识,帮助全社会进一步树立“身心同健康”意识,掌握应对心理行为问题的方法和途径。教育引导儿童青少年安全合理使用电脑和智能终端设备,预防网络沉迷和游戏障碍。各级教育、卫生健康部门指导学校和医疗卫生机构推广实施《学生心理健康教育指南》。各级各类学校要积极开展生命教育、亲情教育、爱国教育,培养学生珍视生命、热爱家人、爱国爱民的意识,培育积极心理品质。有条件的学校或家庭教育指导服务站每年至少开展一次面向家长和子女的心理健康教育。医疗卫生机构要积极开展儿童青少年健康教育和科普宣传,倡导儿童青少年保持健康心理状态,科学运动,充足睡眠、合理膳食等,减少心理问题和精神障碍诱因。

(二) 心理健康促进行动。各级各类学校要实施倾听一刻钟、运动一小时“两个一”行动,即促进学生每天与同学、家人有效沟通交流 15 分钟;引导学生每天至少参加 1 小时体育运动。对学生开展职业生涯规划教育,积极安排学生到有关单位观摩体验,组织开展“绿书签”系列宣传教育活动,引导学生绿色阅读文明上网,自觉远离和抵制有害出版物和信息。教育部门要定期开展学生心理健康状况和学校心理健康教育状况调查,督促学校完善心理健康教育机制,以积极引导向将结果反馈学生家长。

(三) 心理健康服务体系完善行动。各级各类学校要设立心理服务平台(如心理辅导室等),或通过培训校医,引入心理学专业教师,购买专业社工服务等形式开展学生心理健康服务,并加大中小学校(含中等职业学校)专兼职心理健康工作人员配置力度。高等学校按照师生比不低于 1:4000 配备心理健康教育专职教师,并切实发挥辅导员、班主任在学生心理健康教育中的重要作用。托育机构要配备经过心理健康相关知识培训的保育人员。学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教师。有条件的学校要发挥共青团、少先队、学生会组织作用,积极开展同伴教育,增强同伴支持。民政、妇联、共青团等部门依托城乡社区综合服务设施,社区教育机构、儿童之家、青年之家,



# CHILDREN & TEENAGER PSYCHOLOGICAL HEALTH ACTION PROJECT

# 儿童青少年 心理健康行动方案

家长、学校或家庭教育指导服务站等活动阵地，整合社会资源，开展心理健康教育。民政、文明办、卫生健康、共青团等部门发挥协调职能，依托社区综合服务设施、社区卫生服务中心、心理咨询室、社会工作站等搭建社区心理服务平台，支持引导专业社工、志愿者面向社区开展儿童青少年心理健康服务。文明办加强未成年人心理健康成长辅导中心规范建设，拓展服务内容，增强服务能力。卫生健康、民政、残联等培育引导社会化心理健康服务机构，康复训练机构为儿童青少年提供规范化、专业化服务。卫生健康行政部门通过平安医院创建等，推动儿童专科医院、妇幼保健院、二级以上综合医院等开设精神（心理）科。鼓励有条件的精神卫生医疗机构提供儿童青少年门诊和住院诊疗服务。建立学校、社区、社会心理服务机构等向医疗卫生机构的转介通道。

## 03 保障措施

(一) 完善监测评估干预机制。卫生健康等部门要依托现有资源建设儿童青少年心理健康状况数据采集平台，追踪心理健康状况变化趋势，为相关政策的制定完善提供依据。通过委托第三方等方式对工作措施落实情况及效果进行评价，对工作效果良好的经验及时进行推广。

(二) 加大科学研究。各级卫生健康、教育部门要依托精神卫生医疗机构、学校、科研院所等开展儿童青少年心理健康相关基础研究和应用研究。针对儿童青少年常见的心理行为问题与精神障碍，开展早期识别与干预研究，推广应用效果明确的心理干预技术和方法。



(三) 加强组织领导与部门协调。各地要建立健全部门协作、社会动员、全民参与的工作机制，明确部门职责。卫生健康、教育部门要在心理健康促进与精神障碍发现、转介、诊断治疗等工作中建立协作机制；与民政、宣传、文明办、广电、网信、共青团、妇联、关工委等部门和组织加强协作，落实各项工作任务。

(四) 保障经费投入。各地根据儿童青少年心理健康工作需要和财力可能，做好资金保障工作，并加强对资金使用效益的考核。鼓励各种社会资源支持开展青少年心理健康服务。

# 2020 大众心理健康 洞察报告

# PUBLIC PSYCHOLOGICAL HEALTH INSIGHTS SURVEY



近年来，青少年心理问题发生率逐渐上升，已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题。超五成青少年存在情绪困扰，提高心理健康水平迫在眉睫。

《报告》显示，全球心理健康依旧面临严峻挑战，全球有超过3亿人遭受抑郁困扰。抑郁症的全球终身患病率为15%-18%，这意味着全球大约有五分之一的人在一生中的某个时刻会经历一次抑郁。全球每40秒就有一人死于自杀，自杀成为15-29岁年轻人群的第二大死因。

中国有3000多万青少年患有抑郁症。在本次调研中，19.01%的受访青少年表示“有过一些抑郁的情绪感受”，3.84%的受访者表示“经常有抑郁的情绪感受”。22.85%的受访青少年有过“情绪较为低落、悲观、对事情提不起兴趣、感到无意义等抑郁的情绪感受”。

《报告》还提到，青少年对于自己的情绪状态关注的频率较低。仅有38.21%的受访青少年会经常或总是关注自己的情绪。研究表明，能关注和觉察情绪状态的变化对于更好地维持心理健康有一定帮助。而相较于成年人，青少年在情绪觉察和表达上的能力要差一些，需要更多的引导和关注。



# PUBLIC PSYCHOLOGICAL HEALTH INSIGHTS SURVEY

自新冠肺炎疫情以来，由于生活模式、学习方式及人际交流的形式都发生了变化，受到来自学习、家庭及其他各种压力的影响，很多青少年的心理状态发生了改变。研究发现，疫情期间青少年的抑郁表现、焦虑的症状比例较平常明显增加。

综合近年新闻和《报告》数据不难发现，青少年心理健康问题已经不只停留于人们印象中简单的“厌学”、“网瘾”等现象，而成为一种不容忽视、亟待解决的社会问题。

2019年至2020年，国家卫健委、中宣部、教育部等部门多次发布关于青少年心理健康的部署，高度重视青少年心理问题，要求落实青少年心理问题和精神障碍的预防干预措施，促进全社会树立儿童青少年“身心同健康”意识。

目前，青少年心理健康已经暴露出的问题仅仅是冰山一角，从国家各项通知和建议的发布到青少年健康问题得到真正的重视和改善，还有很长的路要走。



一、当前,人民生活水平日益提升,国民进入高质量发展阶段,请您结合职业背景谈一谈心理咨询师的责任和使命。

关:在成为心理咨询师之前我曾经拥有十八年的外企管理岗位工作经验,多年的管理经验让我接触了很多的人和事。实际上在我小的时候就有一种使命——非常愿意去帮助别人。在38岁的一次偶然机会我考取了心理咨询师证书,接下来在40岁的时候我全职步入了这个行业。目前已经专职从事心理咨询行业11年的时间。在我看来,如何帮到来访者“助人自助”、“自我向好”挖掘自己的力量是非常重要的,在我全职做心理咨询师前我利用了半年的时间投身青少年的心理干预的工作,搜集了非常多的青少年案例。对于每个来访者的初访报告以及每一次的咨询报告我都会认真的撰写,初访记录三四千字是常有的现象,因为只有认真的对待每个来访者,才能帮他们走出困惑,所以说细心和专业是作为心理咨询师的基本素养,除此之外,要用心对待你的来访者,这也是我们作为心理咨询师的使命。

