

MIRROR

米悦·解忧 | 心理学杂志
第202107期

如何拯救“我们”的假期

00后感兴趣的理工专业排行,心理学成最热门专业

毕业生就业心理剖析及心理调适—咨询师刘娟专访

亲子关系账户巧运用:你的亲子关系有黑洞吗?

怎么控制自己的脾气,而不是压抑情绪?



出品方：圣安米悦心理
主 编：杨天竹
策 划：翟 丽
设 计：刘小芳

1 封面故事

如何拯救“我们”的假期01

2 心理研究社

00后感兴趣的理工专业排行,心理学成最热门专业07

一表看懂近20年心理咨询行业重要政策09

3 米悦星语

毕业生就业心理剖析——咨询师刘娟专访11

婚姻情感案例解析——咨询师路彤专访13

4 ME月记

圣安米悦重庆来福士店盛装开业15

圣安米悦开启:外籍人士心理健康服务17

5 精进心理学

暑期学习:帮孩子暑假杜绝坏习惯的好方法19

为什么夫妻们总在吵架27

该如何修复心伤35

一段好的婚姻,至少经历三次分离43

你的亲子关系有黑洞吗?48

Why You Will Marry the Wrong Person53

毕业即失业?如何进行职业规划?57

越想亲密越不能亲密59

6 咨询时间

怎么控制自己的脾气,而不是压抑情绪?68

长期处于焦虑状态,该如何化解焦虑带来的影响? ..70

7 心灵成长共读

《婚内失恋》71

8 米悦训练营

婚恋辅导/家长课堂76

米悦心理健康整体定制解决方案79

9 心灵驿站

心理测评游戏—房/树/人绘画测试81

心理测评—青少年主观幸福感量表83

如何拯救 “我们”的假期

*HOW TO SAVE
OUR HOLIDAYS*



暑假，本该是孩子和家长亲密沟通、一起休闲娱乐，增进亲子间感情的大好时光，很多家庭却因亲子关系、家庭矛盾、隔代教养等问题处理不当，父母看孩子不顺眼，孩子看父母很心烦，孩子与父母的关系变得“水火不相容”，与上学相比，亲子家庭冲突更加凸显。所以不少家长抱怨，放假孩子更不乖了，还不如让他去上学。

假期中，孩子长时间在家，父母难免对他们管这管那，摩擦反而比平时增多。引发暑假亲子矛盾的主要原因在于：孩子作息混乱，生活懒散，父母看不惯；父母管束太严，限制过多，孩子很烦躁。

对于孩子来说，暑假好不容易脱离了繁重的学业，再也不用“起得比鸡早”了，他们希望最大限度地安排自己的生活，不少孩子“一觉睡到自然醒”，晚起晚睡，作息与平时上学大相径庭。

由于作息混乱，导致了孩子生活状态的懒散。他们的生活节奏和家人不一样，和父母之间的交流也相应变少了，有时这种交流还不如平时来得密切。有些孩子白天在家睡大觉，晚上上网熬夜，每天无所事事，找不到方向，父母看了也气不打一处来。

还有的家长不是忙着给孩子报奥数班，就是忙着找老师给孩子补习。孩子无法接受表现出叛逆，家长指责孩子不听话、任性，亲子矛盾重重。



假期亲子内战 大多是由焦虑造成的

核心问题：父母对于教育的焦虑

教育孩子的前提，是你不会是一个焦虑的父母，成为孩子焦虑的参照品；父母要如何不焦虑，那就是做好每一个当下。有选择，有目标，有规划地去做适合孩子个性、年龄和水平的教育。

这也符合了美国心理学家鲍姆令德（Baumrind）用要求和维度划分出来的父母类型，而其中权威型的父母，能够培养出更加优秀的孩子。

如何做好孩子的教育，就像为家庭制订理财方案一样，现有的资源，资金，时间，人力都需要预计在内，下面就以大部分家长的教育需求为参照体系，归纳出教育的基本建议措施。

坚持长期做学习习惯的培养

长期坚持的习惯类，是指阅读、口语、表达、乐器练习，做题的速度等等，是需要经过长时间积累才能获得成效，就需要细化成每天能够轻松执行且完成的习惯。

根据美国心理学家吉姆柯林斯提出的二十英里法则，指从美国西海岸圣地亚哥到某个地方有三千英里的路程，这段路程地貌十分的复杂，而且经常会遭遇天气变化，每天该走多少英里才是一个合适的速度呢？答案是日行 20 英里，即每天走 32 公里，只有采用这种方案旅客按期走完了全程。

不需要冒进，也不能时断时续，目的是为了让孩子保持一种轻松的自律状态，比如一起读有趣的书，绘本，外语类磨耳朵，专注地练习半小时乐器等。



HOW TO SAVE OUR HOLIDAYS



技能类型的学习看孩子性格资质

有的孩子觉得打架子鼓很帅，有的孩子偏爱直排轮，有的孩子就是愿意安静坐着堆乐高画画下围棋，更有的孩子进了话剧团念台词很带劲。

音乐类可以疗愈情绪，运动类可以锻炼身体素质，逻辑类可以提高思维能力，艺术类可以提高审美和想象力，重点是孩子喜欢，能持续学习，经济能够负担就可以了。

当父母不是带着重度功利的心情逼娃去学习，孩子都可以掌握得很不错，技能类的学习，目的不过是在增强孩子的自信心，还有将来独处的情绪管道。

真能够靠这些吃饭的，天赋努力之外还需要运气，需要你不忘初心。人生本来就是一段长长的拉力赛，而我们送给孩子的，是学会如何在长跑中，笑着抵达终点。

避免“假期亲子内战”

使孩子度过一个有意义又有意思的假期

父母一般都会选择带孩子旅游或参加夏令营。孩子越大，时间越长，父母也就越轻松。但这些“甩锅”终究不是好办法。事实上，除了上述活动外，父母若能用心安排假期生活，即使很普通的日子，一样可以过得丰富多彩。例如，共同制定假期计划并一起执行、让孩子参与家务劳动、共同参与亲子户外活动、和孩子一起做游戏等都是不错的方法。

我们常常认为“教育”很重要，但事实上，关系比教育大一万倍。

例如在家庭中，亲子关系的质量远远大于父母对孩子的教育和指导。

● 封面故事

孩子愿意和你亲近，信任你、爱你，自然愿意听你的话，“内战”也会大大减少。

想要拥有良好的亲子关系，父母对孩子高质量的陪伴必不可少，其中，和孩子一起做游戏就是一种高质量的陪伴。

对成人来说，游戏意味着休闲，可对孩子而言，游戏却是成长，是孩子交朋友、体验生活以及探索学习的主要途径。

游戏力的创始人科恩博士曾说：“父母是孩子第一个、也是最好的玩具。”

所以，我们要重新认识游戏对孩子身心发展的重要作用，家长在陪孩子玩游戏时也要注意以下一些重要原则：

每日安排专门时间和孩子做游戏

即使是假期，父母也难得有大块时间陪孩子，但若每日安排出一段“专门时间”，完全专注地陪孩子玩，哪怕时间很短，也能增进亲子关系。

在这段时间里，做一些不会让你烦恼和疲惫的事，但也要克制自己对孩子的全面指导，要让孩子有支配你的权力和一定的自主性，让他知道你确实欣赏他，认可他的行为。



在游戏中让孩子开怀大笑

爱笑的人更乐观。

父母的作用就是要通过游戏让孩子更自信、更开朗。

所以，游戏的第一步，就是要发现可以让孩子发笑的事情，一旦发现，就反复去做。

比如，和孩子摔跤、来场枕头大战……孩子一定会咯咯大笑，笑声会释放他积攒了很久的糟糕情绪，很好地将孩子的积极情绪的“杯子”蓄满。

切忌胳肢孩子，虽然胳肢会引起孩子发笑，但这样只会适得其反。



在游戏中扮演一个有趣的弱者

平时，面对父母和老师，孩子是“弱者”。

如果父母在游戏中能扮演一个傻乎乎的、举止笨拙的、软弱无力的、胆小害羞的弱者，孩子就能从中体验到聪明机灵、强壮有力、勇敢无畏，这样会减轻孩子在童年时期遇到的诸多苦恼，让他们重获自信，亲子关系也会更加亲密。

为此，父母在游戏中要放松、活泼，不要顾及自己的“尊严”。

要有身体接触、充满爱心

身体接触往往会让人更亲密。

父母用脸蹭孩子的身体，热烈的拥抱，一起打滚、摔跤等，都会让孩子很开心。

掌握好游戏的强度

如果是和一、二年级孩子玩，父母需要大大放低姿态，扮演一个特别无能的角色，就可以使孩子发笑，比如孩子明明在你眼皮子底下，你就是找不到，他稍稍碰了你一下，你就呻吟地倒地；但对于五六年级的孩子而言，他需要势均力敌的对手，战胜了对方才能获得自信，父母就要把握好度。

不要让你自己的问题混入游戏中

父母内心压抑的东西更多，有时候玩着玩着就会将自己深埋的情绪带入游戏中。

和孩子较劲、吓唬孩子，都是不成熟的做法，所以家长要时刻保持觉知，别让自己掉进莫名的情绪里。

在恪守上述原则的基础上，父母不要拘泥于形式，要尽可能地发挥自己的创造力，随时随地灵活创造游戏，与孩子享受其中。

联结是人的自然本性，所以亲社会行为才会如此受到人们的青睐。

若想让孩子成为高情商的亲社会者，拥有幸福的人生，在他年幼时，父母就要尽可能多地与之联结，形成亲密依恋，让他拥有足够的安全感。

假期生活，对父母和孩子而言，是形成这种亲密依恋的契机，若能充分利用，可以为孩子蓄满整整一杯爱的能量，帮助他们轻松地度过后面漫长的学校生活。

00后感兴趣的理工专业排行 心理学成最热门专业

近期一份对北京地区近 77 万 00 后高考学生的调查结果显示，00 后最感兴趣的专业是心理学专业。不同于 80、90 后的专业偏好，00 后的思维也许更能体现出当下的趋势所在。

随着社会的进步，我国对心理学的发展愈发重视，发展前景广阔。

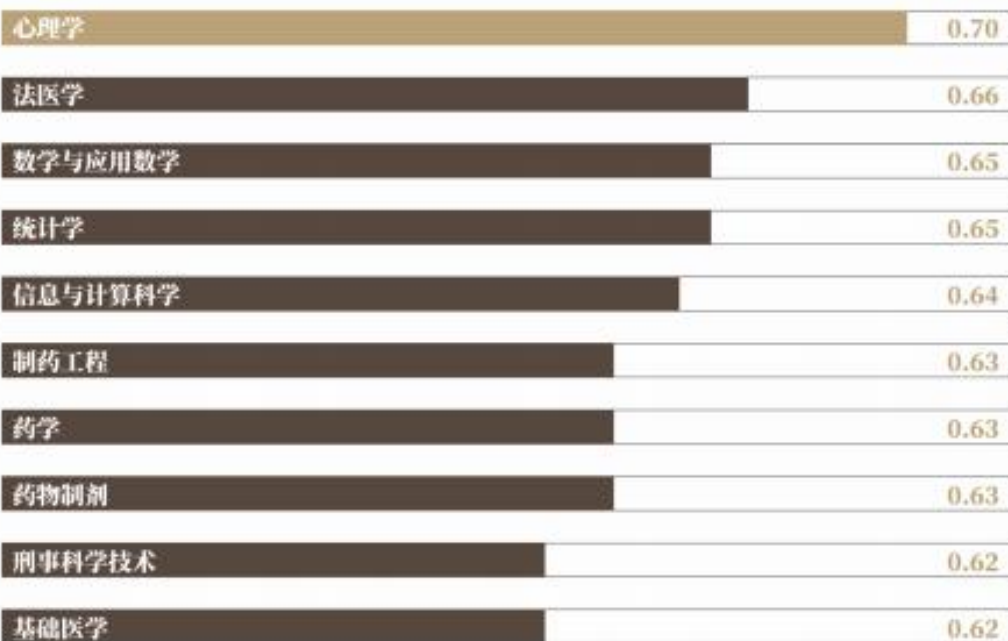


实际上，不管是在欧洲还是美国，心理学早已非常受欢迎。这不仅仅是因为心理咨询的盛行，更因为心理学对社会的服务性和应用性。因此从事心理行业是很受尊敬的，如同律师医生一般。

00 后对心理学的兴趣如此浓厚，表现了当代年轻人对心理学和心理健康的重视。

国家近年来也出台了許多文件以支持心理行业的发展，但国内对于心理学认识水平仍然有待提高，从业人员比例相对发达国家差距悬殊，而且素质参差不齐。另一方面，随着心理学越来越大众化、平民化、亲民化，心理学毕业生进入企业从事人力资源，管理，培训甚至是销售，客服或者是公务员，公、检、法、监狱等部门对心理学的需求量是很大的。因此，考虑到当代年轻人对心理学的热爱程度日益提升，更应不断开展心理学教育，特别是在现代社会生活节奏不断加快的背景下，心理咨询相关的培训与教育应该得到更多重视。

00后最感兴趣的 十大理工专业



PSYCHOLOGY BECOMES
THE MOST POPULAR MAJOR

一表看懂

近20年心理咨询行业重要政策



近 20 年，国家已经开始从方方面面关心人们的心理健康，这其中就需要大量的心理咨询师的专业人才队伍，心理咨询行业政策推动明显。总结相关行业政策可以发现，心理咨询的相关政策正在逐渐实现全方面的覆盖与推动：从与人们息息相关的医疗卫生，到人们迫切关心的心理教育；从心理咨询室建设等基础设施的搭建，到心理专业人才队伍的建设；从精神疾病人群的干预治疗，到健康人群的知识普及和教育预防；从组织机构，到社区乡镇建设；等等。但与此同时，我国的专业心理咨询师缺口达 50 万以上，心理咨询专业人才的培训培养仍需提升，需要有更多机构参与其中共同推进。

