

■专家坐堂

感知自己的情绪， 改善与父母的关系

■心理小知识

你需要接受心理咨询吗？

一、心理咨询是代表“我有病”吗？

不是，选择做心理咨询的人，是和大家一样的普通人。

做心理咨询的人，在面对生命的各种变化和不确定、困难、挑战、失望、孤独与无意义感时，选择了希望更多地了解自己和改变，寻求支持和帮助，从而达到自我改变和自我成长的目的。

如何了解自己是否需要心理咨询？

你可以根据以下情况来判断：

*有过较大的现实刺激事件发生，并且造成主观感受不舒服，持续时间在2个月左右或以上。

*困扰状态影响到你正常的生活和工作状态，比如，情绪变化大，容易与爱人或朋友发生冲突，影响工作效率与质量等，学习工作和人际关系等方面受影响。

*与现实刺激事件类似的事情同样也会引起你的主观感受不舒服。

*有尝试过阅读相关书籍文章，也尝试过向亲友求助，但无效。

当上述情况，符合2条或2条以上，有求助咨询师的意愿时，你就可以选择进行心理咨询了。

但是，如果你有严重的精神病性的困扰，一定要先求助于精神科医生，去医院获得诊断。也许你可以在接受治疗的同时辅助心理咨询的支持。

二、心理咨询可以解决什么问题？

心理咨询通常集中解决情绪情感调节、家庭关系、恋爱或人际关系以及个人成长等“发展性问题”。

每个人，在每个成长阶段或任何一个困难时期，都会经历一些“发展性问题”。这类问题主要表现为“自卑”、“抑郁”、“焦虑”、“拖延”、“逃避”、“迷茫”、“适应不良”、“人际矛盾”、“学习工作受挫”等方面。

这部分的问题是专业心理咨询可以改善和调节的范畴。

美国心理学会（APA）是这样解释心理咨询解决的问题的：心理咨询可以缓解情绪症状，改善人格，减少症状发作，提高生活质量，提高在工作、学校、人际关系中的适应能力，使人更倾向于做出健康的人生选择，以及其他咨询关系中可提供的改变。

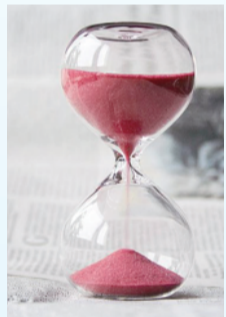
需要特别强调的是，心理咨询的目的是解决心理困扰，而不是直接解决现实问题本身。换言之，心理咨询师不会直接帮你做出决策，告诉你问题的答案。心理咨询师能够提供的是和你确定咨询的目标，梳理问题，处理问题所带给你的心理困扰，从而帮助你能够自己做出决策，并承担决策的责任。



我在一所国际学校上

高二，学习成绩不太好，因为学习问题经常和父母产生矛盾。父亲解决问题的方法也是很简单粗暴的——就是动手打我。所以我就想问问老师，这样的情况家长是不是也有过错？

子阳



子阳同学：

你好！

你的来信老师收到了，父亲动手打你，他确实也有过错的。老师挺心疼你的，老师想在这里抱抱你。

老师遇到很多像你这样的情况，父母与孩子产生矛盾，父亲控制不住自己的情绪，一怒之下就动手打孩子，可是打完之后，想解决的问题并没有得到解决，有时还会加深矛盾，这种行为是非常不可取的。

反过来，我们来看看这行为背后的原因，爱动手的人多是不能用语言清楚地表达出自己的想法、感受和情绪，也不知道还有更好的方法来面对和处理矛盾冲突。愤怒是无力把控自己，掌控事件，掩盖的多是自己内心的恐惧，无论什么原因，打孩子的行为都是不对的，虽然他的初衷或许只是想表达爱与关心。

老师建议你找个时间跟父母心平气和地谈谈，说说你被打时的难过、伤心和痛苦等情绪感受，真实地表达出来，然后告诉他们，你希望他们怎么做？相信父母都很爱你，只是不知道如何能让你感受到这份爱，你直接告诉他们，就会引发他们的思考与改变。

今后当你有情绪产生的时候，学着觉察一下那是什么情绪，去感受那个情绪，如果我们能看到自己的情绪，情绪就会因被看见而减弱并消退。感知自己情绪的能力是可以练习获得的，我们有了这种能力，就能很好地掌控并调节情绪，这会让我们在与沟通方面受益良多，也会很好地改善你与父母的关系。

关于你说学习成绩不太好，因为学习问题经常和父母产生矛盾，看来你的父母亲在学习上对你有要求，也重视成绩，他们知道你对未来的规划吗？知道你的梦想是什么吗？又会如何一步步去实现它？你不妨花点时间想想，也跟父母说说你的想法，希望得到他们怎样的帮助？老师相信当你和父母推心置腹、坦诚地谈过之后，父亲对待你的方式会不同，你在学习上也能有新的发现，成绩跟着就慢慢提高上来了。

最后老师建议你多运动，选择你喜欢的体育项目坚持锻炼下去，体育运动可以增强体质，强身健体，也能让你心情愉悦。孩子，老师祝福你永远开心快乐！

12355心理咨询师：周传美