二、2020年突如其来的新冠疫情改变了我们很多的生活,目前疫情还在防控常态化阶段,请您谈一谈疫情后心理健康的重要性。

关:近来,国内疫情防控形势持续向好,我们的生产生活秩序也逐步恢复正常,但是疫情防控进入常态化,这场可怕的灾难也让许多人失去至亲孤独于世,内心笼罩着久久挥之不去的阴霾……很多人虽身体解禁,心却仍处牢笼;有人因亲朋好友连日奋战在抗疫一线而无法停止担忧,心情日渐抑郁;也有人在疫情期间并无异常,但这段时间突然莫名的恐惧无助,因境外输入病例等消息而惶惶不安;变得焦虑暴躁;同时疫情对很多人的生活和经济造成了不可逆的影响。其实后疫情时期的心理健康主要是关注培养情绪管理能力、提升心理适应能力、加强生命教育、积极心态培养。但是说起来容易做起来就不容易了,实际上后疫情时代有些人会更加焦虑,其实压力=压力源+个人心理反应,只有在潜意识里增加了抗逆力才能有效的缓解焦虑,心理咨询也是一种增加抗逆力的方法,找到专业的机构,让专业的心理咨询师陪伴着你,一定能够度过最艰难的时刻。

三、心理健康是一项大多数人忽略的事情,包括之前有演员也在公开场合谈过,没有过早的进行心理干预造成后期病态的严重情况,请您谈一谈心理咨询对日常生活品质提升起到什么样的作用。

关:在日常生活里,如果我们心里长久积压着焦虑、悲伤、郁闷等负面情绪,身体就会永远地记录下来,把这些情绪淤堵在身体里,严重的影响到我们的身体健康,甚至会直接导致各种疾病发生,即使你再再有三餐、再规律的运动也可能都只会是徒劳。作为一名心理咨询师,我想说,身心的全面健康,才是真的健康,而心理健康正是身体健康的基础。在人生悲剧和身体疾病面前,那些被我们忽视的心理问题才是左右我们人生质量的隐形杀手。其实生活中,任何一个人,都有可能在这个阶段遭遇一些不顺、挫折或打击,由此而产生出相应的困惑、烦恼和痛苦。这些种种负面情绪都会被上一件叫做“压力”的外套,张牙舞爪地来掠夺你的身心健康,令你感到沮丧、厌倦、易怒、疲惫、不自由、失去活力和创造力,饮食与睡眠均受到影响。如果,这种情况很长一段时间都没有改善,那么,你可能就需要寻求一位专业的有经验的心理咨询师帮助了。

**主持人：**大家好，这里是米悦解忧栏目，本次邀请的嘉宾是圣安米悦心理咨询世纪都会店的吕静老师，下面请吕老师简单介绍一下自己吧。

**吕静：**大家好，我是心理咨询师吕静，2003年开始从事心理咨询工作至今，已经有18年了，在工作的过程中，致力于儿童、青少年心理研究和家庭系统治疗；擅长婚姻关系、亲子教育、女性问题、情绪管理以及高质量睡眠计划养成。

**主持人：**吕老师，我身边有很多朋友有婚姻家庭的困扰，如果婚姻出现问题，心理咨询有用么，您会用什么样的方式帮助他们呢？

**吕静：**凡是来到机构的来访者，受到自己婚姻问题的巨大困扰，进入到咨询中，一定会得到帮助。2020年，我接待了大量关于婚姻问题的咨询，目前手头上的咨询有关婚姻的也将近一半。2020年，我们天津的婚姻离结率位列全国第四，是63.62%，也就是每100对结婚，就会有63对离婚。所以在工作的过程中会遇到很多婚姻出现问题的情况。在咨询中我发现，有很多来访者在走进我们机构的那一刻，常常不知道自己的动机是什么？往往带着极度混乱，极度焦虑，极度无助，极度的无奈、无力感，内心仿佛被掏空。可见，婚姻对一个人的影响有多大。在长期心理咨询的实践中，由于受到杨凤池、李子勋、曾奇峰、李松蔚等老师的影响，我越来越倾向后现代心理咨询技术的应用，加上自己所学知识的不断整合，渐渐形成了自己的咨询风格。面对来访者，我的工作模式是人本主义无条件接纳为最基础，运用共情等技术，建立平等、自由、尊重的咨访关系，理解不同的人、不同的想法，启动来访者自身的资源。甚至在工作中，我自己也会变成咨询中的一种方法、一种策略，放在“技术”的层面里。其实，大量的案例告诉我，无论是咨询师还是来访者，只要站在心灵沟通，真诚表达，真实面对的同层面上，放开之前所学的调整认知、改善行为等心理咨询方式，而是从内在的情感出发，都能更好地去体会和信任对方。

**主持人：**吕老师，心理咨询工作带给您最大的收获是什么？

**吕静：**我们国家于2002年7月正式启动心理咨询师国家职业资格认证项目。2003年我参加国家统一一点考试，取得了三级资格证，又于2005年取得二级资格证，一直到现在，不断地参加各种学习，涉及到精神分析、人本主义、行为主义等等，学习了各种技术，如：催眠、绘画疗法、沙盘游戏治疗、正念疗法、音乐、舞动治疗、家庭系统排列等等，还有各种系列课程，以及督导和自我成长。这么多年，我在这个领域，从来没有放弃学习，学习变成了常态，在工作中不断提升，自然而然学习、自己不断成长，咨询技术不断精进，不断得到来访者的信任和认可，这就是这个工作带给我的最大收获。同时，随着时间的推移，我也体验到心理工作带给我的最大的感受，就是：我接纳了以前不能接纳的，理解了之前不能理解的，我在“助人自助”的道路上不断地“助人~自助，自助~成长”！



**吕静**  
LU JING

圣安米悦心理咨询师

**婚姻家庭 — 因为接纳所以更懂你**

国家注册二级心理咨询师、儿童发展心理学研究者、艺术疗法治疗师；擅长冥想与减压、舞动疗愈、沙盘游戏治疗、绘画投射、认知疗法等；擅长领域包括情绪管理、亲子教育、家庭关系、家庭系统中亲子关系、厌学等心理问题咨询以及成长性发展咨询。

# 心理学专家、资深导师—龙鲸 心理督导分享会



日前，圣安米悦心理学专家督导交流分享会在世纪都会店会议室召开。本次特邀天津市安定医院心理门诊主任、党支部书记龙鲸女士莅临我中心进行指导。圣安米悦咨询师团队参加此次会议，并对龙鲸女士的到来表示热烈欢迎。

龙鲸女士首先对本次会议的目的和意义作出了明确说明，强调心理咨询行业督导学习的重要性，并开展了两个小时愉快的指导交流。

本次会议中，特聘请龙鲸女士出任圣安米悦长期督导顾问一职，龙鲸女士对圣安米悦咨询师体系的整体建设发展以及咨询师团队水平表示认可，并针对加强咨询师团队水平建设，促进心理咨询行业发展提出了宝贵建议。



## 龙鲸

中共党员，主任医师，研究生导师。

天津安定医院心理门诊主任、党支部书记。中华医学会精神病学分会认知行为治疗协作组成员，中国心理卫生协会心理咨询师专委会常委，中国心理卫生协会家庭治疗学组成员，京津冀心理服务联盟副主席，天津市心理卫生协会常务理事兼副秘书长，天津市卫生应急心理危机干预质量控制中心专家组成员。

PSYCHOLOGICAL  
SUPERVISION FORUM

# 心怀善念 用公益传递爱



圣安米悦作为一家心理健康高端连锁服务平台，自创立至今持续以高端的服务品质、资深的专家团队、丰富的心理咨询经验，为企业及高净值客户提供全方位心理健康服务。

秉承“呵护心灵健康，成就美好人生”的企业使命，坚持责任至上、品质服务、协作共赢的企业核心价值观，圣安米悦正在逐渐成长为国内心理健康产业的高端连锁旗舰品牌，并致力于：为构建人类心灵健康，推动社会和谐发展做出贡献。

2020 年米悦公益在行动，累计为社会提供心理健康公益服务 5038 人次。

2020 年，圣安米悦为团体组织提供公益性团体辅导服务，共计服务 3340 人次。

2020 年，圣安米悦为社会民营企业提供公益性团体辅导服务，共计 640 人次。

**2021 年我们将承载着社会责任砥砺前行，助力全民参与心理健康的公益事业。**



“新冠疫情”隔离点电话干预累计服务 1058 人次；  
组织团体公益服务累计 3340 人次；  
社区 / 街道公益服务累计 300 人次；  
校园公益服务累计 100 人次；  
特殊人群关爱辅导累计服务 240 人次。