2001-2020年心理行业相关政策

时 间	政 策	制 定 部 门
2001 年 3 月	《心理咨询师国家职业标准》	劳动与社会保障部
2001 年 4 月	《医疗机构临床心理科门诊基本标准（试行）》的通知	原卫生部
2012 年 1 月	《中华人民共和国精神卫生法》	全国人民代表大会、常务委员会
2015 年 6 月	《全国精神卫生工作规划（2015 年 -2020 年）》	国务院
2015 年	《中华人民共和国国家职业分类大典》	国家统计局等三个部门
2016 年 1 月	《“健康中国 2030”规划纲要》	国务院
2017 年 1 月	《关于加强心理健康服务的指导意见》	国家 22 个部委
2018 年 11 月	《全国社会心理服务体系建设试点工作方案》	卫健委等十部门



当代人的心理现状导致行业对心理咨询师的需求缺口非常大，心理咨询师证书的含金量显著提升。必须关注到，当居民在生活、学习和工作中承受超出其适应能力的压力时，居民的心理应激因素将逐渐积累，因负面情绪而产生的心理行为问题将严重影响人们的生活质量。因此，越来越多的人开始寻求心理咨询的帮助，从而以更恰当的方式应对以上压力，舒缓心理负担，实现心理健康。

时 间	政 策	制 定 部 门
2019年3月	《乡镇卫生院和社区卫生服务中心服务能力评价指南》	国家卫生健康委办公厅
2019年7月	健康中国行动	国家卫健委
2019年12月	《健康中国行动 - 儿童青少年心理健康行动方案》	国家卫健委
2020年1月	新冠病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则	国家卫生健康委疾病预防控制局
2020年4月	全国中小学校新学期加强心理健康教育的指导建议	教育部
2020年7月	对十三届全国人大三次会议第6236号建议的答复	教育部
2020年8月	《探索抑郁症防治特色服务工作方案》	国家卫生健康委办公厅

毕业生就业 心理剖析及心理调适

又是一年一度的毕业季到来了，面对毕业生即将踏入社会，职业选择是不可避免的，也是人生中最大甚至是最重要的一次选择。



刘娟

圣安米悦心理咨询师

西南大学基础心理学研究生，国家认证心理咨询师，NLP简快积极身心治疗师、催眠治疗师、绘画治疗师、沙盘治疗师、12355 四川省成都市青少年服务台特聘心理专家，成都电视台客座心理专家，“阳光之声”电台客座心理专家，地铁传媒特约心理专家。

又是一年一度的毕业季到来了，而对毕业生即将踏入社会，职业选择是不可避免的，也是人生中最大甚至是最重要的一次选择……



职业的选择并不是一件轻而易举的事情，它受个人和社会等内外因素的影响。“供需见面、双向选择、自主择业”的就业形势和社会经济的迅猛发展，使毕业生就业有了更多自主选择的机会。在这一选择的过程中，由于各种社会因素的影响，特别是毕业生的主观认识和个性等方面的因素，毕业生在择业过程中常常出现强烈的心理波动，也可以说是种种心理误区与心理障碍，常见的有以下几种：

1. 焦虑心理

面临就业，很多毕业生会出现不同程度的焦虑情绪。一般来说，轻度的焦虑是属于正常现象。适度的焦虑会使人产生压力，消除自身的惰性，增强自我的进取心，产生求胜的心理和行动。但是，如果被过度焦虑甚至沮丧的情绪长期困扰就会产生压抑、抑郁的心理，而自己又不能及时化解这些情绪时，人的心理健康就会受到影响，并影响个人主观能动性的发挥，埋没人的潜能和才华。

2. 自卑心理

一些毕业生在择业过程中过低的评价自己，具体表现为看不到自己的优点、不喜欢自己、讨厌自己的缺点，常常抱怨和责备自己。当这种自卑心理严重时就可能发展为自暴自弃，甚至失去生活乐趣。更有甚者，从此“蛰居”在家，过起了“啃老”的生活，丧失了社会功能。

3. 怯懦心理

在求职面试中毕业生普遍存在着这种心理——羞怯心理，它直接影响了用人单位对他们的取舍。羞怯是一种胆小、脆弱的性格表现。比如，在面试之前担心、慌乱、焦虑，面试时紧张、语无伦次、答非所问。对面试看得过重，反而束缚了自己的手脚，不能表现出应有的水平。性格比较内向的学生和少数女学生更易产生羞怯心理。

那么毕业生在遇到就业问题时如何及时调整心态，从容、冷静地面对就业这一人生重大课题，并作出正确、理智的选择呢？

1. 提高主动适应的自觉性

建立合理的职业价值观。在择业时不能只考虑工作的经济收入、工作条件、地点等因素，更要考虑职业对毕业生自我一生发展的影响与作用，应看重职业能否帮助实现自我价值。

适当调整就业期望值。“求上得中，求中得下”，对事情的期望值不要太高，因为事情的结果往往和所预想的有一定差距，要有从最坏处着想，向最好处努力的思想准备。在择业时要看得长远一些，放弃“一步到位”、要求绝对安稳的旧观念。先选择一个职业，在工作中不断提高自己的社会生存能力，增加实际经验，然后再凭借自己的努力，通过合理的职业流动，来逐步实现自我价值。

2. 运用心理调节的方法进行自我调适

认清就业形势，正视就业现状。客观地分析自我与现实，保持一种稳定而积极的心态，维护自己的身心健康。

树立自信心，培养竞争意识。勇于面对生活的信心和勇气。注重个人形象、气质、逻辑思维能力的培养、语言表达能力的培养，敢于竞争、敢于冒险，扩大就业成功的机会，使自己成为竞争的强者。

坦然面对就业挫折，提高心理承受能力。

积极调整心态，促进人格完善。首先，可以进行积极的自我心理暗示，鼓励自己，相信自己，帮助自己渡过难关。其次，可以向朋友、老师倾诉，寻求他们的安慰和支持。最后，还可以通过体育锻炼、听音乐、旅游等方式转移自己的注意力，排解心中的烦闷，放松自己的心情。

3. 寻求社会支持

(1) 向就业主管部门咨询或者向求职APP投递简历寻找工作机会。

(2) 争取亲戚朋友的帮助。

(3) 寻求就业心理咨询。

寻找专业的心理咨询师帮助毕业生迅速有效地消除择业挫折带来的不良情绪，帮助毕业生更加客观正确地认识自我，进行心理训练，提高择业求职的技能技巧。

婚姻情感

案例解析

婚姻是勇敢者的游戏，是一个在自己之内寻找爱的旅程，在进入“婚姻殿堂”之前，请你问问自己，你是否愿意珍惜对方这把“钥匙”，去开启你内在爱的品质？



路 彤

圣安米悦心理咨询师

国家注册二级心理咨询师、IHNMA 国际催眠治疗师、WMECC 国际临床催眠治疗师、WMECC 国际完形心理治疗师、中级沙盘游戏咨询师、NLP 执行师，从事心理咨询工作十余年，曾服务于知名学生素质教育、家庭教育集团负责心理咨询，青少年素质教育训练、亲子关系及家庭教育指导等方面积累了丰富的经验。

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师路彤老师，下面请路老师简单介绍一下自己。

路彤：大家好，我是国家二级心理咨询师路彤，从事心理咨询十余年，累计咨询时长4000多小时。我是精神分析心理动力取向的心理咨询师，曾接受《中欧精神分析心理治疗与技术连续教育项目》的系统训练，是IHNMA/WMECC认证国际催眠治疗师，WMECC认证完形治疗师。擅长解决情绪管理、婚姻家庭、亲子关系、人际关系、职业发展、个人成长等方面的问题。

主持人：路老师，有朋友提问“想得到幸福的婚姻为什么这么难”，您是怎么看待这个问题的呢？

路彤：因为婚姻中会涉及很多的因素，不仅需要看共同的兴趣爱好和三观切合，对于情感需要的匹配、生活习惯的融合性、反应模式的相称性等方面也是很重要的。

“你们如何看待亲密关系，如何理解爱？”

“你们在多大程度上真正能相互接纳彼此的不同？”

“你们为什么要结婚、生孩子？”

“你们对婚姻里的家庭生活又各自有着什么样的期待？愿意去承担怎样的责任？”

两个人能够一同迈进婚姻殿堂，不仅意味着“我们选择了彼此，并给出承诺”，更意味着对自己做出这个选择和承诺的一份责任与担当。没有人知道未来会发生什么，但只要夫妻二人能带着这份担当，相互携手共同面对生活的未知，我相信不管遇到怎样的困难，你们的航船始终都能乘风破浪驶向幸福的远方。

所以，我们通常所希望的那种承诺，其实并不仅仅是口头上给出去的，更需要在婚姻中交给生活去验证。

爱情，始于荷尔蒙，止于理智，善终于珍惜。

“爱情”就像是一种生化反应，要想它反应持久并保持一定热度，就需要不断地给这个生化反应添加新的元素。婚姻三角形理论告诉我们，稳固的婚姻关系需要激情、亲密和承诺三方面因素的配合。而紧紧地两个人“吸引”在一起的，大概正是一开始的“激情”成份，也就是我们通常所说的“浪漫的爱情”。

而婚姻则更像是一坛需要经历时间和生活陈酿的美酒。真正能够酿出醇厚芳香的关键是两个人自我承担和持续向内看的意愿，是理性看待彼此的差异并珍惜在一起的缘分。每当在婚姻关系中照见了自己难以容忍的不同时，只要保持着这份意愿和珍惜，你们的婚姻会被进一步催化出浓浓的爱意，使你们的爱情美酒变得更加浓厚而醇和。

婚姻是勇敢者的游戏，是一个在自己之内寻找爱的旅程。所以，在进入“婚姻殿堂”之前，请你问问自己，你是否愿意珍惜对方这把“钥匙”，去开启你内在爱的品质？

圣安米悦重庆来福士店 盛装开业 从未见过你，但会更懂你

6月18日，圣安米悦重庆来福士店盛大开业，这是继天津世纪都会店、仁恒置地店、成都仁恒店之后成立的又一家高端连锁店，标志着圣安米悦全国区域市场战略的进一步加速。

圣安米悦坐标城市制高点，秉承高端连锁、品质服务的理念，布局全国市场发展，致力成为中国最具影响力的心理健康平台。



NEVER SEEN YOU BEFORE BUT KNOW YOU BETTER



重庆来福士店开业，一方面是圣安米悦立足重庆，以高端的服务品质，结合更深化的区域拓展战略服务区域客户，快速响应客户需求；另一方面希望能够将圣安米悦的专业团队和丰富咨询经验，为重庆地区的企业及高净值客户提供全方位心理健康服务。

在未来圣安米悦正朝着标准化管理规模化运营同步性推广的方式在中国地区一、二线城市的CBD核心商圈设立30家以上的高端连锁直营体验店，为上千万人口提供心理健康的全面服务。

圣安米悦开启： 外籍人士心理健康服务

多语种心理咨询专家 ——于泳·护佑心灵安康

圣安米悦作为一家心理健康高端连锁服务平台，致力成为“中国心理健康行业领跑者”，为适应经济全球化发展对多元服务的要求，圣安米悦率先启动多语种咨询模式，为外语人员提供贴心、专业的咨询服务。

多语种咨询不单单是多种语言交流，更多的是对于各国文化背景的认知了解与互通，咨询师充分发挥自身语言、专业与认知的优势，最大化帮助外语人员进行心理疏导与疗愈。



圣安米悦心理
心理咨询师

于泳

圣安米悦现设有日、英两个语种的对外心理咨询服务，跨语种心理咨询专家于泳老师——毕业于南开大学，1996年赴日留学，2008年获得日本名古屋大学心理学博士学位及临床心理师的资格，之后在日本医疗院校从事心理学的教学及学生咨询工作，2016年进入跨国企业进行心理咨询服务，2020年回到国内。

PSYCHOLOGICAL SUPERVISION FORUM

于泳老师长期旅居海外从事心理咨询工作十余年，对于异文化的兴趣及融合度非常高，并熟练应用中日英三国语言，对在异国所能遇到的各类心理问题与困扰有着丰富的咨询经验。她认为，关于心理学研究，国内外共通的趋势就是把脑科学研究视为前沿，将诸多心理现象与生理机制挂钩。至于心理咨询和精神治疗，则存在较大差异。

首先，国外对心理咨询师的要求更高。在美国，心理治疗师需要具备相关博士学位；在欧洲和日本也需要硕士或以上学位以及一定期限的实践经验才可以从事心理咨询或治疗，而目前国内的心理咨询师的人员素质及专业水平还有待提高，相关制度仍需进一步完善。

此外，国内外的商业模式有所不同。比如在日本，心理咨询大多在医院精神科的外来门诊或大学心理咨询室进行，也有少数个人开设的心理咨询室，却没有像圣安米悦这样的跨省市连锁型专业咨询机构，感觉国内的市场运营要更具力度和开拓性。

目前，圣安米悦与多家在津外资/外籍企业团体开展合作，探索多语种对外心理咨询服务是圣安米悦走开放式国际化特色发展之路的必然选择，是突显圣安米悦品牌与服务、实现优质多元发展的必由之路。“和光同尘，与时舒卷”，未来，圣安米悦将走出国门走向世界，服务全球。



