

■专家坐堂

在梦里我掉下深渊……



我是一名高一新生，学校是住宿制的。入学至今已经有两个多月了，在这两个多月里我经常晚上做噩梦，而且这些噩梦都很相似。我总是梦到我在一个舒服的环境里突然之间有一个很大很重的东西砸向我，或者是走着走着就掉入某个深渊，梦中的惊叫声不止一次吵醒别人，最厉害的一次是裹着被子从上铺摔下来，把整个寝室的人都吓坏了。我现在很害怕，特别是晚上，一到晚上熄灯我就很紧张。大家建议我去学校的心理咨询

小欣同学：

你好！

第一次开始住宿生活，面对新的同学，陌生的环境，需要一段时间来适应，很多同学也都会和你一样，多少有一点心理压力，这都是正常的。但两个多月都做这样的噩梦，还是挺煎熬的，你说的梦里舒服的环境，听起来就好像是高中之前的舒适生活，突然之间有一个很大很重的东西砸下，或者是走着走着就掉入深渊，听起来像是遇到了压力和因陌生环境带来的不安全感。老师有几点建议，你可以尝试一下：

1. 你和宿舍同学沟通一下，看可不可以和同学换个床位，睡到下铺来，睡到下铺，相对安全一些。

2. 每天晚上睡觉前，你先多做几个深呼吸，直到心情平复下来，不再紧张，然后在心里对自己说，我今天过得很快乐，今晚可以睡个好觉，做个好梦，并想像你在新学校里开心的

事情等，给自己心里暗示，坚持一段时间，这个方法会很有效。
3. 积极主动地去做些改变，勇敢面对新的挑战，结交新朋友，多参加学校活动和参加体育运动等，丰富学校生活，这些都非常有益于身心健康，心情好了，压力就小了。

4. 条件允许的话，睡觉前可以洗个热水澡，泡泡脚，缓解一下学习的疲劳，也会有助于睡眠。

5. 和朋友多聊聊天，说说自己的难处和想法，或者把自己的恐惧写出来，和它对对话，当它被看到，就会慢慢消散去。

如果你愿意，找心理老师咨询也是个不错的选择，心理咨询师都会遵守职业操守，绝不会把来访人的任何一句话透露出去，所以你大可放心。多尝试一些方法，让自己开心起来，相信你一定能尽快走出这个困境，能睡好，学好的，加油！

12355心理咨询师 周传美



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)

■心灵秘方

为什么受委屈的总是你？

在生活中你会经常见到这么一类人，甚至你自己都是其中之一：他们在任何的人际关系中，都特别擅长令别人感觉到舒服；如果被别人欺负了，他们也只会委曲求全，受了委屈，也只能自己一个人默默忍受；他们很渴望能够拥有平等的、被别人尊重、不被攻击的人际关系，但往往不管他们怎么努力，却始终还是陷入令自己不舒服的循环。

他们很疑惑：为什么会这样？为什么受委屈的总是我？难道是我天生就是受委屈的体质？嗯，没错，的确是因为你具有受委屈的“体质”。

总是在人际关系中受委屈，受欺负，它的根本原因可以分为两个层面，一个是潜意识层面，一个是现实层面。

◎在潜意识层面：

由于过去的种种经历，导致了这个人形成了受欺负的人格模式。他不懂得要在持续伤害他的环境中自我保护，也不懂得要主动终结对自己不利的人际关系。

其次是，他们缺乏应对人际关系中各种矛盾和攻击的正确回应方式，总是选择“被动忍受”的态度，从来不敢释放自己的攻击性，所以就成了别人所认为的“好欺负”的人。

再次是，在他们的神态、语气、表达方式等这些细微的层面上，他们也会传递给别人“我是一个弱者”、“我很好欺负”的信息。或者是他们的潜意识和行为将对方变成了会欺负他们的人。

最后是，他们对于人际关系中的“攻击”行为十分敏感，这种关注会导致他和对方共同进入一种特殊的关系模式里。在这个关系模式中，会形成一种对双方都有限制的规则，而容易被欺负的人所受的限制就是被欺负而不能反抗。

◎在现实层面：

首先是这个人的社会位阶很低。动物都是欺软怕硬的，如果你是群体中的最低一位，那么当然所有人都可以欺负你。

但是要注意，这个社会位阶不单纯是靠社会地位左右的，它也和人的心理状态有关。一个群体中最丑的并不一定是最低位的，如果这个人拥有强大的自尊和自信，就没有人会轻视他。

其次是，这个人不具备自我保护的能力和支持环境。

那么，对于在生活中容易受欺负、受委屈的人群来说，要如何自我改变，自我解救呢？

如果是客观的现实原因导致的受欺负，那么除了你更换一个对你更友好的环境之外，别无他法。

但更多的，人们容易在人际关系中受委屈，多是由自己的心理状态和潜意识决定的，我们能改变的也只是自己，而不是外界。