# 关注孩子 心灵成长

圣安米悦 · 走进校园



# 守护

社区工作者  
心理健康

圣安米悦 · 支持民政



为了进一步推进学校心理健康教育工作顺利开展，确保学校心理健康教育落到实处。

近日，天津圣安米悦心理联合多所中、小学共同发起的“中小学生心理健康团体辅导课程”正在有序开展。随着心理问题在青少年群体中越来越凸显，不良的心理健康状况干扰学生正常的学习和生活，甚至影响整个家庭。

只有不断加强青少年的心理健康建设，呼吁全社会注重学生的心理健康教育工作，及时疏导，使陷于不平衡状态或不健康状态的孩子尽快恢复到正常状态，才能够减少青少年儿童违法犯罪与异常行为，使学校、社会的正常治安和秩序得到维护，也保证了学生家庭的幸福。



随着防疫疫苗接种工作进入新阶段，社区工作间繁任务重，各级街道工作者身心承载着巨大的压力，为使街道工作者的身心压力得到疏导与放松，受河西区民政局的邀请，圣安米悦来到中共天津市河西区委党校，为来自河西区的百位街道社区工作者带来了一场别开生面的心理健康团体辅导活动，舒压冥想，团队建设，趣味答卷等环节使与会人员受益匪浅。

# 魅力女神 闪耀绽放

“女神节”活动精彩纷呈，受中铁十二局集团电气化工程有限公司的邀请，圣安米悦为公司女性员工带去女性自我提升主题团体辅导活动。心理健康专家先以系统化的知识体系带领与会员学习情绪管理的知识，再以催眠冥想、韵律舞动等体验环节传授员工们疏导身心压力的方法与技巧，使中铁公司的“女神”们在轻松愉悦的氛围中度过一个难忘的节日。

圣安米悦 · 走进企业  
**BLOOMING**



# 关爱老年人心理健康 米悦在行动

圣安米悦 · 支持民生



为了提升社区中、老年人晚年生活幸福感、获得感，帮助老人们建立积极向上的生活心态，新城小区居家养老服务中心携手圣安米悦心理举办老年人健康生活方式互动课堂活动。圣安米悦心理健康专家讲授老年人容易出现心理问题的原因、以及如何预防心理疾病、科学调节身心健康的方法。在互动环节中，米悦专家带老年人练习健康手指操，通过加强手部运动增强血液循环，达到醒脑健脑的效果。随后系列互动环节，引导老年人关注自身心理健康，养成积极乐观的心态，形成健康科学的生活方式，享受舒适、快乐的晚年生活。

• 精进心理学

《心灵奇旅》，凭什么能让几十万成年人得到治愈？ •

# 《心灵奇旅》 凭什么能 让 几十万成年人得到 治愈

# SOUL

《心灵奇旅》可以说是 2021 年送给我们的最好的新年礼物。

每一个迷失的、被生活重锤的成年人，都会在这部动画片里被治愈。

2020 年，也许你曾焦虑过、迷失过、被生活压垮过。

但是 2021 年，那些埋在心里的火苗，未曾实现的梦想，还有不敢迈出的下一步，

请在这一刻重启。



## 生之彼岸

主人公乔伊·高纳是一名中学的音乐老师，每天的工作就是教孩子们弹钢琴。他的生活乏味无趣，每天不过是前一天的复制粘贴。而这并不是他梦寐以求的生活，他真正向往的，是做音乐，以爵士乐为生。可是每次快要抓住梦想的时候，他都会因为各种各样的原因错过。

一次偶然，他获得了与著名爵士乐传奇人物多茜娅同台演奏的机会。他兴奋极了，因为等待多年的梦想，终于来到了面前。然而悲剧发生了，他一脚踩进了没盖盖子的阴沟，game over。当他醒来，他成为了一个蓝色的灵魂，来到了生之彼岸，站在一条似乎永无止境的阶梯上。你不知道尽头处等待自己的会是什么。也许是“自我”意识的消逝，变成了一粒尘埃，和宇宙融为一体。也许是丢失掉生前的记忆，回炉重造，再以另一种形式重新诞生。乔伊·高纳突然觉得一阵恐慌，他不甘心。“我好不容易快要实现自己的梦想了，我不能就这么死掉。”于是他拼命想要逃脱这条彼岸之梯，结果因差阳错掉进了“生之来处”。

## 生之来处

生之来处，是一个个准备投入人间的灵魂。这些灵魂会被系统设定成不同的性格，有的温柔善良，有的易怒。所有的灵魂，在降临人世之前必须完成的一道工序——找到自己的 spark（火花）。只有找到了属于自己的那一簇火花，它们才能成为一个完整独立的灵魂，获得去往地球的通行证。

乔伊·高纳误打误撞，成为了麻烦精 22 号灵魂的导师，他的任务就是帮助这个灵魂找到他的火花。之所以说 22 号是麻烦精，是因为 22 号是一只超级厌世的灵魂，不管是特蕾莎修女的灵魂，还是心理学家荣格的灵魂，都无法让他“走上正道”。22 号灵魂在生之来处待了几千年。他找不到人生的意义，对什么都提不起兴趣，他一点儿也不想成为人。22 号灵魂带着乔伊·高纳来到一个地方，在这里每个灵魂可以看到自己一生里无数个“高光时刻”。也许是获得某个颁奖。也许是治愈好了一位患者。也许是从大学毕业。而当乔伊·高纳把手放上去，他的一生变成了几个片段，在快餐店里都开心地吃着薯条，在家里百无聊赖地看着电视。乔伊·高纳心里涌起一阵不甘，他不愿意一辈子就这么过去。他想到一个办法，帮助 22 号灵魂找到那簇火花，拿到通行证。这样他可以借助通行证，回到肉身上，完成未完成的梦想。



# THE LOST SOUL AND SELFLESS STATE

Please Restart  
At This Moment.

## 迷失的灵魂和忘我之境

22号灵魂带着乔伊·高纳进入一个盒子，来到一个奇妙的空间。在这个空间里，有一群迷失的灵魂，他们像一个个体型庞大的黑色怪物，低头走在路上，被自己的执念吞噬。其中有一头怪兽，嘴里不停念着做个交易，做个交易。这像不像每天埋头工作，陷在KPI、年终奖、996、房子车子的我们？被无止境的欲望，恐惧和焦虑驱使，失去了内心的平和和宁静。后来这个迷失的灵魂被净化后，重新变成了轻盈的蓝色灵魂。而在现实世界中，这个本来还在几台电脑前盯着股票的基金经理，下一秒突然像得到了启示一般，奇怪自己为什么会在这个地方浪费生命。当然，你也可以称这个过程为“顿悟”。而在这里，也存在一处忘我之境。在忘我之境的灵魂沉浸在当下的某个片段，也许是在舞台上放声歌唱，也许低头拉着小提琴。忘我之境的每个灵魂脸上都露出愉悦满足的神情。这就像我们每个人在专心做某件事时进入心流的状态。



# THE LOST SOUL AND SELFLESS STATE

Please Restart At This Moment.