暑假里,看着孩子晚上不睡早上不起,每天沉迷手机游戏,生活懒散没有规划,还总是跟家长对着干,许多父母既头疼又无奈。



暑期学习:帮孩子暑假杜绝坏习惯的好方法

如果您的孩子在暑假出现下面9种情况,不妨试试心理咨询师这些走心建议,帮助孩子学会合理支配时间,适度放松,让孩子的假期过得充实而有意义。

01 晚上不睡,早上不起

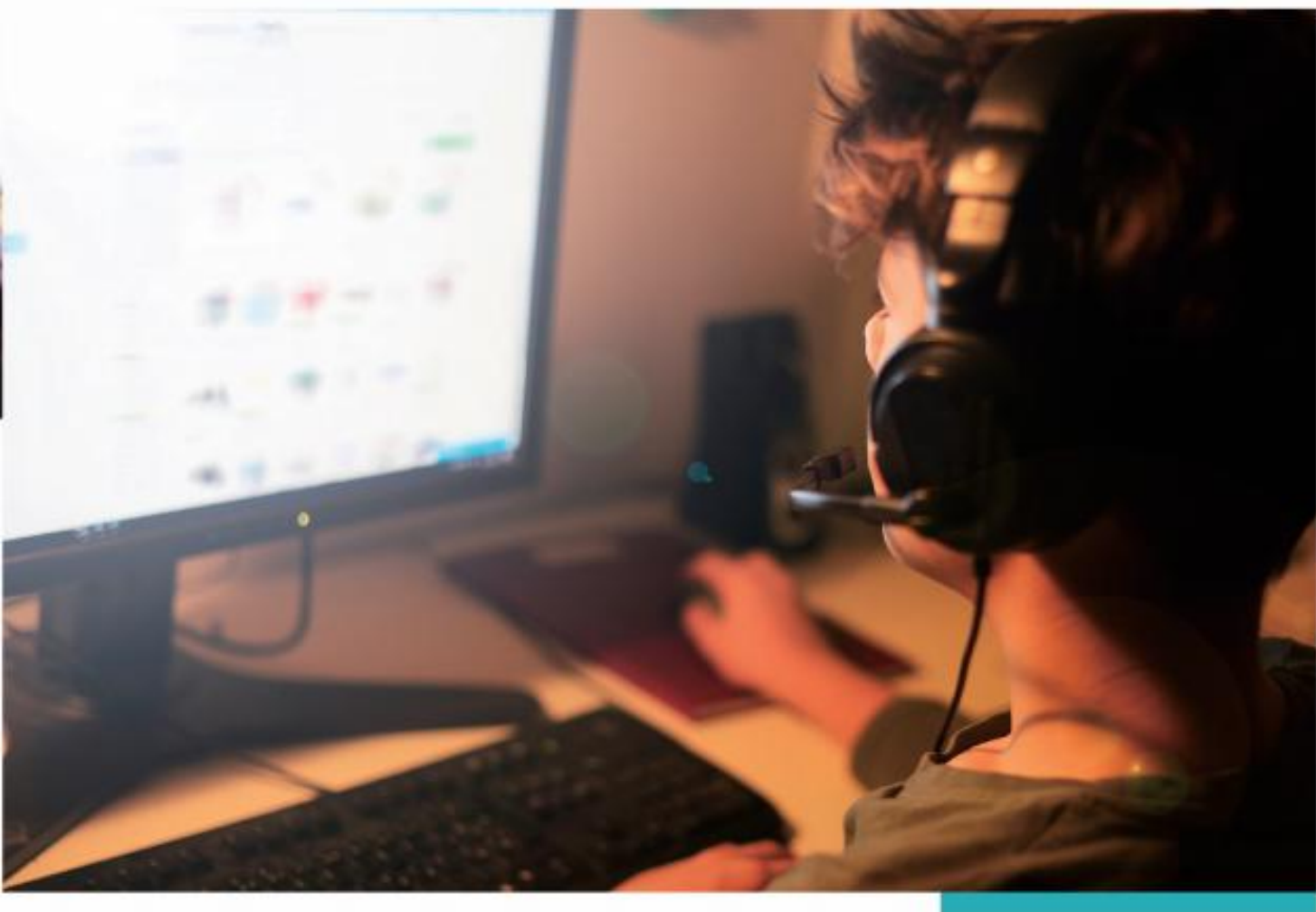
暑假一到,许多孩子的作息时间表全都乱了套,偶尔熬个夜睡个懒觉当然不是什么大问题,可如果总是凌晨才入睡,中午才起床,那就成问题了。

“都假期了多睡会吧,玩一玩吧。”不少父母抱着这样的心态,纵容孩子发泄式的放松方式,然而这种作息的紊乱不仅对孩子的身体有害,更容易让孩子放任自己,不能提前规划好自己的学习和生活。更重要的是,开学时孩子将很难适应学校的作息时间,还需要一段时间重新调整,既折腾又影响学习。

支招:要有“假期的规矩”

暑假期间可以不完全按照平时的规矩来偶尔做些平时不能做的事,稍微宽松一些也没关系。但这并不意味着假期可以没有规矩,比如睡懒觉这件事重要的不是几点起床,而是每天都要在相对固定的时间起床,而不是任由孩子想睡到什么时候就睡到什么时候。





02 沉迷手机、电脑和游戏

暑假里,有的父母每天都要冲孩子吼上好几次?为什么呢?

因为孩子在家里不是玩游戏,就是看电视。刚关了电脑就打开电视,刚关掉电视又捧起了平板手机。电子产品无时无刻不充斥着孩子的生活,所有的空白都用网络的虚拟世界填满。

其实,不管是成人还是小孩,每天花大量的时间在电子产品上,都是一件弊大于利的事情。对孩子而言,过度使用电子产品不仅影响视力,还会严重影响孩子的注意力,一些孩子因为上网,性格变得越来越孤僻,不愿与外界交往。

支招:和孩子“约法三章”,选择手机替代品

想让孩子远离手机父母要学会给孩子立规矩,同时帮孩子发现比手机更好玩的事情。

首先和孩子“约法三章”明确约定电子产品的使用时间和使用时长,父母在执行规矩时必须立场坚定不可动摇和妥协。同时,父母也要以身作则适度使用电子产品。如果孩子在学习,爸妈却在玩手机孩子一定是不服气的。

还有一种有效的方法就是选择手机替代品比如陪孩子做游戏,一起看有趣的绘本,带孩子出去爬山踢球逛博物馆等,帮助他们培养健康的爱好,接触更好玩的事情。



03 经常晚归

孩子中午睡醒，刚从床上爬起来就风风火火出门去找同伴玩，很晚了也不见回家。父母一遍遍打电话催，电话那头每次传来的都是：“到了到了”“楼下了楼下了”。结果直到晚上十一点五十，孩子才鬼鬼祟祟溜进家门，一开灯，爸妈怒气冲冲坐在客厅，又是一场家庭大战一触即发……

支招：暑期安全很重要，一定要限定晚归时间

对于孩子的晚归时间必须设限，并且要执行彻底。

暑假期间，父母可以给孩子一定的自由空间，但一定要及时掌握孩子的动态，了解孩子的去向。家长可以向孩子坦白，了解去向不是为了监视孩子的一举一动，而是为了保证如果有突发情况，爸妈能及时提供帮助，保护孩子的安全。

04 只顾着玩，忘了规划学习

学校会在假期给孩子安排一定的暑假作业，总有很多孩子喜欢把作业拖到最后，在假期最后几天才慌忙地做作业，甚至熬夜狂补。

人们常说：“不怕同桌是学霸，就怕学霸过暑假”，暑假是拉开孩子差距的关键期，和孩子制定一份合理的学习计划是很有必要的。但也要注意，学习计划不宜安排得过满，要充分考虑孩子的意愿和接受能力。



支招：“番茄钟作业管理”法治疗拖延症

“番茄钟作业管理”方法指的是把作业分解成15分钟(小学生)或30分钟(中学生)左右。当孩子集中精力写作业15或30分钟后，可以休息5分钟，如此视作种一个“番茄”。哪怕作业没有做完，也要定时休息，然后再进入下一个番茄时间。待收获4个“番茄”后，能休息15至30分钟。

对大量作业的恐惧和抗拒是导致拖延的重要原因，“番茄钟”的设定就是帮助孩子把注意力集中在“当下”，而种番茄期间的休息安排的小激励，也能使下一“番茄”时段更有动力。

05 几乎不看书

每次放假回家孩子们做的最自信的事情就是：拿了一堆书回家，以为自己会好好学习。可结果有多少人是拿回来的书又原封不动拿回去？

大家都知道，阅读是孩子锻炼思维的最好方式，因为在阅读的过程中，孩子是一直处于思考状态的。一个经常思考的孩子，大脑细胞必定处于活跃状态。可如果孩子不爱读书，不爱学习，长期不动脑，就会加速大脑衰退，再聪明的孩子也会变迟钝了。



支招：榜样示范+奖励制

首先，家长要做好孩子的榜样。一个经常在孩子面前看书、看报的父母，一定会有一个爱阅读的孩子；反之，如果父母不爱看书，不爱学习，孩子也一定不喜欢阅读。

其次，不妨和孩子商量假期阅读计划，让孩子把想读的书一一写在表格里并贴在房间的墙上，每读完一本，自己打上√。

坚持阅读不容易，有时候还需要来点奖励刺激，可以设置完成多少阅读量奖励一顿大餐一个玩具或是一次旅行。



06 饮食不均，“狂”吃零食

很多熬夜的孩子，通常第二天都不吃早餐。而早餐是大脑活动的能量之源。如果不吃早餐体内将无法供应身体需要消耗的血糖，孩子就会感到疲倦、注意力不集中等。也有不少家长在孩子吃过饭后，不断往孩子嘴里塞饭，要多吃点再吃点，恐怕孩子少吃会饿着。殊不知，吃的太饱非常伤大脑！

长期饱食，容易导致脑动脉硬化出现大脑早衰和智力减退现象。当然，还有一些孩子除了饮食不规律，就是“狂”吃零食，暴饮暴食，油腻生冷食物摄入太多。

支招：假期更要注意孩子的健康

家长一定要叮嘱孩子每天按时吃早饭，维持正常的身体运行节奏。同时还要给孩子合理安排饮食，以清淡为主，蔬果搭配，均衡营养。最重要的是，不论是在家还是出去玩，都不要因为某样食品或者特色小吃好吃，就让孩子吃得太饱！

至于零食，可以让孩子吃一点，但不能放肆地吃，你得一本正经地告诉他“对于越美好的事物越要有节制，舌尖上的贪婪会让他吃得滚圆滚圆。”



07 总“宅”在家，无所事事

相信很多父母都有这样的经历，小时候孩子贪玩，父母总念叨：“这孩子一天到晚在外面野，不回家！”而现在父母想带孩子出去玩，反而好像在惩罚他们。

很多孩子宁愿“宅”在家里上网、看电视、玩手机，或者什么都不做，就待在家里。他们仿佛对什么事情都提不起兴趣，说好见想见的人，去想去的的地方，学想学的知识，到头来，没有一件事是能坚持下来的。如此一来，孩子不仅缺乏身体锻炼，也容易内向、怕生，不懂得和人交流和沟通。



支招：暑期是非常好的亲子活动时间

父母周末有空可以带着孩子一起去公园逛逛，或者安排一些体育锻炼，连逛街也算是一项“运动”。父母要上班的时候，也要请看护人多带孩子出门去玩，还可以鼓励他跟小区里同年龄的孩子一起玩，小孩子之间的追逐打闹，自有他们的乐趣，也达到了活动身体的目的。

孩子眼睛看得多了，耳朵听得多了，不仅眼界开阔了，心态也会越来越好。





08 衣来伸手，饭来张口

有的家长觉得孩子辛苦了一个学期，假期就应该放松一下，于是便一味放纵孩子，为他们操办好一切，不让他们吃一点苦，受一点累。结果孩子们在家个个都成了王子公主，衣来伸手，饭来张口。还有些家长甚至允许孩子饮食起居没有规律，玩耍没有节制。

家长们总觉得在这么短的时间内对孩子稍微放纵不会有什么影响。但殊不知，这种无微不至的关怀也是一种“伤害”因为它剥夺了孩子锻炼“自理能力”的机会。

支招：要让孩子做力所能及的事情

饭来张口，衣来伸手，不仅会让孩子生活能力变差，还会使孩子缺乏一定的责任心。尽管在父母眼里，孩子永远是孩子，但哺育子女的目的是让他们成长，而不是让他们躲在父母的翅膀下面，坐享其成。

所以，家长要“狠点心”，不能太溺爱，有些孩子力所能及的事情，还是要吩咐他去做，比如：可以让孩子做一些家务，也可以让孩子管理自己的事情，在这一过程中，孩子的家庭归属感就会越来越强。



09 和父母对着干

有些孩子平时住在学校宿舍很少和家长见面，父母本想利用假期好好补偿一下孩子，可没想到，等来的竟是没有完没了的吵架。看着孩子无节制玩手机，多说一句话，就被孩子指责不信任他；点评一下孩子买的衣服“太丑”，结果就被说自己太过强势，看什么都不顺眼……

最后，家长不高兴，孩子也委屈。孩子觉得爸妈条条框框管太多，还啰里啰嗦没完没了；父母又觉得孩子不懂事，不识大体，不理解为人父母的一片苦心。



支招：试着更柔软，尽量不唠叨

放了假父母与孩子有了“深度接触”的机会，但不少家庭恰是在这“深度接触期”暴露了问题，假期成了亲子冲突的高发期。

当家长与孩子意见不一致时，父母不可太强势。应该关注孩子的意见和需求，充分尊重孩子的意愿。家长们可以学着通过“我觉得”“我认为”“也许”“可能”等表达自己的态度，当你柔软起来换一种方式与孩子沟通或许会有不一样的结果。

为什么夫妻们 总在吵架

在这个离婚越来越普遍的年代，我们越来越想知道爱情是什么，想知道如何去维持自己的婚姻。中国的离婚率在全球排名第十，我们似乎也活在对自己关系的焦虑和担心。

更郁闷的是对于爱的描述是那么的缥缈，很虚，很玄。让我们感觉抓不到根本，有时我们知道我们的关系有问题，却不知道如何去修复爱。



在人类的历史上有很多哲学家，社会学家，诗人都想弄明白爱。而在科学界里，爱原本被认为是一个不科学的主题，不能用科学的方法去理解。一直到了近期的40年中，有脑科学的发展，我们才有了对爱，爱情更多的科学理解，以及科学的方法去帮助人们更好地建立爱和爱的关系。

夫妻咨询师不是法官，不是来断谁对谁错的，而是通过科学的方法来帮助伴侣们建立更好的关系。



1 爱是什么？

HOW TO RESTORE OUR RELATIONSHIP

爱是伴侣之间感情的连接，这样情感的连接可以让你有安全感，可以帮助安抚压力、焦虑和抑郁的情绪。

我们人类对爱的追求是本能的反应，想要和人亲近和想要和爱人有感情上的连接是你DNA的一部分。就像小宝宝一样需要爸爸妈妈来照顾，提供感情的支持。

结婚了，不再时时刻刻需要别人，但是当我们难过，受伤的时候，我们需要亲密的人可以来安慰我们。我们需要伴侣来提供给我们保护和情感的支持，同样的，你也提供给伴侣情感上的支持。

这种支持和感情的连接，我们称之为依附的连接(attachment)，是动物本能的需求。

神经科学家发现，掌管这种情感连接的、爱的连接的神经结构，在我们的old brain 和 middle brain 中间。



科学家说这是非常原始的反应，比我们的认知早很久就进化好了。也就是说爱是原始的人类需要，爱在我们的基因里，在我们的大脑里，不是你有能力去选择要与不要的。

我们会像觅食一样地找爱。而这里说的爱不一定是爱情，可以是朋友间的爱，可以是与父母间的爱。反正我们想要爱，我们需要爱。需要爱，需要安全感是我们本性。当我们缺少爱的时候就越想要，或者就不要，把自己的心关起来。

感情关系中爱的三个问题：我可以依靠你吗？你会回应我吗？你会关注我吗？这三个问题，就是爱的问题。

如果你的答案是可以，会，会，那你一定有一段安全的关系，如果不是，那么你的感情或许有些问题。

2 没有安全感时的情绪表现 焦虑依附和逃避依附的人 分别会有怎样的表现

婚姻中，恋爱中一定会吵架，不是吵架让我们的婚姻变坏了，而是不懂得吵架后如何去修复让我们的关系变糟糕了。

夫妻吵架了，大家想到的办法是说，那我们坐下来讲道理呀。如果我们关系还没有变好，那我们会怪对方不讲道理，或者说我们是不合适的，原本就不该在一起。可是吵过架的人都知道，讲道理是完全没有用的，是不能修复关系的。

当伴侣没有安全感，感受不到情感的连接时，会让彼此都感到孤单和痛苦。

这种痛会让大部分的伴侣和夫妻进入一个指责攻击和逃跑躲避的模式中。



指责的人很辛苦地去追逃跑的人,逃跑的人很痛苦地躲着,彼此看不到彼此的痛苦。指责的人觉得逃跑的人什么事都躲着,逃跑的人觉得指责的人脾气不好,性格不好。其实二个人都很痛苦,很孤单。

· 焦虑依附型

如果你是焦虑依附型的人,在感情中你更容易是一个攻击和指责的人。

因为在关系中你很焦虑,你没有办法自己安抚自己在关系中的焦虑,这种焦虑和压力会让你抗议和反击。基本上大多时候你都很难以控制自己的这种情绪表现,这是因为你的压力反应系统的原因。就像看到一条蛇一样,你的反应会是攻击这条蛇。当抗议反击不成功时(其实你不会成功)你会进入一个抑郁的感觉中。

· 逃避依附类型

逃避依附类型的人,当他们没有安全感的时候,他们其实也有很多的压力,但他们会隐藏起来,因为以前的经验告诉他“别人是不可信的,别人是不会在意我的需求的,我也不需要别人可以来理解和照顾我”。

所以他们选择处理压力的方法是远离刺激源,来保护自己以及保护他的感情。因为在他/她心中,平和是比较重要的。

所以当攻击的一方吵着要解决问题,吵着来表达自己的需求时,可是在逃避方看到的是攻击者的声音和身体语言本身就是刺激源。要么逃跑的人也会攻击回来,要么就躲得更远了。

可是逃跑的人躲得更远的时候,焦虑依附的人就更加焦虑了,更没有安全感了,开始胡思乱想了。

平静一段时间后,同样的吵架模式又展开了。焦虑依附的一方攻击指责,逃避依附的一方躲开。你们陷入了这个怪圈,走不出来了。而且每次吵架似乎伤得更深了。慢慢的,双方都会觉得累了。吵架没有关系,这不是让你感情变坏的理由。但是当你发现自己的感情陷进了攻击-逃跑的循环,彼此都没有安全感,而且走不出来时,没有办法建立情感连接时,或许你可以找夫妻咨询来帮助自己的感情。



3 成功的伴侣 怎么修复吵架？

· 进入攻击逃跑的死循环时，要学会暂停。

当意识到你们的吵架进入了这个攻击逃跑的死循环时，你们要学会自己暂停。

· 建立爱的对话

如果你是攻击者：

你要明白的是，你攻击骂得越多，对方就会躲你越多。

对于这个问题，你有一半的责任，让这段感情变糟糕了，这是你需要在这段关系中去承担的责任。

不要用指责攻击的方法去沟通，你可以：鼓起勇气去表达生气下你的恐惧与害怕，害怕对方不喜欢你了，害怕我不重要了。特别是对方不理睬你的时候，去分享你的心情和感受。

我知道你分享你的脆弱比你生气和攻击更难，因为你害怕你分享脆弱时，对方不听怎么办，对方不在乎怎么办。

你可以和你的伴侣说：“我不想攻击你，我想和你分享我的心情和感受，去和你分享这些心情对我而言是不容易的，有些时候我更愿意放在心里。你可以听我说吗？”

有些时候你可以说：“我不需要你给我答案，我和你分享的时候我只要你听我的感受，我哭的时候你可以抱抱我。”

很多时候，在你们已经养成的习惯中，你还没开口，对方就觉得你要骂她/他了，所以对方就不会听你说的了，就进入了一个防御和自我保护的状态了。

如果你是一个经常攻击的一方，你可以做的是让对方真的觉得你没有想要去攻击她/他，你想表达自己的心情。

去告诉对方“有些时候，你靠着我的时候，我真的好害怕你会离开我，你会不回来了。这个时候我甚至会想我真的是你喜欢的人吗？你爱我吗？我好像对你而言是不重要的。当我有这种害怕的时候，我真的好想要你抱抱我，告诉我你要我，我是你重要的人”

如果你是逃跑者：

你也有一半的责任，让这段感情变糟糕了，同时你也有责任让这段感情变得好些。

不要用逃跑来面对问题，鼓起勇气表达你想要逃跑时的心情：因为对方在攻击你的时候，你觉得你不可能达到对方的要求，你觉得你只会让对方失望的，你觉得自己是不可能满足对方的。你是难过的，觉得自己是失败的。

你要明白的是你躲得越多越远，你的另一半就会追你追得越紧，攻击你攻击得越强烈。你需要做的事就是不能总是躲，总是逃跑，你要学会去表达自己并且对方沟通自己的心情。

你可以说：“每当你骂我，觉得我做错的时候，我真的有努力，想达到你的要求，可是你对我这么失望的时候，我觉得我是不可能让你觉得我可以让你开心和满意的。我自己也很难过，我难过的时候，就想走开。可是我心里是多么希望你可以看到我的好，你可以肯定我。”

当然这些是我的用语，你可以用自己的话去表达自己。

告诉对方你的情绪和你的需求，如果你们可以一起哭泣，一起感受了解对方的时候，你会发现爱的感动。



Healing 如何修复心伤

很久以来人们都更关注自然灾害给人心理上带来的创伤，比如地震海啸；直到不久之前，人们才承认另一种心理上的创伤，它日日发生，人们常常对此避而不谈，它给人心理上带来深厚的伤害，很多人甚至会出现典型的创伤后应激障碍（PTSD），这就是亲密关系中的背叛创伤。

信任 | 欺骗与背叛的前提

在讨论亲密关系中的欺骗与背叛之前,我们需要理清一个概念,那就是信任。只有你曾经信任过一个人,你才能在后来被欺骗,被背叛——这是一个前提。

不同领域的学者们都将对他人的信任视为最核心的社会资产。大体上,信任可以被分为两类,一类涉及到熟悉的小圈子中的人,称为「殊化信任」,譬如朋友、伴侣,父母。另一类则关于广大的不熟悉的人群,称为「扩散信任」,譬如陌生人或权威。

信任是如何产生的?总结学者们的观点,我们大概可以看出,信任的建立与认知、喜爱、直觉,甚至对方的威慑力和身份有关。经过自己的思考和判断,我们相信对方有“责任感”和“能力”,我们相信他们在这段关系之中的善意。

实际上,当我们决定信任一个人时,也就在无形之中让渡了自己的许多权利,而其中最核心的就是:赋予了对方伤害我们的权利。毫无疑问,这是有风险的。但是由于我们判断对方不会这样做,因此将自己的脆弱、利益……统统交付到对方手上。

某种程度上,信任的产生像是在心里长出一棵盘根错杂的树。由此,当我们投注在别人身上善意的信任被践踏时,往往需要很长时间才能试着平复——这就是背叛创伤:当我们信任的,乃至赖以生存的他人(或组织)伤害了我们信任感与存在感时,创伤便发生了。

信任的崩塌 | 亲密关系中的背叛创伤

被任何一个你信任的人欺骗都会让我们感到痛苦。那么,如果是最亲密的人欺骗并背叛了我们呢?

其实,对于大多数遭遇伴侣背叛的人而言,最深的伤害并不来自于婚外性行为或外遇事件本身。最让人受伤的是:投注在最近亲的人身上的信任和信念被撕碎了。

2006年的一项研究发现,意外发现爱人不忠的女性会出现与创伤后应激障碍(PTSD)特点类似的急性应激症状。而不止是应激症状,在实际工作中,心理咨询师和相关的研究者也发现“被背叛”对一个人会产生的长期的创伤和影响。

事实上,如果被背叛一方以为自己所投入的是一段健康、有所依恋的关系,那么出其不意的背叛的伤害是极大的。

在亲密关系中,因遭遇背叛而出现的典型行为有下面几个方面:





情绪不稳定：反复出现哭泣、从愤怒到悲伤到充满希望三者间的来回转换；

敏感易变：不断地搜集不相关的事件来证明对方会再次背叛我，容易被一丁点可能的有关背叛的线索诱发进入焦虑、愤怒或恐惧状态；譬如伴侣晚归，快速关电脑，或者「盯着」一个有吸引力的异性太长时间等等；

出现后遗症：失眠，噩梦，注意力不集中；孤僻；逃避思考和讨论创伤（这也是创伤后的常见反应）；

出现强迫行为：如强迫性消费、进食、锻炼……

出轨这件事客观上是不是已经过去了并不重要。欺骗只要开始，遭遇背叛的人就能在各种能反映自己痛苦遭遇的情境中唤起种种反应。除非等到数年甚至更久的时间后，要么两人之间的信任已经重建好，要么两人断绝关联。不然，遭遇背叛的人依然可能在各种情况中产生不信任、愤怒、丧失等种种情绪反应。

面对背叛，我们会有哪些反应？

对于受害者而言，被背叛不仅是一种伤害，还是一种侮辱。你的判断、直觉、能力，统统被证明是错误的。最重要的是，这份痛苦和丧失并不是来自随随便便什么人，而是来自自以为最信任，最靠得住的那个人。

或者试想一下你最好的朋友——你一起生活、同床共枕的人，你分享了自己最私密的部分给对方——突然之间，你发现自己居然并不熟悉他/她。他/她承载着你最深刻的情绪和最坚实的意义，但是一切都在谎言、操纵和对你的不在意中戛然而止，并且将你的（通常还有整个家庭的）情绪世界整个地撕碎。

这一切，无疑都是痛苦，且无法忍受的。

也正是因为背叛这件事情如此残酷，所以人们大多数时候其实并不肯面对真相。哪怕事后看来是这样的明显，但在蛛丝马迹面前，我宁愿相信，Ta是爱我的。

一种情况是，那些猜疑的伴侣们会在很长的一段时间内否认现实，认为自己的另一半并没有欺骗或出轨。“TA 是真的需

要工作到半夜!”有时候,面对着对方满满的谎言和精巧的防御与伪装,被欺骗的人甚至认为自己才是问题所在,他们会责备自己,认定这是自己不稳定的情绪造成的:“肯定是我太神经质了,太不信任人了”。

而这几乎就是另一种变相的虐待。就像我们所熟知的那些被父母虐待的孩子一样,在他们明明是正确的,没有犯错的时候,他们的大脑却否认现实情况,认为一切都是自己的错——这一切,正是创伤产生的基础。因为与背叛者关系过于亲密,受害者往往遮蔽双眼,成为最后一个知道事实真相的人。

另一种情况是,当背叛被坐实,被背叛的人尽管遭受了巨大的痛苦与愤怒,他们也会倾向于认为自己不需要帮助,不需要处理那些情绪。他们认为,是那个出轨的伴侣造成了这些伤害与痛苦,“该去治疗的,去寻求帮助的应该是他们!是那个第三者!”。

遭遇背叛的人当然会感觉到愤怒、不信任、受伤和困惑。但更重要的是,他们需要面对自己汹涌的情绪,需要悲悯并哀悼自己因背叛而撕裂的生活,需要处理因被欺骗而产生的羞耻感,需要修复自己,并继续前行。

还有很多的受害者因为遭受的创伤过于巨大,甚至需要非常详细的情绪指导,例如如何管理痛苦和愤怒,如何设置合适的边界,如何处理潜在的健康问题等等。

修复之路 | 如何处理亲密关系中的背叛创伤

大部分有关不忠的讨论都关注于如何修补婚姻,但其实更重要的,是修复受到创伤的当事人。他们才是需要帮助的人,而婚姻不是。

下面是能够帮助到他们的几个方法:

·**帮助他们停止指责自己。**和许多社会现象一样,在婚姻里也会有「谴责受害者」的现象出现,认为一定是受害一方做了什么才会遭遇背叛。这也会引得受害者自责,「我一定做了什么让TA背叛我」,「我是不是太蠢了」,「我一定是太天真了」。

·**停止不间断的幻想。**遭遇背叛的一方会不断地出现强迫性的行为或者思考(这一状态也出现在 PTSD 的症状中):比如反复地、无法停止地回想过去的细节——这时候要告诉TA,停下来。

当人们遭遇情绪困扰的时候,经常会不断地回溯细节。这的确会给人带来一些控制感,但同样会带给你「如果我自己以前做得更好,那么也可以改变TA」的假想。但事实并非如此,对方的思考和行为,你无法改变。

·**帮助他们清晰地界定什么是伤害自己感情的行为。**想清楚自己的「底线」,如果有可能的话,和对方沟通达成共识,这是我们唯一能够做到的。

·**给他们时间和空间来缅怀和哀悼那些在创伤中失去的。**毫无疑问,被背叛的经历会偷走我们心里的纯真、信仰甚至梦想。这是最难的部分。我们甚至还需要重新建构对他人的信任,重新尝试交流。这个过程中,给自己多一点耐心。



·重建自我和自信。很多时候，我们会用生活中得到的爱来衡量自己的价值。但当我们将自己的价值系在工作、财富或者任何外在之物上时，我们越容易感受到自己没有价值感。然而，就像任何逆境能够带给一个人的那样，这个过程中，人们可能会从自己从不敢料想的困境中治愈，会终于接受那些已失去的，会发现周围朋友、家人那些曾被你忽略的关爱和价值，会更看清自己，更懂得如何与自己相处。

其实不止在婚姻之中，在任何亲密的关系里面，人们都有可能遭遇或轻或重的“背叛”，在这些时刻中，最重要的不是他们决定是否继续在一起/延续重要的关系（即便是匪夷所思的伤害，仍然有一些人在此之后选择继续信任，这是他们为自己的决定），而是在经历过丧失与创伤之后，他们如何看待世界、看待他人、看待自己，如何继续生活和成长。

这才是关键所在。

一段好的婚姻， 至少要经历三次分离



当婚姻陷入困境，很多人都想知道一个答案：
是该改善眼前的这段坏婚姻，还是要重新选择一段好婚姻。

如何选择没有对错可言，但是对于许多人来说，要做出选择却极其艰难。

我曾经有位个案叫荷花，长得非常漂亮，虽已过40岁，但看不出任何岁月的痕迹。

她的困扰在于觉得先生不够理解她，两个人总有很多观点不一致，经常感到很委屈。

一开始她努力解释，先生还是误解不断，后来就变成了频繁争吵，感觉很糟的时候就只想离婚。

提完离婚，先生会有所改变，可下次问题还是一样，她开始跟先生讲很多道理，希望某一天对方会改变，先生不仅不改，还总是说她们三观不合、无法沟通。

她想离开，又找不到支持自己的理由，婚姻里似乎也并没有什么大问题；而不离开呢，她又觉得婚姻里缺了很多东西，她感觉自己就像一个许久不充电的手机，能量都快被耗尽了。

找到我时，她已经尝试过了所有努力，穷尽了所有的办法，想抱着最后的一丝希望来听听我的建议，让我告诉她是该留下来还是离开。

我不能替她做出选择，但我深知她真正来找我的目的，恰恰不是要我替她选择，而是因为她无法做出一个自己的选择。

在跟她的交谈中，我感觉到虽然她先生存在很大的问题，但她也有相当多积压的情绪，意味着她的情绪和情感通道都处于堵塞状态。

一方面这是婚姻带给了她很大的冲击导致的，另一方面这又是她在关系里面对问题的习惯模式。

如果她留在关系里，在这样的堵塞的情况下，她几乎没有改善关系的可能；而如果她重新进入一段关系，随着关系的逐渐加深，她的自我压抑感也会跟着越强烈。

这样的进退两难，就是她为何既不能改善婚姻，也不能离开婚姻的原因。

她并没有接受我的成长建议，她说自己年龄经不起等待了，与其去干这些不着边际的自我成长，不如直接换个更好的人来得实际。

后来，她遇到了一个狂热的追求者，她被这种浓烈的爱吸引，终于离婚了。然而，结婚不到半年，她委屈的感觉又回来了，那个狂热的恋人同样变成了一个让人极度失望的丈夫。

她再来见我时，虽然有些失落，但却显得很轻松，她说：当我明白问题很可能跟我自己有很大关系时，我反而有些开心，原来我对于关系也是这么重要，我感觉自己不那么被动了，我现在愿意花时间来了解自己了，多长时间都可以，你还愿意帮助我吗？

我当然为她开始关注自己而高兴，也愿意帮助她去成长。

因为当她愿意去理解自己时，她就相当于离自己渴望的幸福更近了。

伟大的心理学家荣格曾说过：潜意识正在操纵你的人生，你却称之为命运。

每一段糟糕的婚姻，都是自己和关系共同作用的结果；而每一段好的婚姻，都是自己与婚姻共同成长的结果。很多人满怀憧憬选择不同的人进入婚姻，会觉得这一定会和过去的关系截然不同。然而关系里即便你换了一个人，所要面对的每个阶段的考验和挑战仍然是一样的。

只要你还持有过去的习惯模式，关系就还会按照原来的方向发展。

所以，若希望拥有一段好婚姻，就需要发展出面对关系各个阶段挑战的能力。这是每一个渴望幸福的人终究要走上的自我成长之路，与跟谁在一起无关。



那么，若想要一段好的婚姻，一个人需要面对哪些考验和挑战呢？

简单来讲，每个人都需要在婚姻中完成三次跟自己的分离：

第一、离开你的一部分幻想，进入婚姻的落地期。

无法完成分离的特征：不能接受对方不够完美，只能不断换人。

我们生活的世界总是好坏参半的，然而对于一部分人来说却只希望看到生活美好的一面，不允许看到任何瑕疵。

当他们进入一段关系时，也是带着同样的期待。不允许自己在关系里有任何缺点，同样也不允许对方存在任何缺点。所以，无论是自己在关系里表现得不够好，还是对方表现得不够好，他们都会果断地结束关系。

在他们的感觉里，如果关系已经有不好的东西存在了，那就没什么希望了，还不如趁早结束。

对于无法完成第一次分离的人来说，很容易轰轰烈烈地爱上一个人，但又会常常戛然而止。

这样的爱，只存在于幻想当中，实际上从来没有真正爱过任何人，他们所迷恋的不过是自己幻想出来的美好。

这样的人绝大多数是无法进入一段稳定的关系的，他们的关系会非常脆弱。即便进入了婚姻，大多也是闪婚闪离。所以，只有可以完成自己的第一次分离，允许自己的一部分幻想被现实替换，才可以进入一段实体的婚姻关系。

那些努力想找个好伴侣的人，不过是想拼命把自己丢回幻想里去。然而，每一个从恋爱进入婚姻里的人，都会经历这样分离所产生的受挫感，这是我们必须承受的婚姻的第一波冲击，就好比飞机要着落一样，无论你过去关系飞得有多高多稳，始终都不能避免会有一段落地的颠簸。

在关系里无法完成第一次分离的人，要么就一直在天上飞着不能落地，要么总是急着落地而伤得太深，不得不马上退回到到前一个状态里，下一次飞蛾扑火一般受伤。

而要修通这个分离的过程，就需要我们在保有自己幻想的基础上，允许自己逐步接纳现实，承受对方不完美可能带来的不安全。但当你允许自己去经历这个过程，你会发现落地也并没有想象中那么可怕。



第二、离开你的一部分自恋，进入婚姻的磨合期。

无法分离的特征：能接受伴侣的不完美，但是不能接受自己不完美，不断委屈、压抑、否定自己，忍无可忍时就离开关系。

如果说第一次分离决定着人们能否进入真实的关系，那么第二次分离就决定着关系深入的程度。

第二次分离是离开自己的一部分自恋，离开怎么做才是最好的位置，才能用一个真实的自己，去跟对方的真实相遇，这就是婚姻的磨合。

在婚姻里，特别是女性，很容易在这个位置感到分离困难。比如，面对先生有各种问题时，觉得理所应当要包容，她们会努力做好一个妻子的角色，但是内心里却逐渐填满了各种不满和委屈。

那么，为什么在这个位置上分离困难呢？那是因为如果不努力做到最好，她们就会觉得自己不够好，然后觉得这样不好就不会被爱了。这导致她们会隐藏了很多不够完美的那一面，也会努力避开冲突和矛盾。

在关系里，看起来被怎样对待都ok，但是实际上他们的内心却有各种感觉和想法，但就是很难把真实的自己放入关系中去。

无法完成第二次分离，是因为内心很不结实，也很不自信，内心里非常渴望如果自己努力做好了，就可以获得更多的认可。然而，恰恰是因为这种努力隐藏自己，导致了关系无法进入一个彼此交织的深入阶段，也无法让另一半真正理解自己的内心。

他们常常在婚姻里会装扮成妈妈或爸爸的位置，为了证明自己被需要，会要求自己做到最好，这样对方的需要迟早会将他们压垮，最终不得不逃走。

所以，无法完成第二次分离的人，也就是没有自我边界的人，进入不了婚姻的磨合期，总是在关系里活得很累，一边努力，一边抱怨，一边想要结束关系。

被卡在这个阶段的人，需要经历一个自我寻找的过程，更多去确认自己的许多感受和想法，形成一个整体稳定的自我感觉，才能承受住关系磨合期的压力。

第三、离开你的一部分现实感，进入婚姻的升华期。

无法分离的特征：如果一起的生活变得枯燥平淡，那么我将无法再忍受。

能够经历前两次分离的婚姻，就可以维持在一个比较稳定的状态里。但是，时间久了，总是会枯燥无味，这时候往往会有更多的相互埋怨出现。而在关系里，我们对另一个人的埋怨，常常是对自己的埋怨。比如，当一个妻子埋怨自己先生很无用，实际上也意味着她在内心里不认可自己的价值。

温尼科特曾说过：当假自我成长到某个阶段，个体就会变得贫乏，然后真自我开始冒险涉入来体验生活。

如果我们一段关系里时间长了，也厌倦了，并且没有自我力量去实现一些什么，那么就会对伴侣有各种不满。表面上看起来，的确现实会有很多现实的不满意，但细看这些问题都不是什么大不了的问题。

生活指向太多的鸡毛蒜皮，是因为关系里有一个人或者两个人无法寻找到自己生活在这个世界上的自我价值，所以转而想从婚姻里获得更多，获得不了时，就会滋生更多的不满。

然而，婚姻能给我们的就只能是那么多，每个人都需要通过健康的方式，在婚姻之外找到自己存在的价值感，比如工作，比如爱好，比如一种良好的生活方式，以此来消融婚姻中日渐增多的空乏感。

这是我们找寻自己人生意义的需要，也是婚姻持久稳定的需要。我们必须尽己所能活出自我，才能在关系里感到更稳定、更安全、更满足。

这个探索和寻找的过程将会伴随着我们的一生，也意味着我们的婚姻和人生是齐头并进的，不分彼此。

而进入不了升华期的人，会总觉得是婚姻限制了自己的发展，实际上自己也无力做出什么改变。

无法完成第三次分离的人，需要透过婚姻，去探索自己存在的意义。

即便现实一地鸡毛，即便两个人怎样吵啊、斗啊、闹啊，最终还是要活出自己的味道，这样婚姻还是婚姻，仍然很重要，但它只是人生的一部分，而不是全部。

能够进入升华期的婚姻，意义是多元的，有情感、有利益、有依存，还有自我和自由。有了这些丰富的支点，我们对婚姻的感觉也自然不会差到哪里去。

人们常说：一对再恩爱的夫妻，一生中都有200次离婚和50次掐死对方的冲动。婚姻就像打铁，耐得住高温和分离，才能百炼成钢。每一个人都可能曾经幻想，遇到一个人就仿佛有了全世界。

可成年以后的人生，会愈加凸显出真实和残酷。那些命运赠送的礼物，早已暗中标好了价格。每一个想要得到的更好，所对应的都是自我努力和自我负责。



你的 亲子关系 有 黑洞 吗？



“生命即是关系，
因此生命也反映了这些关系。
这就是为什么如果你与父亲不和，
财务可能就会出问题；
如果你跟母亲的关系很差，
就会产生不必要的障碍，
因为生命会反映出关系中的问题，
生命即是关系……”

01

亲子关系的黑洞

你和孩子之间的关系有没有黑洞呢？

黑洞是宇宙中最神奇也是最神秘的天体之一，人类对于黑洞的研究可以追溯到104年前，一位名叫史瓦西的天文学家在计算时发现了一个爱因斯坦的广义相对论场方程的解，这个解表明，如果一个静态球对称星体的半径小于某一个特定值（史瓦西半径），这个星体就会存在一个边界，只要进入了这个边界，即使是光都无法逃出。美国物理学家约翰惠勒给这种不可思议的星体起了个名字——黑洞。

如果你也遇到了以下类似情况，请高度注意了：孩子和你也许出现了“不相容”。

- 孩子长大了，有自己的主见了，当娘的说的话都听不进去了。
- 都说闺女是贴心小棉袄，可这棉袄咋就不贴心了呢？啥事儿也不跟我说，进门还得让我先敲门。
- 昨天老师叫家长，说我孩子借同学200块钱一直没还，怎么可能，孩子花钱可以直接向我们要啊。