## 火花

当 22 号灵魂阴差阳错附身在乔伊·高纳身上，饥肠辘辘时吃到了美味的披萨，在地铁站台上被灵动的吉他声迷住，看着阳光下枝头的树叶摇摇摆摆落在指尖的那一刻，22 号灵魂找到了自己的那一簇火花。

它好像不再那么讨厌这个世界。它开始有点想要活着，想要感知当下每一刻的美好。但乔伊·高纳告诉它：这根本不是什么火花，你之所以得到火花，是因为你寄居在我的身体里，而我的身体对音乐有奇妙的反应。乔伊·高纳一直以为自己的火花是爵士乐，他认为火花是一个愿意为之奉献一生的事业，是无法辜负的使命，是一个远大的目标。后来乔伊·高纳终于如愿以偿和多莉娅站在舞台上演奏。演奏结束后，乔伊·高纳有些失落，因为他并没有等到想象中的狂喜，他有些疑惑。

多莉娅跟他讲了一个故事：一条年轻的鱼想要寻找大海，向一条年纪大的鱼询问：大海在哪里？年纪大的鱼告诉它：你所在的就是大海。年轻的鱼说：这里只有水，哪里来的大海？



乔伊·高纳终于明白，原来火花根本不是所谓的梦想、远大的目标，而是此时此刻，活在当下。火花是感受大海一点点漫过脚背，再一点点往后撤退。是把手揣在恋人口袋里，被另一只手握住的温暖。是冬天里吃到烤红薯的甜蜜细腻。是踩在焦黄色梧桐叶上传来的沙沙声。是阳光下把球扔在草坪上，看着小狗蹦蹦跳跳叼着球跑回来的轻盈。是周末窝在被子里，桌边放着热牛奶，屏幕上放着喜欢的电视剧。很多时候，我们总是无法活在当下。我们总是为各种各样的操蛋的事情焦虑，我们总是很赶，就像 5 分钟解决一顿饭一样，匆忙地敷衍当下。

我们常常把自己当作实现梦想目标的工具，而忽略了对当下的感知。可是，生命的意义真的是实现梦想，获得成功吗？如果没有实现梦想，难道就只能郁郁寡欢，以痛苦来度过余生吗？

这部电影告诉了我们答案，那就是——生命的意义，也许根本不在乎所谓的目的地，就是走在路上，哼着歌，看着湛蓝的天空，树叶在沙沙作响。

生命的意义，就是尽情度过每一秒，活在当下，感知每一刻的美好。

## Please understand me Instead of generalizing about me With rebellion

提起青春期,你会想到什么?  
答案也许有很多,其中一定包含“叛逆”。

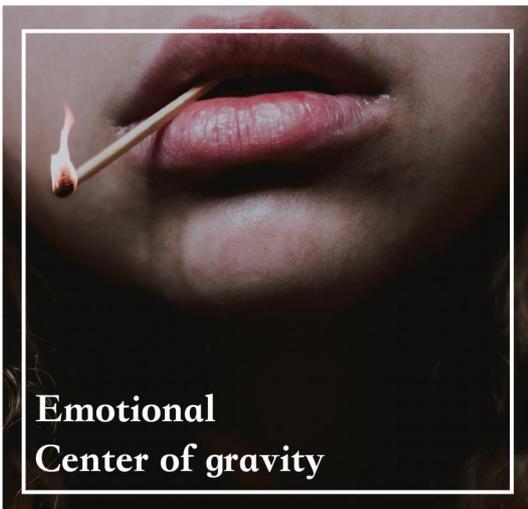
# 请了解我 而不是用 叛逆概括我

——心理咨询师说

如果家长将孩子进入青春期之后的所有变化都视为叛逆,那其实就是在亲子关系里建了一堵打不破也不需要去打破的墙,因为是“孩子在叛逆”,家长能做什么呢。这样想的时候,某种程度上家长就失去了力量,好像只能等着孩子的“叛逆”过去。孩子也失去了表达真实感受的机会,因为反正已经被一张标签贴死了,好像做什么都是因为叛逆。

但事实上,“叛逆”无法概括一切。青春期随着生理的变化,孩子的心理也会有相应的改变,这些改变是通往成人的一個过程。

如果家长了解是什么在发生怎样的变化,也许尽管彼此间距离在拉远,但仍有理解和沟通的可能性。因而今天我想将青春期孩子的心理特点加以罗列,希望能让人父母者更加理解。在这个特殊的年龄段,孩子的内心究竟有着怎样的变化。



### 我意识高涨，独立性增强

在这一时期的孩子，自我意识渐渐觉醒，他们会更加在意自己与他人的区分。

这也是为什么这一时期的孩子总会试图逆反自己的父母。父母的放任当然不足以支撑他骄傲的活下去，但让孩子一味顺从也只会让他磨掉自己的棱角，再没有自己的模样。

所以很多时候，我们都只是在诸多的选择里寻找那个最适合的“度”，只是这个拐点因人而异，需要父母与孩子共同摸索。值得提出的是，在面对逆反情绪时，家长往往采取的是“惩罚”的手段，如训斥甚至于体罚。相比于奖励，惩罚确实省时省力见效又快，可抛开当惩罚结束时，那些不良的行为很容易复发这一点不谈，家长与孩子的关系也会受到严重影响。惩罚者也许会自责懊悔，被惩罚者也会焦虑抑郁。



### 情感的重心逐渐从家庭转向同伴

孩子总会离家，也许大学时是身体的离开，但精神的离开早在青春期就已经开始。进入青春期以后，在孩子的世界里，同伴的比重越来越大。

青春期时，儿童对于同伴关系不再追求“量”，而开始追求“质”，同时会极度在意自己于同伴心中的形象。如同成人所追求的体面，孩子也会努力维护自己的尊严，而在这一时期，这种在意与维护会尤其突出。在咨询中我们常常强调理解的重要性，因为没有理解，关系的建立就无从谈起。可现实中很多家长一方面抱着“为你好”的执着拒绝理解，另一方面抱着孩子从不与自己交心。

我们其实很难评判谁对谁错，双方往往都在自己的门后痛苦无助。但至少从沟通的角度而言，很多传统的说教是真的很“无效”。

态度总是比内容更为重要，我们的改变也许可以从理解开始。

蔡少芬对女儿发脾气被怒赞

# 坏脾气

是孩子发出的求助信号  
你听懂了吗？

BAD TEMPER IS  
THE SIGNAL OF  
THE CHILDREN'S HELPLESSNESS  
DO YOU UNDERSTAND

“现在的孩子，真是点火就着”

孩子爱发脾气，家长要么以暴制暴，要么压抑着自己，尽量做“宽容”的父母。其实孩子发脾气这件事，不能仅仅归因于“脾气不好”，也许孩子和同学相处的时候、打游戏时、做喜欢的手工时，可有耐心了呢！那么问题来了，为什么孩子性格并不暴躁，却总是发脾气呢？从心理学的角度说，情绪都是平等的，没有好坏之分。高兴和愤怒，发泄和隐忍，都是不同的情绪，都应该被接纳。孩子发脾气和放声大笑一样，是一个不同的人不同的情感体验。情绪是什么不重要，重要的是情绪背后的心理，以及我们对孩子情绪的态度。

孩子发脾气，未必是坏事

孩子能在父母面前释放攻击性，说明他们接纳真实的自我，没有过分压抑自己。同时，也说明父母肩膀足够结实，双臂足够温暖，能够接住孩子的攻击性。可生活中总有些家长，很喜欢打压孩子，来展示自己的权威和控制力。很多父母喜欢打压控制孩子，觉得孩子的想法不重要，孩子不能“冒犯”家长。殊不知，一个懂事乖巧的孩子，也是一个自我攻击、不被接纳的孩子。

从什么时候开始，孩子不敢发脾气，不愿意表达了呢？

从他们觉得表达也没用，父母不会理解开始；

从他们表达了也不会被接纳，还被骂一顿开始；

从他们表达后，父母总会归因于孩子错了开始。

顺从乖巧的孩子，在深夜里偷偷流泪，泪水可能会持续到他们20岁、30岁、40岁……

能允许孩子发脾气的父母，才能养出轻松快乐的孩子。

● 精进心理学

## DO YOU UNDERSTAND

所谓育儿已，所谓为人父母的修行，不过如此。

人的一生，会遇到很多哄他们笑，或者让他们不能发脾气的人，却很少有包容他们发脾气的人。

允许孩子哭，允许孩子闹，也要告诉孩子，如何成长。

坏脾气是孩子发出的求救信号，你听懂了吗

### 孩子发脾气，接纳与引导要并存

《奇葩说》有一个辩题，说的是如果可以一键为孩子定制完美人生，你会按下按钮吗？

陈铭的观点很扎心，他说 我们对孩子的教育，不应该是雕刻他，而应该像园丁一样地培养他。

不压抑孩子的怒气，而应该培养他们与攻击性和平共处。

孩子发脾气，首先需要的，就是父母的接纳。

温尼科特指出，在临床情境中，越是具有攻击性的儿童就越健康。

如果环境是温暖、接纳、促进的，那么孩子的攻击性将得到整合，变成正常的需求的表达。

如果环境不够好，攻击性则以破坏的方式彰显出来。

允许孩子在父母怀里撒娇，允许他们愉快地哭一场。

《妻子的浪漫旅行》中，蔡少芬讲到过自己小女儿发脾气的事。

在吃饭的时候，蔡少芬顾着和大女儿说话，忽略了一直叫妈妈的小女儿。小女儿发脾气、大哭的时候，蔡少芬在旁边一直道歉，还告诉女儿：我知道你不开心了，你哭吧。孩子需要的，是父母的关注与爱护，是自己被看到了的感受。爱和自由都能够得到满足，孩子的情绪也就能够得到释放。其次，家长们要明白。