这种“不相容”就是亲子关系的黑洞。

我们都知道我们和父母的关系对一个人的一生都有着重要的影响作用，父母的模式、父母相处的模式，以及父母对孩子的养育模式，都会在孩子的人生中得以复制传承。

因为我们的人际关系首先是从父母那里学到的，所以，有的孩子从父母那里学到了用暴力解决问题，有的学到了善良和宽容。

在所有关系当中最重要的就是与父母的关系，与父母之间的关系决定了我们往后与其他人的关系。你与家人朋友的关系、与同事的关系等等都取决于你与父母的关系，一旦与父母的关系改善了，一切都会改善。

亲子关系是双向的，既代表着我们和父母的关系，也代表着我们和孩子的关系。我们和孩子的关系质量，又直接影响着孩子他的一生。所以，拥有一段美好的亲子关系，关乎几代人的幸福。





亲子关系账户

儿大不由娘,和孩子渐行渐远,那咋整呢?今天我们就来聊一聊亲子关系账户的话题,帮助你填补亲子关系的黑洞。

首先我们需要先了解一下什么是【情感账户】。

“情感账户”是史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》中提出的对于人际关系的一种比喻,他认为在每一个人际关系中都有情感账户,不论我们是否意识到,在人们初次相识时,彼此之间就开设了账户。

“你必须把每一次人际交往,都看成是在他人情感账户内存款的一个机会。”

而情感账户如同真正的银行账户一样,投入的越多,能支取出来的就越多。

我们和孩子的关系其实也是属于人际关系中最特殊的一种。

自然父母和孩子之间也是有情感账户的,这个账户有多少财富,直接决定了你和孩子的关系品质。世界上所有的爱都是以聚合为最终目的,只有一种爱以分离为目的,那就是父母对孩子的爱。父母真正成功的爱,那就是让孩子尽早作为一个独立的个体从你的生命中分离出去,这种分离越早,你就越成功。孩子不是你的私有财物,你也不可能永远陪伴在孩子身边,所以,更要经营好这段特殊的人际关系。

亲子情感账户在孩子一出生就开了户,妈妈和孩子产生的“依恋关系”,爸爸和孩子在互动过程中产生的“激活关系”,和孩子在生活中的所有互动,都可以分为存款和取款两类行为。我们对孩子的爱就像是往亲子情感账户里面存钱,当我们要孩子按照我们的意愿去做事时,其实就是在向情感账户里取钱。

家长和孩子经常会有不同需求，家长的目标是希望孩子好好学习，听父母和老师的话，做一个懂事的好孩子。而孩子们也有自己的需求，比如游戏玩耍，或保持自己独立自主的个性，以自己的意愿来做事。亲子情感账户的存款就是让孩子牺牲他们的需求来满足我们的需求的能力。

我们当然希望亲子情感账户里有大量的存款，这样我们想取款时就能轻而易举地进行取款。这个时候亲子关系就会非常的融洽和顺利。如果这个账户被我们透支使用，亲子关系就会非常的紧张，甚至发生冲突。增加存款的行为主要来自对孩子的爱和尊重。

这里的关键是“尊重”两个字。虽然是父母给了孩子生命，但不能因此认为孩子是父母的附属品，他是一个独立的个体，哪怕刚一出生，也拥有着属于自己独立的人格。我们要平等地对待孩子，了解他们的内心需求，同时把自己的看法分享给他们，唤醒他们的独立意识和责任感。这能够让孩子切实感到自己被尊重，觉得自己很重要，从而肯定自我的价值，产生自信和力量。

在这个过程中，亲子账户的存款就增加了，亲子之间彼此信任，互相理解，慢慢建立起一种牢不可破的互相依赖的关系。存款会让亲子关系往关爱、信任、理解和亲密的方向发展。取款是让孩子做他们可能不太喜欢的事，但因为尊重和理解我们而去做了。在存款富足的情况下，孩子们是非常乐意去做的。

当情感账户出现透支的时候，亲子关系就开始往隔阂、矛盾、抱怨和疏远的方向发展。好在只要我们认识到这个情感账户的问题，不管什么时候开始有意识地去存款，都不会太晚。有些人是发光体，他乐观、正面、积极、包容，善于肯定别人，总能看到事物好的一面，心境从容平和，从不与人争执。与这种人相处，能让人的能量增加。

有些人是黑洞，他悲观、消极、焦虑、暴躁，喜欢指责别人，总是看到事物的阴暗面，情绪容易波动、低落，喜欢与别人争执。与这种人相处，能吸走你的一切能量，让你陷入情绪的深渊。

“在亲子关系中，你是发光体还是黑洞？”社会中，为什么会出现亲子情感账户透支？反观家长自身，是不是扮演了黑洞的角色，很少给予孩子有质量的陪伴，以及肯定、赞美、认同。

家长在不断的从亲子账户中取款，却没有积极的存款。账户透支，关系破裂。要做好一个“发光体”是一件很简单的事。我们的父母只要多关注孩子好的一面，少一些批评指责、挑剔抱怨，真诚地欣赏与赞美我们身边的每一个人，就一定能给予世界更多的正面能量，成为一个“发光体”。



What if you've Marry the Wrong Person

有一件事情，我们非常害怕发生，用尽全部邂逅，
但命运的魔爪终究会将临到我们一些人身上，
那就是：

结婚后，我们发现自己找错了人。

原因可能在于，在和对方逐渐亲近的过程中，我们遇到了许多错综复杂的问题。我们可能在不熟悉的人面前看起来还比较正常，比如在朋友们面前我们通常会留下“容易相处”这样的印象。但在伴侣面前，我们很容易因为彼此之间的分歧而变得狂躁不堪，或是在发生性关系后变得狡猾难缠。

但问题在于，在结婚之前，我们从来都不知道对方如此复杂。

其实，我们还是花费过一些精力来了解他们的：我们会拜访对方的家庭，翻看他们的照片，跟他们的大学同学聚餐等等，这一切的努力都让我们觉得，自己已经完成了必要的功课，看起来足够了解对方。但是，事实好像并非如此。婚姻就像是一场赌博，在这场赌博开始之前，我们其实并不了解自己，更对对方一无所知。但是这场赌博却把两个人联结在一起，去探索充满希望和不确定性的未来。

纵观历史长河，结婚通常有很多看似顺理成章的理由，比如：因为她家的地跟我家的毗邻；他家境殷实，生意兴隆；她的父亲是镇上的官员，可以作为我的坚实靠山；双方父母有相同的宗教信仰等等。在这些顺理成章门当户对的婚姻中，却隐藏着孤独、不忠、虐待、寒心、尖叫和哭泣。而那些所谓的理由，似乎都是势利小人的权宜之计。于是，在此之后的婚姻更加重视双方的感情，而非那些所谓的家庭背景。





所谓双方感情，最重要的便是两个人之间有强烈的吸引力，内心深处都知道对方是正确的选择。其实，在很多情况下，婚姻表面上看越荒诞不羁不合常理（例如两人在认识六个月内闪婚、夫妻一方没有工作），婚姻本身的安全性越高。冲动是所有错误原因的代名词，直觉是所有没有原因的原因。

的确，我们都想在婚姻中寻找幸福，但是事实并非如此简单。我们一直苦苦追寻的，其实是一种熟悉感。

我们在自己亲密关系中，想要寻找一种孩提时代的幸福感。然而，我们早年感受到的爱，常常具有破坏性且并没有那么完美。那时的爱可能是想要帮助一位失控的大人，是被剥夺了的父母的温暖，是对于大人生气的极大恐惧，是无法说出个人愿望的不安全感。

于是，我们在长大后常常会拒绝一些结婚对象，不是因为他们不够完美，而是因为他们太完美了——足够成熟，足够负责任，足够善解人意。而这些，在我们看来却无比陌生。我们想要寻找的，只是孩提时代的那份带着不安和痛苦的熟悉感。

当然，我们也会犯错误，因为我们每个人都太孤独了。当我们对单身毫无忍受能力时，我们通常无法做出真正明智的选择。我们需要做的，就是花一些时间来安静地独处，让自己对身边的人有所甄别。否则，我们享受的仅仅是不再单身的感受，而非身边陪伴自己的那个人。



最终, 我们和自己的伴侣走进婚姻的殿堂, 想要让这份幸福感变成永远。我们还清晰地记得求婚的冲动第一次降临我们时的感受, 我们希望婚姻像是一个瓶子, 能把那一刻的美好封装起来。那也许是在威尼斯, 在湖水边, 在电动船上, 伴着夕阳西下, 海水也像是镶上了金边, 我们两个人相互依偎着, 倾听彼此灵魂深处的声音。我们想要用婚姻让这种感受变为永远, 但是我们其实并不知道, 婚姻和这些美好感受之间并不会永远相互依存。

真实的婚姻恰恰相反, 我们开始了一种日复一日的的生活, 住在郊区的房子里, 每天要长途跋涉才能到达想去的地方, 令人抓狂的孩子们早已磨灭了我们所有的激情。在那个美好的瓶子里, 除了我们身边的人, 其他的与想象中都相差甚远。

唯一庆幸的是, 如果你发现自己找错了人, 其实也没什么。我们不需要马上抛弃他们。只有那些关于婚姻的所谓罗曼蒂克的想法才会认为, 世上真的那么一个人存在, 他能满足我们所有的需求, 理解我们每一个叹息。

我们需要抛弃那些罗曼蒂克的想法, 明白任何人都不会使我们愤怒、痛苦、生气、失望, 我们同样也会给对方带来相似的负面情绪。我们内心的空虚感和不满足感是永远没有尽头的, 但是这一切很正常, 没必要随随便便就上纲上线提出离婚。

“其实, 选择跟谁结婚, 归根到底是在选择受什么样的苦。”——这是悲观主义者对于婚姻中痛苦和折磨给出的建议, 听起来有点奇怪, 但是确实能够缓解我们因为对婚姻不切实际的想象所带来的压力。如果对方无法帮助我们痛苦和忧伤中解脱出来, 我们也不需要指责对方什么, 因为痛苦本就是婚姻的常态, 发生矛盾也并不意味着婚姻的结束。

其实, 最适合我们的人, 并不是符合我们所有理想化要求的人(当然这样的人本身就不存在), 而是能够智慧地跟我们谈论差异的人。也就是说, 我们无法找到那个心目中完美的形象, 而那些善于忍受差异, 适时表达异议的人, 才是婚姻伴侣的不二选择。相互适应是爱的结果而非前提条件。

所谓的罗曼蒂克对我们的婚姻并无益处, 它只会让我们在追求“独一无二”的道路上越走越远。我们会因为过于追求完美而越来越孤独寂寞。我们需要学会适应婚姻中的“错误”, 用更多的宽容和接纳对待自己和伴侣的无限可能性。



职业内卷化：毕业即失业？ 如何进行职业规划？

随着时代的高速发展，在内卷化日益严重的当下，越来越多人不知道如何选择自己的职业，面对考研、考博、考公考事业单位或者创业，很多应届生不知道何去何从。

职业选择的困惑

近年来高校扩招，学历也随之不断贬值，即便考上一所还不错的大学，似乎也无法保障未来的工作，职业选择成为很多人面临的一大难题。

职场内卷化，对很多应届生而言是毕业即失业，学历不再具有确定的优势，同一职位的竞争也越来越激烈。

刚离开校园，还没有做好准备便就要踏入社会，很多人不知道自己做什么，也不知道可以做什么、适合做什么。

无论是考研考博继续深造，还是考公考事业单位，竞争的人数越来越多，现有的资源却有限，于是便出现了这样一种现象：即便再努力，也终将有一部分人被淘汰，无法达成自己的目标。

于是大家便陷入焦虑和不安中，对未来的职业选择和人生规划愈发迷茫。



为什么职业选择越来越困难

当前的社会环境决定了内卷化存在的必然性，无论是工作还是生活，内卷似乎一直存在，我们在不自知的时候已经身处其中。

职业选择确实不是一件容易的事，尤其是对于刚毕业的人而言，越来越多人对工作发愁，这种困扰：

首先是来源于行业竞争的激烈，职场上的岗位供不应求。

其次是源于求职者自身，对自己的认知不够清晰，不能很好地找到自己的优势和不足，各方面表现平平，没有特别突出的地方。

第三，对所学的专业不感兴趣，不想从事相关工作，但又不知道什么工作适合自己。

第四，对行业了解不够，只关注表象，择业时没有自己的思考和想法，看到很多人选择计算机，自己也跟风投了简历，面对职场中的内卷化感到迷茫，不知道应该怎么做。

职业选择关系到我们未来的发展，对每个人来说都是至关重要的事，那么究竟应该如何进行职业选择，让自己在高速变化的社会中占有自己的一席之地，减少职场中的内卷化对自己的影响？

越 想 不 能 亲 密

焦虑矛盾型者的 爱情死循环

不安全的依恋类型中,有一类为焦虑矛盾型(也被称之为“迷恋型”)。在爱情中他们往往会呈现出:

·需要大量亲密感;缺乏安全感,害怕自己被拒绝;对恋情高度重视,心思完全被其占据;害怕被伴侣嫌弃或抛弃;认为自己必须非常努力,才能得到伴侣的青睐;常常不安,或怀疑伴侣是否还爱自己,不断地要确认对方的心意.....

相应的,焦虑矛盾型的伴侣常常为此感到身心俱疲,抱怨他们太粘人,敏感,玻璃心,无理取闹,控制欲强,甚至是“歇斯底里”。

有学者(Goldbart和Wallin)曾这样描述焦虑矛盾型者“渴望融合”(merger hunger)的特质:“因为他们最大的威胁是分离、丧失和孤单一人,亲密被体验为最高利益:它是解决方案,永远不会成为问题。”遗憾的是,他们追求亲密的方式,到头来往往把解决方案变成了问题。

1、只有放大痛苦，才能获得关注

——如何从依恋理论理解焦虑矛盾型者？

一个人的依恋类型受早年与主要照料者(通常是母亲)互动品质的影响。

当焦虑矛盾型者还是一个孩子的时候,其焦虑程度就高于平均水平,在他们的心中总有一个警铃——“我将得不到母亲的关注和回应”,这种担忧就像是“即便母亲在场,这些孩童也一直在寻找一个缺失的母亲。”

Mary Ainsworth开创了著名的“陌生情境实验”,同时她在该项研究中发现焦虑矛盾型婴儿的母亲,她们对婴儿的可获得性(Accessibility)是无法预期且不常发生。尽管这些母亲并非刻意表现出拒绝的姿态,但是多多少少,她们对孩子所发出的信号是不敏感的。

对于婴孩来说,得到妈妈的关注是最重要的事;可以想见,当他感觉到被妈妈忽视、拒绝、或是没有响应,在他的世界中这意味着天崩地裂。而另外一个让他变得警觉或惶恐的时刻,就是面临与母亲的分离。求生存的本能让这些孩子“学会”了在这些时刻,要用更大声、激烈的方式获得母亲的注意,以避免自己陷入痛苦。

由于早年的成长经验(主要照料者的反应不可预测),这种经验让焦虑矛盾型者学会:要获得他人的关注和支持,就不得不把自己的痛苦突显到让别人无法忽视的程度。





2、越想亲密，越不能亲密 ——焦虑矛盾型者在爱情中的死循环

我们知道，焦虑矛盾型者的依恋系统非常敏感，哪怕一件微不足道的小事，都能触发他们依恋系统的警铃，一旦依恋系统被触发，就变得“情绪激动，认知失调”——他们就无法保持冷静，恐惧和无助的情绪蔓延，并逐渐占据他的思绪，最主要的行动驱动变成——我要和依恋对象（我的伴侣）保持亲近，哪怕“不择手段”。这一现象在依恋理论中被称为“激活策略”。

在激活策略的作用之下，焦虑型者往往会有以下的行为表现：万分不安和焦虑，只有与伴侣联系上才能缓解焦急情绪；思念伴侣，无法集中精力做别的事情；伴侣变成自己世界的中心和唯一，对分手有着灾难化的想法；即便关系糟糕，也不愿意放手离开……

焦虑矛盾型者对潜在分离的恐慌和抗拒,会让他们采取一些具有破坏力且无效的方式与其伴侣互动,明明是想吸引伴侣的注意,获得亲密,重建情感连结,然而这些行为无一不将对方推得更远:满腔愤怒地指控对方;拼命联系对方(夺命call,疯狂留言);沟通时表现出反感、敌意、嘲讽挖苦;甚至提出分手威胁……

而对于焦虑矛盾型者的伴侣,他们往往已经被对面那股嚣张气焰震慑到,或对失控的局面感到措手不及,还来不及安抚或解释,已经被那股热浪灼伤。他们的受伤或许会带来反击,沉默,回避。不论伴侣的哪一种行为反应都会让焦虑矛盾型者感到更挫败。

这是他们互动最悲哀和遗憾的地方,或许伴侣并没有要离开,焦虑矛盾型者的自我恐吓变成了关系预言,他们越表现过激,越让爱人无法靠近,关系中的恶性循环导致沟通障碍,彼此伤害。

他们就像张开刺的刺猬,内心渴望亲密,却把亲密挡在外面。

3、焦虑矛盾型者的内心戏 ——个人内在运作模式的深度影响

依恋对象(伴侣)对焦虑矛盾型者的回应性(Responsibility)至关重要,可以重建他们的安全感,也可以让其失控的情绪恢复常态。有时,哪怕伴侣的一个小小的举动(例如,一个回信、一个眼神),就可以让焦虑矛盾型者的心安定下来。

然而,困境在于焦虑矛盾型者讨关注,博回应的方式,往往变成了问题的一部分。因此,一旦他们没有获得想要的情感连结,对情感的担忧就会急剧增加。如果依恋系统被激活,再要平静下来,就需要花费更多功夫。

他们之所以一下子变得难以安抚,其实与其个人内在运作模式(Inner Work Model)有关。关于内在运作模式,依恋理论鼻祖John Bowlby有着以下阐述:

“在每个人所建立的有关世界的内在运作模式中,一个关键的特征是他的观念,关于他认为依恋对象是谁、在哪里可以找到他们,以及他们会如何反应。同样地,在每个人所建立的有关自我的内在运作模式中,一个关键特征也是他的观念,关于他认为在依恋对象的眼中,自己在多大程度上被接纳或不被接纳。以这些互补的模型形成的结构为基础,个人将作出预期,如何能得到自己的依恋对象,自己的依恋对象可能会有什么样的反应。”(Bowlby, 1973, P203)





通常不安全依恋类型的个体倾向于用消极负面的视角看待世界和自己：觉得世界是不安全的，世界和他人是不值得信赖的；觉得自己是不够好，是不可爱的，是没有价值的；觉得自己是有可能被放弃、被抛弃的。

焦虑矛盾型者尤其害怕自己被拒绝、被嫌弃、被抛弃，很需要获得依恋对象（伴侣）的喜爱与亲近、接纳与在乎、承诺与保证。

另一方面，个人内在运作模式既影响了期待，也影响了伴随期待所发生的行为，所以个人内在运作模式能够塑造关系互动，反过来，关系互动也会影响个人内在运作模式。安全型依恋类型者的个人内在是比较有弹性、灵活、开放的；不安全型依恋类型者的个人内在则相对刻板、僵化、保守。

因此，不安全依恋类型者往往循环往复一些无效且有破坏力的行为，让关系互动更不愉快，而且也让自我观感更加负面消极。



4、为自己的心智留出空间，获得赚来的安全感 ——焦虑矛盾型者的个人解毒剂

关系中的问题，根本来讲，都是依恋需求(Attachment Need)没有被满足而引发。

当焦虑矛盾型者感到自己不被爱、不被喜欢、不被理解、不被在乎、不被接纳……时，随之而来就是各种为了满足依恋需求而产生的因应行为。当他们不能觉察哪些因应行为是有效地可以满足个人依恋需求，哪些是有破坏性却一再使用，就没法停下这个恶性循环。

停下来，检视关系互动究竟发生了什么，怎么会这样，在这个互动中个人的“贡献”和责任是什么，是非常有必要的。当然，能够“停下来”的前提就是没有被自己的情绪抓住。

前文提到“情绪激动，认知失调”，或许时候焦虑矛盾型者常常在回复理智后，后悔情急之中的口不择言、行为不顾后果。可是在当时当刻，就是忍不住，做不到。

这其实是正常的，我们的情绪有一个容纳之窗(Window of tolerance)，当情绪在可承受的范围之内时，个人可以正常发挥记忆力、意志力、忍耐力、觉察力、反思力。可是，当个人陷入高激动区(Hyper-arousal)，也就是当焦虑矛盾型者感到关系受到威胁，情况变得危急，人自动陷入战斗-逃跑模式，就会出现失去理智，认知能力被抑制的情况。

或许情急之中很难全面思考问题，然而当情绪复原之后，是否能够记得在关系互动或个人内在中的正面时刻，以获得并强化后天“赚来的安全感”，就变得格外重要。



综上,给焦虑矛盾型者的几条建议:

1.对当下情境和个人状态有所反思和觉察,全方位地看待自己和世界,为自己的心智留出思考的空间,增强自尊和信任。

2.充分地了解个人的依恋系统,激活策略,当遇到威胁或疑似威胁的时刻,可以有选择、有弹性地应对。

3.适时停下具有破坏性的行为,如果明知这个方法不但没效而且有负作用时,就需要对个人行为进行负责。

4.对个人情绪进行拉筋,提高情绪平衡能力,当我们的容纳之窗够大时,才不至于情绪一激动,认知就失调。

5.邀请伴侣一起检视彼此互动的过程,看看彼此之间发生了什么让自己焦虑或恐惧。

6.探索焦虑行为背后的原因,直接表达内在的依恋需求,看看对方的回应为何。

7.当然,自我探索的过程中,有时候也需要有专业心理咨询师的辅导,不论是伴侣咨询或是个人咨询都是很重要的成长资源。



• 咨询时间

心理问题 答疑馆



怎么控制自己的脾气， 而不是压抑情绪？

大多数人把好脾气留给陌生人，却把坏脾气留给家人。的确，在家人面前我们相对放松，敢于发泄自己的情绪。而在外面，碍于情面和形象，我们需要对自己的怒气喊“停！”看上去暂时消气了，就结束了吗？未成年人，外在因素很大程度上是父母（其他亲戚）教养方式的影响。内在因素是你的“理性大脑”尚未发育成熟，24岁之前，我们的情绪相对不稳定，很容易受情绪的影响。这方面我们不需要苛求自己，慢慢来。



● 咨询时间

同时,不妨思考以下几个问题,了解背后的原因:

- 在哪里你会觉得自己脾气不好? (在家还是在外面)
- 现在听到哪句话时会特别生气?
- 你不喜欢谁出现? 为什么?
- 当下,生活中你认为难以忍受的事有哪些?
- 他人(父母、亲密好友)对你的印象如何?

【脾气不好】不是空穴来风,而是你多年来对某些人、特定现象的不满堆积,等一个时机爆发。

恰好有一天,一件一般人看来不值一提的事(被人碰到)令你很不舒服,但你当时不好发作,可能会找其他“由头”或者相对安全的对象(枕头)将怒气迁移出去。这个过程,可以称之为【踢猫效应】或者“柿子找软的捏”。

控制情绪,希望这些方法能够帮到你:

- 写平时不方便说的“气话”,把那张纸揉成一团或者撕成碎片
- 看着自己发脾气过程,不要评判和责骂自己,等自己情绪平复
- 看《非暴力沟通》这本书,练习除了发脾气之外的表达方式
- 找一个安静的地方回想自己发脾气的过程,你可能很快发现有另一种表达方式
- 大声地唱歌或者背诗





如果长期处于焦虑状态， 该如何化解焦虑带来的影响？

焦虑状态下的我们，仿佛自己被一团坏情绪笼罩着，不管看什么做什么都无法使自己兴奋起来，对世间万物瞬间索然无味，整个人就好像陷入低气压的状态，闷得自己喘不过气儿。

我们应该如何化解焦虑状态呢？

首先，不沉浸于负面影响。

其实当我们面对挫折失败的时候，我们情绪是处于蒙蔽状态，简单的解释就是，我们面对失败时的情绪并不是真实的，而是被我们所谓的惯性思维所引导产生的。

我们总是会沉浸于惯性思维所牵引的情绪之中。这种所谓的负面情绪，就是我们总是本能地放大失败对我们的影响，从而忽略事件背后积极的一面。

所以，我想给题主第一个建议就是，在面对挫折与失败的时候，注意调整好自己的心态和思考方式，通过主观意识来辨识眼前的事件，让自己更客观且真实地面对自己当下的立场，不要被“惯性思维”蒙蔽自己双眼。

其次，选择正确的解释，而不是舒服的解释。

在说这个话题之前，不妨先做一道选择题。

问题：我的作业没有被老师夸奖，但是我身边的同学都受到了表扬，此时此刻你内心是如何认识的？

A.我做作业的时候确实没有太用功，比起其他同学还不够努力；

B.对方一定是整天吹老师的彩虹屁，总爱虚夸的和老师活络。

AB选项其实都是自己对自己的心理解释，前者就是【正确的解释】，反之，后者则是【舒服的解释】，后者听起来使自己内心很舒服，有一种【自我安慰】的感觉，但是当我们给自己这个心理暗示的时候，我有考虑过【舒服的解释】背后的副作用吗？

最直接的副作用就是：无法做真实的自己。

简单的说就是，我们会越来越偏离正确的轨道，让自己不愿意接受现实，从而使自己越来越自我，活的越来越不如意，形成一个恶性循环。

相反，【正确的解释】就是直面自己的缺点，众所周知，面对现实与自我改变是痛苦，但是它能引导我们做出正确的选择和行动，当我们勇敢面对缺点并加以改正完善，我们才能拥有更美好的未来。



《婚内失恋》书评： 婚姻关系中的 “活在当下”

《婚内失恋》这本书的名字很有意思。按常理来说，婚内是恋爱中的一个里程碑，失恋的人通常是无法越过这个里程碑的；结婚以后大家也不会去考虑失恋的问题。

不过这两个词组合以后确实非常传情的表现出了不少人在婚内的真实状态，就是在一个比较封闭的夫妻关系中，逐渐疏远的状态。消磨热情的生活琐事，纠缠不散的原生家庭问题，不停流逝的青春和新鲜感，不期而至的生老病死……这一路该怎么怎么安然度过？

本书将带你回到关系的本质，开启一段关于人生新阶段的修习。从重建两个人对生活和心理空间的约定，分析与理解双方原生家庭问题，到悦纳自己，对自己负责……只有经过一番历练与转型，才能重新认识对方，让夫妻关系更加稳固融洽，让两个人获得实质性的成长。



一. 为什么会发生“婚内失恋”？

举个非常典型的例子，一对通过恋爱走入婚姻的夫妻，常常是不知道怎么，就走到了这种状态。

当回望的时候，大家都很难说清楚，是路上发生了什么，以至于变成了住在一起的“路人”。

那么，为什么会发生“婚内失恋”？

1、比如过度付出的例子，其实在亲密关系中非常常见。

亲密关系本身其实很少是真正对等的，不管是男女的身体能力，还是社会文化对于性别的建构，在各个方面存在着各种各样的不平衡。

每个人都过分关注自己在关系中付出的时候，就会发生冲突，因为在我们没有关注的角落里，对方的付出都被“无视”了。

2、又比如重视原则胜过感受的例子，在各种各样的关系中都非常典型。

领导用无法反驳的原则来安排工作、吵架的时候站在道德高点贬低对方、对孩子用原则和道理来约束行为……原则是死的，如何用却应该是灵活的。

大家都说家本来不是讲道理的地方，家是讲感情的地方，凡事站在对方无法反驳的高点去谈，收获了权利，失去了感情。

3、还有一个特别典型的例子，就是不会沟通。

有时候我们想和对方就一些感受和想法沟通，对方延用了日常的模式，可能来回两句话，我们想好的那些沟通内容就被我们自己的模式替代了，重新回到了日常的冲突中两个人内心的距离也就变远了。