接纳不等于纵容，接纳的同时也要学会引导。很多父母对“接纳”的理解，是任由孩子撒泼，甚至有些“怕”孩子，这是纵容，不是“接纳”。

其实真正的接纳是指父母承认孩子此刻的心情，不想着压制或者消灭，同时，以坚定而友善的方式，疏导孩子的情绪，找到他们愤怒的原因，告诉他们正确的做法。



# 认识你自己

人类惊讶于自然界高山的巍峨、海浪的汹涌、河流的绵长、大洋的广阔，以及形体运动的神奇，但对自己，却是擦肩而过、漠然无省。

— 圣·奥古斯丁

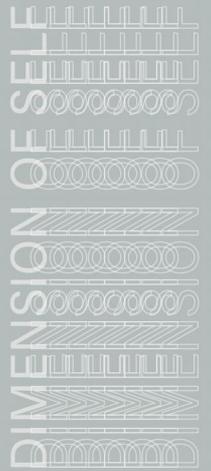
什么形成了自我？或者说我是如何长成了现在的我？而我又是什么呢？本文将从心理学的角度给出一些解释，让你对于“我是谁？”“我来自哪里？”“我要去往何方？”的终极哲学问题，有一些清晰和初步的答案。



## 自我的形成

我们每一个人都是通过身体、大脑和内部的心理活动，三者之间相互联系和运作，表现出一个独特的相对稳定的人类生命形态。遗传基因使我们每一个人的身体、大脑区别于其他人，而我们每一个人所处的不同的生长环境塑造着我们独特的内部心理体验。其中非常有影响的成长环境是我们每一个人的成长早期时，与主要照顾者的依恋关系历史，是从出生开始直到能够独立应对外部世界期间的被养育历程。这里需要强调的一点是，从出生开始，甚至是从胎早期就开始了。人类独特于其他生物体的高级之处，就在于人类在还没有开始说话前，意识处于懵懂、混沌之时，就已经有了感觉和感受，这是有生物基础的，因为婴儿已经具有神经系统了。

当孩子再大一点，可以说话，可以走路，可以跟养育者有着更复杂的互动等，孩子的每一种表现和成长里面都隐含着他的养育者的烙印。人生早期的经验确实对一个人有着不容忽视的影响，但这个影响不是绝对和唯一的。根据伯克华生发展心理学的观点，发展是持续终生的，不存在一个对生命全程起最重要影响的年龄阶段，每个阶段发生的变化对未来发展的路径有同等重要的影响，并且，发展是多维度、多方向和高可塑性的，任何年龄的人都可以通过学习改善已有的技能，发展新的技能；处在任何的阶段都可以通过发展自己的优势资源，寻找希望，提升自我的复原力，以使生命变得更好。



## 自我的维度

在《心理治疗中的依恋》中，WALLIN 博士将自我分为如下维度：

### 躯体自我

身体的体验构成自我的基础，也因为这种体验是在关系的情境中形成的，因此在心理咨询中，咨询师会非常关注来访者当下的躯体感觉，并通过来访者的身体所传递的非言语信息来理解来访者无法通过言语来表达的内容。

KNOW YOURSELF

### 情绪自我

情绪，或是痛苦，或是欢愉，或是介于两者间的种种，这些感受均是漫长心灵的基石，因此情绪没有好坏之分，它是我们的合理感受，是我们调节自我的依据，也是个体的直觉判断的来源。情绪也总是联系着身体，身体感觉是情绪的最初表现形式，而且情绪通常是通过身体来表达的。比如，当我们感到害怕，身体就会本能的逃离危险，情绪能够在我们整个生命过程中，对我们的体验赋予意义，让我们对下一步的行动做出选择。当我们能够接纳自己的情绪时，就能变得对新的情感与经验更加开放，而我们未被接纳的情绪，有时会以一种破坏性的方式“泄露”出来。比如，当张三得知他的同事李四升职了，而他的申请被拒绝时，他变得有些粗暴和敌意，我们都知道，人们不会直接表达他们的愤怒，而是间接地传递出一种含蓄的、不友善的负面讯息，让他人难以回应。

# 为什么 **不劝你** 原谅父母

要原谅父母是一种状态，劝别人原谅可能是防御

对我们很多人来说，这些画面非常熟悉，来自父母身体的虐待或精神的伤害，刻骨铭心。但我们的教育从小就告诉我们，“身体发肤，受之父母”，“父母对我们恩重如山”，“十月胎恩重，三生报答轻”，“天下无不是之父母”，“对父母的养育之恩，当以涌泉相报”。对父母，我们只能有爱和感恩，如果对父母有不满或怨恨，那都是不对的，是要招人唾骂的。

但内心对父母的不满或怨恨又那么真实，于是，你只好把眼前的父母合理化：他们小时候也有很多创伤，他们也很不容易。

或压抑自己：他们那么艰难把我们养大，我们不应该恨他们，或者向父母认同：是我太差，不配得到父母的爱。



## FORGIVE YOUR PARENTS OR NOT ?

靠着这些坚硬的盔甲，我们把被父母捅得鲜血淋漓的伤口艰难包扎，好不容易活到了今天。

运气不好的，你刚包扎完伤口，父母就把它揭开，狠狠地踹上一脚，再洒上一把盐。如此反复，几年下来，你发现自己满身都是化脓的伤疤，要不了命，却活得难受。

当你慢慢长大后，你变得身强力壮了，翅膀也变硬了，那些原来坚不可摧的盔甲开始慢慢松动。

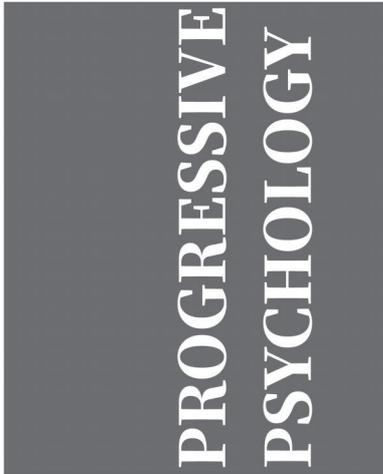


TO FORGIVE  
IS NOT  
TO FORGET



多少次，你用连骂带喊，或明或暗，或用 N 年都不联系的方式准备找父母——清算时，内心却总有两个声音把你扯得七零八素，一个说：“他们这样做父母太过分了！我要找他们算账！”另一个说：“算了吧，他们已经尽力了。”你无比分裂，想找人倾诉一下，结果你才刚开口，对方立马劝你：“你怎么能对父母这么不满呢？你要换位思考，他们把你养大送你上学，也很不容易的。即使他们有错，也是为你好，你要原谅他们……”。巴拉巴拉，你郁闷至极，劝你要原谅父母的人，他们真的不是不能共情，也不是不知道你和父母之间发生了什么，而是因为他们太懂了。他们曾哭过你哭的，痛过你痛的，他们也曾被父母伤的体无完肤、六亲不认。你对父母的愤怒会勾引起他们对自己父母的愤怒，为避免自己把父母打趴了，他们要先堵住你的嘴啊。

所以，劝你要原谅父母的人，大概率和你同是天涯受伤人。他们用劝别人原谅父母的方式来防御自己对父母的愤怒。



可是，细想一下，谁需要原谅？是我们自己？还是父母？我们的父母，曾是单纯的孩子；我们，也曾是懵懂少年，可能也是孩子眼中一言难尽的父母。我们的孩子亦然。

作为一个个体，作为家族中的一员，我们的父母，我们，我们的孩子，都在完成家族冥冥中派遣给我们的任务，这些任务，不以我们的意志转移，甚至很难被我们意识到。我们都在为家族独特的延续做着贡献，或好或坏。如果祖孙三代在某个时空维度上相遇，三个长大成人的青年，他们有着各自的生活，各自的伤疤，各自的使命，四目相对之下，谁又该原谅谁？谁又需要谁的原谅？

所以，当我们把“原谅父母”当做一个问题来思考的时候，这本身就是个值得探讨的事情。原谅并不是每日自省三遍，被老师天天思想教育就能做到的。

它甚至不能被当事人的意志控制，被教育或反思出来的原谅，是对父母愤怒的防御，我们曾被父母伤害，他们曾让我们遍体鳞伤，让我们深感痛苦，绝望，愤怒，无助，他们是我们成长中的坏客体，这是事实。

如果我们的防御太强，压抑太深，对父母的愤怒和憎恨无法被自己感知，无法被他人看见和理解，无法哀悼曾经伤害，对坏客体的原谅也无从发生，也无法在现实层面原谅父母。

心理学者孙平说：“原谅绝不是忘却，一笑置之，恰恰相反，原谅的基础是记忆，记起发生过的事件及其伴随的情绪，并以此记忆为基础，做出不再让此种行为再发生在自己或所爱之人身上。”

当我们能直面曾经的伤害，并努力不再让这些伤害发生在自己或他人身上，让自己处在一个比较轻松自如的状态，对父母的怨恨便会相应的降低，原谅可能就自然而然的发生。

# 新型情感暴力

## 正在祸害千万孩子，也许你就是这种父母

衣食不愁的孩子，其实很“饿”

微博上有一个热门话题：老一辈糟糕的育儿建议有哪些？几万人参与讨论，诉说着那些代代相传的育儿问题。

“对孩子吃穿特别上心，但是对孩子的情感却完全忽视”；

“不停告诉孩子家里穷，告诉孩子他们有多辛苦”；

“认为孩子小，什么都不懂”；

“孩子是不能进行沟通的，服从才算好孩子”；

这一句句的吐槽，都是一个个孩子成长路上可能遇到的伤痛。身体也许没有伤疤，可心理的创伤一点也不少。

这些轻视与强势的背后，可能都在暗示父母在养育方面经常会有问题——情感忽视。

他们和孩子生活在一起，他们和孩子每天会说很多话，却没有看到孩子的情感需求，没有听到孩子内心的呐喊。

心理学家乔伊斯·韦伯提出过一个概念——童年情感忽视，指的是童年时期父母没有给孩子足够的情感回应，给孩子造成的心灵创伤。

这种方式非常不易察觉，表面上看和健康的养育模式没有什么区别，但是本质上却区别巨大。

对孩子造成伤害的父母也许是真心实意爱着孩子的，只是他们不懂得如何正确爱孩子。

那些被“假装爱着”的孩子，也有着“有苦难言”的伤痛。

说父母没有付出，可他们又真的付出了很多。说父母给了他们足够的爱，可是父母却也在情感上忽视了孩子。

那些被冷漠对待的孩子，长大了

无论是成年人还是孩子，都需要与他人建立联系。

这源于人类在远古时代，必须群居生活才能抵御野兽，与别人一起抱团取暖、互相保护，使人感到安全。

孩子的安全感，更需要从他人的言行中获取，需要感受到“有人和我在一起”。

我们可以理解为，孩子的世界是没有镜子的，父母就是孩子的“镜映”。父母冲孩子笑，孩子就笑，因为他们的“镜子”里，看到的是温暖，是被看见。

父母对孩子冷漠，孩子会恐惧，会自我怀疑。他们不知道是不是自己做错了事情，不知道自己为什么不被爱。

长大后，一个人会不断重复童年令人沮丧的经历。生活中遇到对他们冷漠相对的人，不管是不是他们的问题，不管别人的冷漠是不是冲他们，他们都会回到紧张、自责的模式。

就像一座孤岛一样，自己走不出，别人进不来。



这些孩子会长大，会成人，甚至会成为世俗眼中的优秀人才，但是他们心里的痛，丝毫不能被名利所掩盖。

写下 15000 字长文控诉父母的北大学子王猛，他的确是别人眼中的优秀学子，可是他 12 年春节不回家，拉黑父母 6 年。父母对他感受的忽略，给他带来了很大的负面影响。

他说：小时候穿什么衣服，都要按照妈妈的审美。即使文艺汇演老师要求全班都穿短裤，妈妈也要求他必须穿长裤。“高中的时候，我的成绩明明可以上更好的学校，父母却以我受不了当地竞争，251 中会培养我为名，强迫我上了另一所中学。”王猛说很感谢毕业季中帮他的师姐们。

父母却说：“你整天那副气呼呼的样子，你瞧你认过谁，你觉得谁对你好过？”

父亲狰狞的表情一直在灼伤他的内心，他怀疑自己，是否值得被爱，是否配得上成功？像王猛一样，被情感忽视的孩子，长大后，都会带着类似的伤疤：

他们总是有莫大的空虚感，即使什么都有，却总觉得生活缺少了什么；他们恐惧依赖任何人，不愿意大费周章地寻求帮助；夸大自己的弱点，淡化自己的优势，总是不切实际地自我评价；充满负罪感和羞耻感，觉得自己做错了事情；难以关爱自己和关爱他人，不能正常倾诉自己的情感。

的确，只要有吃有喝，孩子都能长大，可是他们内在的小孩，却每天都在哭泣。





## It worked first time The psychological consultation What does it look like?

来访者能够主动求助咨询师说明来访者是生活的勇者，面对生活的难题，勇于面对、敢于解决，可以说是抱着自己的希望而来。很多时候首次心理咨询都在搜集必要信息，确认实际情况，在倾听与共情间结束了。此时来访者会有如释重负的感觉，但真正的心灵探索才刚刚开始。

在咨询工作中，来访者的问题可以说是“冰冻三尺、非一日之寒”。一个人之所以会遇到这样那样的问题，原因大多归咎于过去多年积累而形成的信念系统、思维模式，以及创伤性事件等。所以咨询过程也是一个“病来如山倒，病去如抽丝”的过程，需要慢慢的理清问题，咨询师会陪伴来访者一起去正面对恐惧和困惑，还会经历混乱和挣扎，但混乱也是改变的开始。

著名的心理专家曾奇峰曾经说过“在一般人的想象中，心理咨询的过程是心理咨询师指点他人的人生，答疑解惑的过程，流畅而清晰，实际上这个过程却像行走在雨夜的山路，双方都可能一跌再跌，又一次次的爬起来，就这样互相搀扶着，直到在某一个不期而然的时刻，到达山顶见到曙光。”

咨询师并不掌握来访者的具体答案，一切答案都在路上，需要双方共同努力去寻找。国际精神分析协会副主席挪威精神分析师瓦格被问到在过去 20 年里，你在专业上的最大进步是什么？他的回答是变得更加能够在与来访者关系不明确的情况下，继续进行分析工作。原来所谓的高手就是更加能忍耐而已。但大家要知道在这忍耐背后，需要有多少的知识储备和多少年对性情的磨练。一个咨询师需要成千上万小时的个案经验和督导，终身学习与来访者有关的知识，不断自我突破和成长。

——圣安米悦心理咨询师边媛

有不少来访者会抱怨，为什么心理咨询这么贵，为什么心理咨询要咨询这么多次？为什么不能一次把所有的问题都解决了？心理咨询师的回答是：如果哪位咨询师敢说说自己可以做一次咨询就解决各种问题，那一定是神一样的存在。

心理咨询其实是一个连续动态的过程，这个过程中，不仅仅要咨询师与来访者进行问题的澄清，还要在循序渐进的过程里与来访者建立稳定的咨访关系。咨询师要给予来访者无条件的信任、爱、接纳和包容的基础上，陪伴来访者在发展中获取更多的最佳资源以解决问题和规划未来。