二. 如何打破“婚内失恋”的负循环？

世间很多的事情其实都是循环往复，互相强化的，上面的这些例子也不例外。

我们很容易在亲密关系中掉入一种恶性循环，让我们渐行渐远的模式会被我们得渐行渐远加强。

想要改变这种状态，就要在意识到问题以后，去努力打破循环，打破循环的突破口，在于改变自己的想法和行为。

1、自己先变得好起来。

这种好起来，不是说要去更多付出的好，而是让自己的情绪、心态、想法变好，不再受困于一些想法。

好比抱怨，就是一种让关系变差的模式，当自己好起来以后，会发现抱怨其实更像是逃避，是一种想要把自己负能量传递出去的行为。

停下来抱怨，改用更有建设性的方式进行沟通，想要什么就好好说，对事情有看法就讲讲自己的想法，让自己慢下来，好起来。

2、抛开“对错”心。

很多时候我们会评判配偶的行为，每个人的成长千差万别，对于事物的看待和分析方式也就会千差万别，当我们尝试用我们的这套框架去评判他人的时候，就会带来很多难以理解的冲突。这种冲突并非可以用“对错”来简单评价，因为对方也有自己的一套框架，但我们看不到。

抛开这种评判“对错”的想法，去看到对方有自己的一套想法，通过更有建设性的沟通方式，来讨论这些想法，看到大家想法中的合理之处的同时也能看到不合理的地方，这样才是更好的成长。

3、看到自己和对方的边界。

婚姻是一种特殊的亲密关系，在关系中很多事会让两个人的边界发生交集，有的边界我们可能并不在意，但有的边界因为我们过去的经历，会非常在意。这样的边界一旦被触碰的难受了，冲突的爆发在所难免。

就像前面提到的框架一样，边界的情况也类似，一方面去了解自己坚守的边界是什么，另一方面可以去反思这种边界的来源是什么，在当下是不是还合理。

同样也可以用这样的方式去看对方坚守什么边界，为什么对方这么认为，当下是否还有必要这样。

作者还提了一些其他的建议，这些建议可以让我们从日常冲突的模式里离开，用另一种方式看待自己和这段关系，自我成长，获得力量，婚姻中的亲密关系也会随之成长。

MARRIAGE



三. 婚姻关系中的“活在当下”

这四个字很多人说,但我其实到最近这几天才真正理解,这种“活在当下”的态度,其实是相对于“活在想象”而言的。

我们成长的过程中,学会了用各种各样的理论去对客观事物和他人行为进行解释,这些理论逐步内化成为了我们自己特有的归因系统,写入大脑的神经通路,通过无意识化来提高我们应对现实问题的效率。

这种效率化带来的好处很大,但会让我们活在自己建立起来的这种系统里,也就是活在自己的想象中。

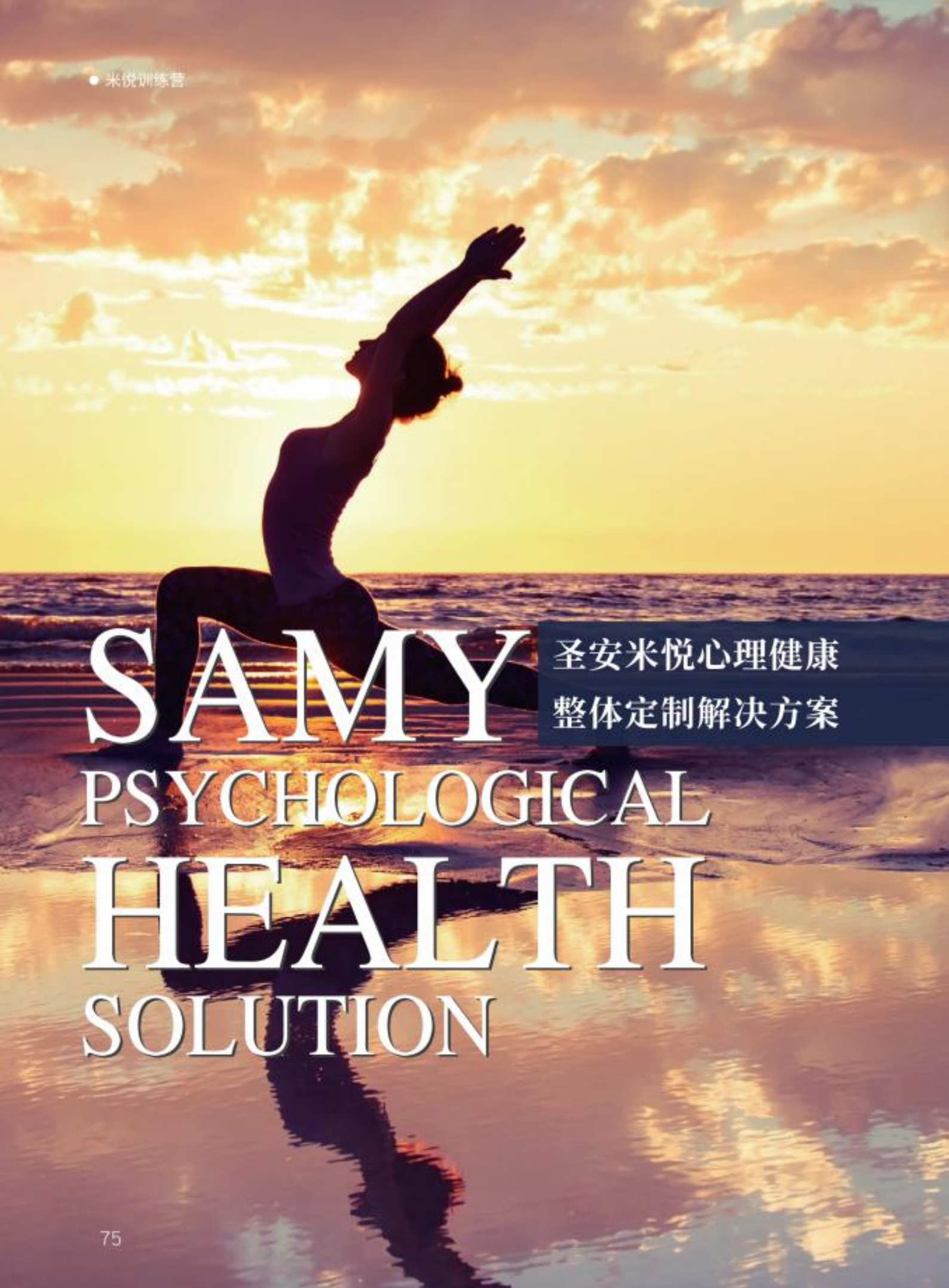
活在我们自己“看起来”的世界中,就远离了当下,用我们日常的模式,去处理身边的关系,再加上各种各样的“看起来”,我们就只能生活在自己亲手搭建的“看不到的牢笼”里了。

而活在当下,让我们去思考现在,思考我们真的看到了什么,思考我们应该如何反应,思考我们的牢笼,思考如何看到牢笼打碎牢笼。

在婚姻关系中、在我们的人生里,这种“活在当下”的态度,都能够帮助我们成长。在关系中表现出来的种种问题,也会因这种成长而被真正的处理。

婚姻关系给一条建议的话,归根结底一句话——“活在当下”。





SAMY
PSYCHOLOGICAL
HEALTH
SOLUTION

圣安米悦心理健康
整体定制解决方案

圣安米悦心理 为来访者提供

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

圣安米悦心理 为来访者提供

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、成人求职就业规划、

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



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
 - 心理咨询实践培训





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



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

房树人测试的4大优势

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

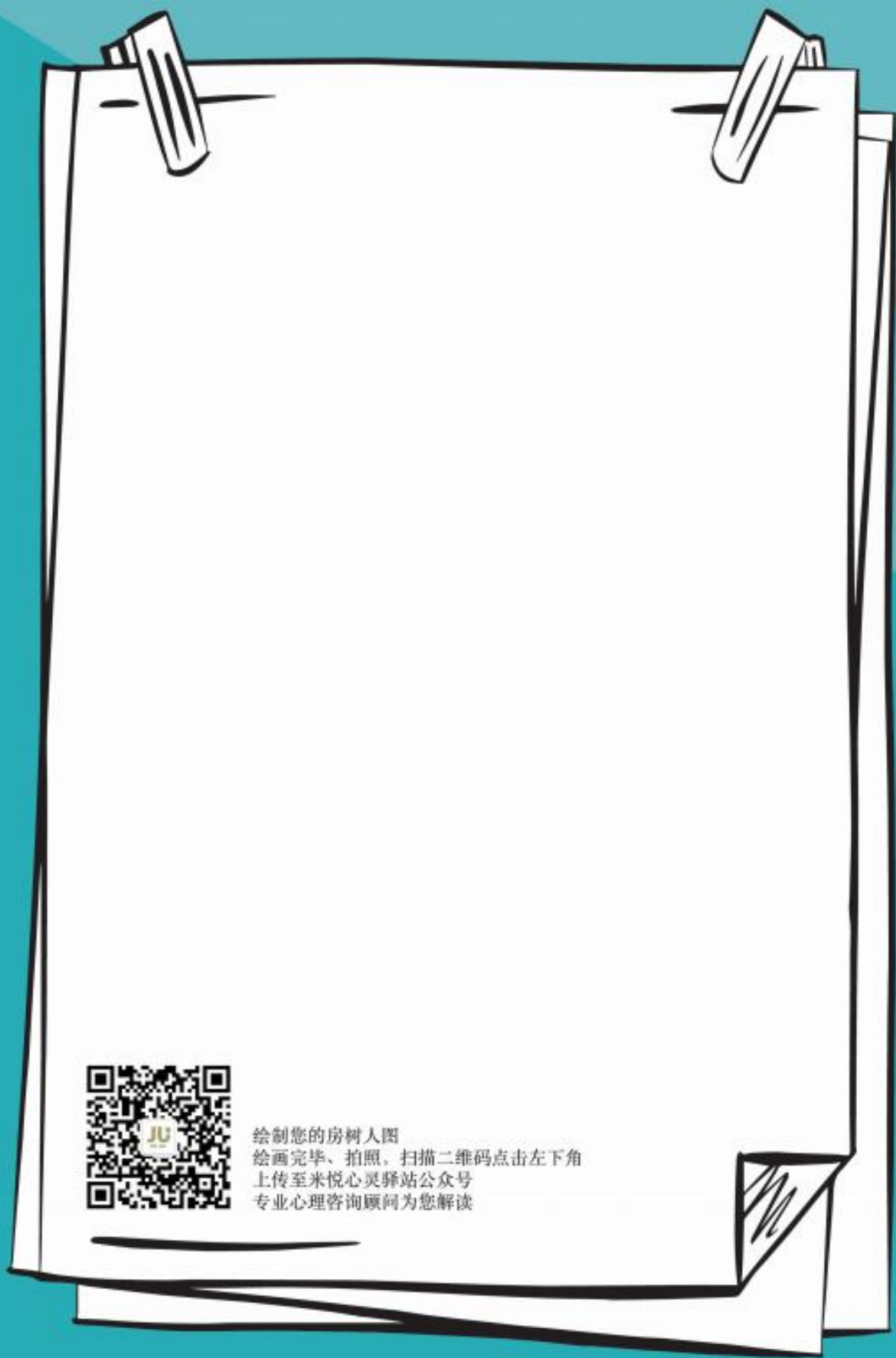
按照指导语绘画并答题，即可获得专业分析报告

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



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

ASSESSMENT GAME

青少年

ADOLESCENT SUBJECTIVE
WELL-BEING SCALE

主观幸福感量表



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

请仔细阅读以下内容，参照你在大多数时间的生活状况（按照自己的真实想法和感受，而不是你觉得你应该采取的方式），选择最符合你观点的数字选项进行作答。

1、我的朋友都很尊重我	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
2、我喜欢和我的父母在一起	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
3、我在学校里感到不舒服	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
4、我希望自己住在别的地方，而不是现在的地方	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
5、基本上没有人强迫我做自己不喜欢做的事	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
6、我在学业上取得了理想的成就	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
7、我有很多朋友	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
8、我的家庭是一个幸福的家庭	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
9、学校的很多事情我都不喜欢	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
10、我生活的环境周围有许多不如意的事情	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
11、基本上我都能按照自己的愿望行事	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
12、我对我的学业状况满意	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
13、如果我需要，我的朋友们都会帮助我	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
14、大多数时候我喜欢家长的教育方式	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
15、我喜欢去学校	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
16、我生活的地方社会治安不好	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
17、基本上我有自主选择的自由	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
18、与多数同学相比，我在学校的发展较全面	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
19、我的朋友们对我很好	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
20、我的家人在一起相处很和睦	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
21、我喜欢学校生活	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
22、我生活的地方社会风气好	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
23、我在课余时间能做自己喜欢做的事情	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
24、与我的同学相比，我在学校中得到的荣誉较多	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
25、我在自己的同伴中很有威信	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
26、我的父母能平等的对待我	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
27、我喜欢学校的生活	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
28、我们生存的世界是平安宁的	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
29、基本上没有人干涉我的生活	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
30、我觉得自己在同伴中很有面子	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
31、我喜欢结交与现在不同的朋友	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
32、我的家庭成员之间相互讲话很友善	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
33、我在学校的生活很有趣	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
34、我在学业上很有成就感	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
35、我与我的朋友在一起有很多趣事	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合
36、我和我的父母在一起能愉快地交谈	<input type="checkbox"/> 完全不符合	<input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 有点	<input type="checkbox"/> 说不定	<input type="checkbox"/> 有点符合	<input type="checkbox"/> 符合	<input type="checkbox"/> 完全符合



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