# 心理问题 答疑馆

## 本期问题：

从小拖延，现在依然拖延怎么办？  
怎么控制自己的脾气，而不是压抑情绪？



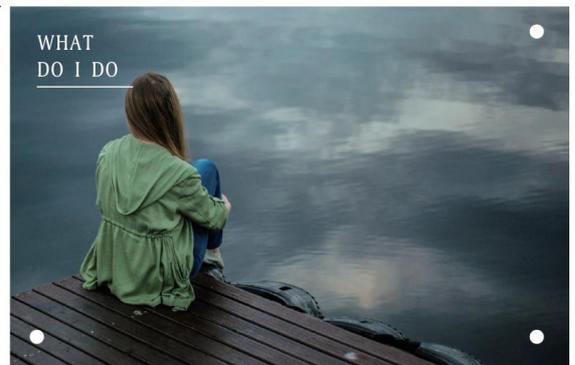
更多问题扫码提问

## 上期回答：

### 压力大学学习效率不高，怎么办？

#### 心理咨询师解答

- 改变你周围的环境，比如能够影响你的一些设置、手机或者是摆放等等，只要是能影响到你的都可以尝试去掉。
- 调息静心，合理安排时间。把要做的事情记下来，按重要程度不同排出，先后再按照计划去做。
- 量力而行，根据自己能力，定下目标要切合实际。学会接受自己无法改变的事实。
- 帕金森法，将大而模糊不清的事情，变成小而清晰的具体行动，预计所需要时间。
- 养成良好的习惯，为坏习惯安排特定的时间，把坏习惯当成完成一种任务的奖励。
- 保持身体健康，经常运动，明智的选择饮食和足够睡眠。这样才能为完成目标打下基础。



### 抑郁、情绪极端化怎么办？

#### 心理咨询师解答

- 抑郁症其实是在生理上对你有一定的影响的，有的时候真的不是你自己矫情。  
当发现自己出现不舒服、想自残的想法时，先不要急着责怪自己，试着安慰安慰自己，让自己好好的呆一会儿，不批评，发发呆也好。
- 有的时候，身边的人即使平时再善良，也会有不理解抑郁心情的时候，他们也会有不开心不舒服的时候，所以这个时候向同样身为抑郁患者的人们求助，会让我们感觉被接纳，被理解。推荐几本书，希望这些书可以给你一些安慰，减少胡思乱想，越来越忧郁，甚至伤到自己。  
《黑暗中的光：抑郁症康复患者的“66封来信”》这是一本抑郁症康复患者的信集，希望你可以在抑郁时从中汲取到温暖和力量；《我有一只叫抑郁症的黑狗》希望可以暖到你。
- 在生活中养成记录下温暖的小确幸的习惯，当你抑郁的时候可以通过翻阅这些小确幸，让你可以快一点走出来抑郁的情绪。把每次“抑郁”心情当成一次挑战，每次恢复心情平和的你都是“生还者”，为自己举行小小的仪式，或者记录下来，这些都是你的荣誉。

# 对抗

## 逆反心理 案例分析

### 一、案例：

刘某，男，某中学初二学生，据父母和老师反映该生自初一下学期开始就变得异常反叛。在家经常和父母顶嘴，父母让干什么他就偏不干什么，父母说不对的不好的事他却偏偏要尝试一下。父母强烈反对他吸烟，可他却想尽一切办法吸烟。在学校也不服管教，经常与老师顶撞，上课不认真听讲，扰乱课堂纪律，而且意见特别多，经常无原无故自言自语，大声喧哗。与同学关系也很不好，爱挑别人的意见，言行偏激，常与同学打架斗殴，耍老大欺负弱小。对老师的批评要么以沉默相对，要么肆意顶撞。学习成绩直线下滑，而且对成绩的下滑自己毫不在乎。



### 二、分析：

本案例中描述的刘某的表现是典型的青春期叛逆现象的表现。从本案例中我们可以看出青春期的孩子叛逆心理主要表现在以下几个方面，家长可以通过下面的表现来观察一下自己的孩子是不是有叛逆的迹象。

#### (1) 对父母的抵触情绪明显的增加

对父母抵触情绪的明显增加是孩子叛逆心理在家庭中的主要表现。他们在生活上不愿受父母过多的照顾或干预，甚至产生厌烦的情绪；对一些事物是非曲直的判断，不愿意听从父母的意见，并有强烈的表现自己意见的愿望。如本案例中的刘某经常和父母顶嘴，与父母对着干，父母让他干什么他就偏偏不干什么。

#### (2) 对父母封闭自己的内心世界

很多家长反映升入初中之后孩子变得越来越不爱和父母说话，而是喜欢写日记了，这也是孩子进入叛逆期的表现。从他们心理发展的角度来说，青春期的孩子是需要并渴望与同龄人，特别是与异性，与父母平等交往的。但由于他们与父母的关系不和，使他们的这种渴求找不到倾诉的对象，只好诉说在日记里。又由于这一时期的孩子自尊心很强，不愿被他人知道自己所想，于是就形成既想让别人了解又害怕被别人了解的矛盾心理，他们渴望理解又无从表达，长此下去，便会觉得无人理解，进而减少了和父母的沟通，封闭了自己的内心。

# PSYCHOLOGICAL

## 三、青春期逆反心理的危害：

青春期的逆反心理和由逆反心理产生的逆反行为对这一成长阶段的孩子负面影响是很大的。

### 1、逆反心理阻碍孩子的身心发展

处于青春期的孩子人生观正在形成，父母老师的知识经验和生活经验以及先进人物的意志品质都对他们正确积极的人生观价值观的形成有很大的帮助。但有叛逆心理的孩子不能有效的从成年人那里获得有用的经验，不能从别人的失败中汲取教训，不能从别人的成功中得到启迪，因而会妨碍他们的健康成长和社会成熟。

### 2、逆反心理可能使孩子误入歧途甚至走上犯罪道路

逆反心理使孩子对正面的积极的影响持拒绝态度，对负面的消极的影响则表现的容易接受。比如，父母和老师都说早恋不好，他就偏偏要早恋，把精力用在追逐异性身上，最终影响了学习；学生守则上不允许学生抽烟、饮酒，他就偏偏要抽烟喝酒最终过早的成为烟鬼或酒鬼，严重影响了他们的身体发育和心理健康。有些孩子受社会不良青年的引诱，最终走上违法犯罪的道路。

## 四、父母该怎样应对青春期孩子的逆反心理：

### 1、民主的教养方式能有效预防孩子的逆反心理

民主的教养方式就是要家长给予孩子一些自由的发展空间，时常和孩子交流对各种事情的看法，对孩子所取得的成功给以及时的鼓励，教育孩子时应当以民主的态度和商量的语气启迪孩子接受什么或不做某些事情，凡事多听孩子的意见，使孩子感受到自己的力量和存在的价值理解孩子强烈的自尊心和荣誉感，尊重孩子的独立愿望。

### 2、父母对孩子的教育要一致

很多家庭在教育孩子方面都是父亲扮黑脸，母亲扮白脸，父亲严管，母亲溺爱，这样会导致孩子无所适从。有些孩子因为父母一方的溺爱导致有恃无恐，为所欲为，逆反心理严重。所以，在教育子女方面父母一定要一致。该批评时批评，该表扬时就表扬，孩子遇到困难时共同帮助孩子解决问题。父母拥有共同的教育目标，才能使孩子的身心都健康顺利发展。

### 3、理解孩子的逆反心理

父母应该理解孩子逆反心理的产生是其成长过程的必经阶段，对于孩子的逆反心理和行为，应该给予更多的理解和引导，而不是严厉苛刻的管教。与有逆反心理的孩子要多沟通交流，了解他们的所思所想才能有针对性的应对孩子的逆反心理和行为。父母要善于站在孩子的立场体察孩子的需要，与孩子交谈时语言要平和、亲切，不要粗暴地训斥孩子，即使在孩子做错了事的时候，也要晓之以理，循循善诱，维护孩子的自尊心，尊重孩子的意愿。总之，在对待孩子的逆反心理和行为时家长应该铭记：理解万岁。



# INVERSION



总之，孩子逆反心理是由其特定的生理和心理发展所决定的，叛逆心理在处于青春期的孩子中也是普遍存在的。虽然孩子的叛逆心理和行为会对他们的身心发展产生负面的影响，但是只要家长能正确认识孩子的叛逆心理和行为并能给予孩子正确的教育和引导，就能有效预防孩子叛逆心理的产生以及减少叛逆心理对孩子的伤害。



# SAMY PSYCHOLOGICAL HEALTH SOLUTION

圣安米悦心理健康  
整体定制解决方案

## 心理健康保障

### MENTAL HEALTH PROTECTION

#### • 个人心理健康服务

个人成长：人格改善、行为调整、认知冲突、重大生活事件处理、不明原因躯体症状

情绪管理：情绪疏导、性心理困扰、成瘾问题、更年期抑郁、老年焦虑症

职场人际：社交恐惧、演讲恐惧、离退休综合症

#### • 家庭心理健康服务

家庭关系：婆媳关系处理、其他关系处理

婚恋情感：单身困扰、新婚适应、夫妻关系修复、婚外情处理

亲子教育：如何正确与孩子沟通、纠正孩子的偏差行为、奖励与赞美孩子批评与处罚孩子、养子女关系处理

#### • 儿童青少年心理健康服务

情绪管理：青春期叛逆、缺乏安全感

行为问题：早恋、厌学、校园暴力、时间规划与管理

学习能力提升：考试减压、考试焦虑、注意力不集中

家庭关系处理：父母关系处理、养父母关系处理、单亲家庭关系处理、其他关系处理、二胎关系处理

## 生活品质提升

### QUALITY OF LIFE IMPROVED

- 个人生活品质提升

个人规划：压力与情绪管理、心境改善、人生目标梳理  
职业发展：应届毕业生求职辅导、成人求职职业规划、  
海外求职就业指导、职场瓶颈期突破、事业家庭平衡

- 家庭生活品质提升

关系处理中的品质提升：恋爱情感、婚姻关系、家庭维系

- 儿童青少年生活品质提升

自我认知能力提升：建立自信心、人生价值观与正确信念的建立、情商（EQ）与自我沟通能力、独立思考与解决问题、社交能力与人际关系、目标设定与达成能力、潜能开发与学习意识培养、毅力、耐心与行动力



SAMY  
PSYCHOLOGICAL  
HEALTH  
SOLUTION



### 企业员工帮助计划

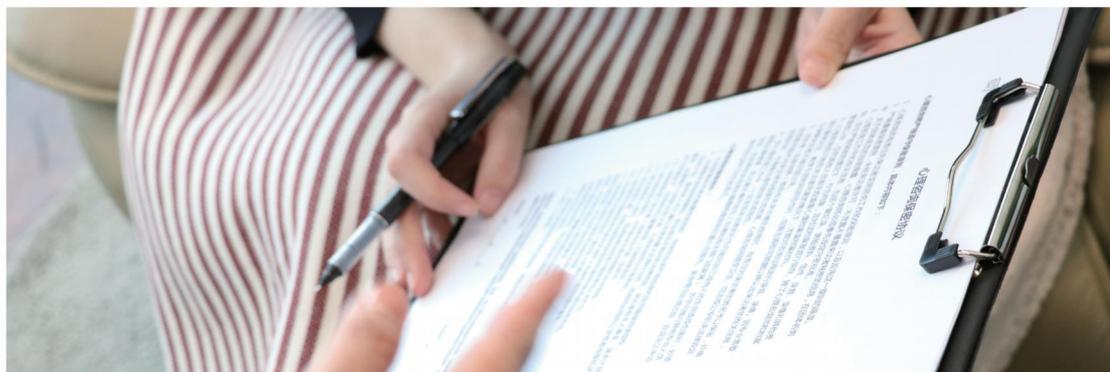
#### EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM

- 组织/团体心理专业提升
  - 咨询师督导
  - 年度心理健康顾问服务
- 组织/团体心理健康支持
  - 7\*12电话咨询热线服务
  - 心理小组辅助搭建
- 团体心理健康测评
  - 组织/团队心检
  - 心检综合报告
- 组织/团体辅导
  - 主题团辅课程
  - 团辅后测评报告

### 心理健康课程

#### MENTAL HEALTH COURSE

- 心理健康课程
  - 心理主题训练营
  - 心理健康主题课程
- 线上心理课程
  - 心理健康保障
  - 生活品质提升
- 心理咨询师培养
  - 心理咨询师取证
  - 心理咨询实践培训



# 房/树/人绘画测试

## 一幅画的【读心术】

### 你知道吗?

通过一副简单的绘画，就能洞悉你的潜意识。

心理学发现，人们在画画的时候，会不自觉把自己的情绪、欲求、冲突、动机都投射到图画中，从而暴露自己的真实想法。

比如：

这两张画的作者，人格特质就截然不同：



图一：通常比较外向，精力充沛，家庭关系和睦



图二：通常比较内向，不善社交，但内心非常丰富

### 房树人 揭露你哪些潜意识？



投射出你与家庭的关系、对人际的态度



投射出你的成长状态、生活风格和事业



投射出你对自我的认知

### 直观精准

绕开心理防御，呈现出隐藏的深层潜意识

### 高效省心

按照指导语绘画并答题，即可获得专业分析报告

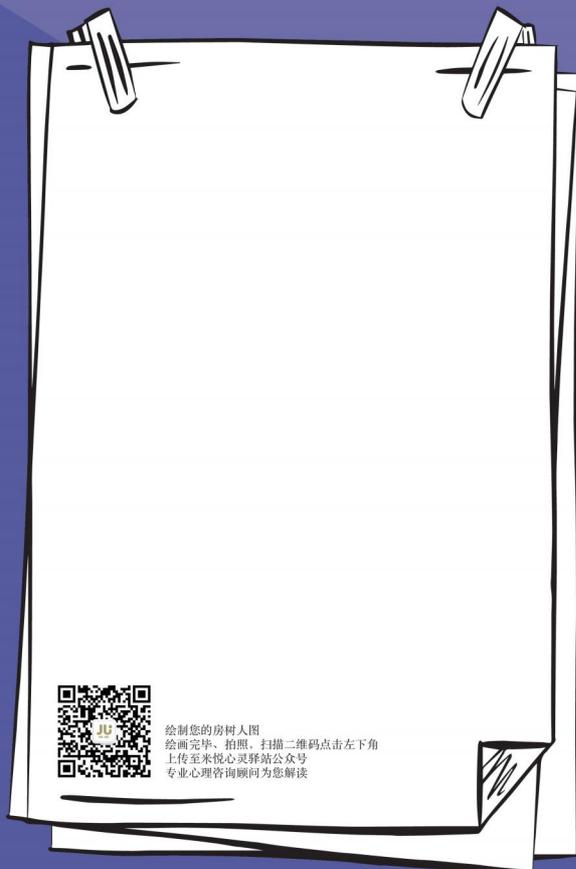
### 专业规范

100+样本收集及访谈分析，确定测试框架、优化解析结果

### 针对性

心理顾问结合你的成长经历，1对1为你答疑解惑

### 房树人测试的4大优势



绘制您的房树人图  
绘画完毕，拍照，扫描二维码点击左下角  
上传至米悦心灵驿站公众号  
专业心理咨询顾问为您解答

# 青少年

## ADOLESCENT SELF-RATING LIFE EVENTS CHECK LIST

# 生活事件量表



填写完毕可拍照并扫描左侧二维码  
点击左下角上传至  
米悦心灵驿站公众号  
专业心理咨询顾问为您解答

项目	未发生	发生过 无影响	轻度 影响	中度 影响	重度 影响	极重 影响
被人误会或错怪						
受人歧视冷遇						
考试失败或成绩不理想						
与同学或好友发生纠纷						
生活规律等明显变化						
不喜欢上学						
恋爱不顺利或失恋						
长期远离家人不能团聚						
学习负担重						
与老师关系紧张						
本人患急重病						
亲友患急重病						
亲友死亡						
被盗或丢失东西						
当众丢面子						
家庭经济困难						
家庭内部有矛盾						
预期的评选（三好学生）落空						
受批评或处分						
转学或休学						
被罚款						
升学压力						
与人打架						
遭父母打骂						
家庭给你施加学习压力						
意外惊吓，事故						