

## ■专家坐堂

# “作”，刷存在感，还是寻找自我价值？



我是一名高二的女生，我这个人有小小的“毛病”，就是有点“作”，因为作，我的闺蜜们时间长了都有点受不了我。前不久，我谈了一个男朋友，可能也是因为这个问题，我和男朋友吵架了。男朋友一气之下向我提出了分手。冷静下来之后我觉得很伤心。给他打了好几次电话，又发了好多微信，男朋友不忍心，给我留了张纸条，表示可以接受以同学的身份相处一段时间，再看看是不是还能做男女朋友。我想问问老师我该怎么办？我的作真的问题很大吗？

心雨

## 心雨同学：

你好！

和闺蜜不和，跟男友分手，在你的心里，有不舍与惋惜，有对自我的反思，还有对未来的不适应和惶恐。比起分手的痛苦，打着引号的“作”更有讨论价值。你不妨问问自己，你作，你是想要什么呢？行为背后是什么心理需求呢？

有一个生活常用词叫“存在感”，我们总想做点什么确认自己的存在，这就叫“刷存在”。刷存在有很多种方式，立身立命立功立言立德都是刷存在，而“作”也是一种刷存在的方式。

“作”与“存在感”在这里没有贬义，有一个心理学流派就叫存在主义心理学。有一位存在主义心理学家叫 Rollo May，他说：存在感就是自我价值感、存在感的缺失，会让人无法知晓自己的价值是什么。

在恋爱中有点“作”其实很常见。被爱可以非常提升自我价值感。“作”是一种对被爱的验证，看看你有多爱我，能包容我到何种程度？小作怡情，但是作得过火了，关系易失控。

验证爱的方式有很多种，为何有人会以作的方式呢，一般的说，可能是在童年早期得到的爱与关注不够，所以在亲密关系中反复确认自我的存在，确认我是被爱的。

因此，你“作”是有原因的。你可以更多地觉察这个原因，你“作”，你想要的是什么呢？明晰它，表达它。

人活着就是要刷存在感的，你的存在感在哪里，你的自我价值就在哪里。爱与被爱是一种价值，而且很珍贵，除此之外，还有吗？

我的建议是：像他明天就会回来那样期待，像他永远不会回来那样生活。

12355心理咨询师：曹森

## ■心理花园

## 成长思维： 打开思维的三种开放方式

大多数时候，我们会陷入所谓的“小思想”中：自我中心的，想要获得我们想要的东西，避免我们不想要的东西。

受它的影响，我们总是会分散注意力，拖延，陷入忧虑和恐惧中，担心人们对我们的看法，担心我们所缺少的东西，担心有人冒犯我们而做的事情……

解决以上问题的诀窍是：成长思维-成长得比我们惯常陷入的小思想更大。

什么是成长思维？它打开了比我们所关心的事物更大的东西，打开了生机。

假设有一人的家人对他说了些侮辱他的话，他立刻陷入了小世界，开始思考他如何不应该被这么对待，他们是好人，但是他们总是不为别人着想。他只担心自己，因此他的世界很小且狭隘。

相反，如果这个人放弃了以自我为中心，并向比自己更宽广的范围开放了意识，突然之间一切都是开放而广阔的。他们在这种开放的领域中放松，他们可能会注意到，他们所爱的另一个人正在遭受某种痛苦。他们向这个人发出同情心，并因这个人和这一刻而感到爱。

那是充满痛苦的、狭小而狭隘的思想，与开放、有活力、无边无际、充满爱的广阔思想之间的区别。

以下是从“小思想”进化为成长思维的三种做法。

## 练习1：自我冥想

一个不错的起点是在冥想中，打开自己的意识边界，打破自己与其他一切之间的界限。

练习进入放松的状态，在开放的意识中，逐渐消除或模糊自己与周围的界限。抛弃我们为自己所创造的构造，只留

下感觉，纯粹的经验。

这是对整体的回归，是一个很棒的练习。

## 练习2：尝试“不了解”

在大多数情况下，我们就像完全了解事物的状态一样去行事，很少在意自身或身边事物的细节特征。但实际上，每时每刻都是全新的、完全开放的，充满了新探索的可能性。

当我们陷入狭小的头脑中时，我们把自己限制在窄小、狭隘的世界观中。僵化地认知事物：我知道我想要什么，我只是想要得到它。我知道我不喜欢的东西，我想要避开。

尝试“不了解”的做法是，像第一次接触时一样去重新了解事物。一切都是全新的，没有任何先入为主的观念或标签，只留下纯粹的经验。

尝试像这样走动几分钟，然后感觉一下，保持开放和好奇心。

最后我们变得对广阔的经验更加开放，没有“我想要这个”或“我不想要那个”，只是，“这就是我现在所拥有的经验。”

这是纯粹的意识，巨大且广阔。

## 练习3：向他人开放

当我们发现自己陷入了小思想时，我们要试着去想其他人而不是自己。

这个人因为受苦而变得不体贴。

我们爱的人比我们的不适更重要。

我们对家人的爱比我们的小需要大得多。

对他人的爱会使我们摆脱这小的思想，变得开放。完全专注于别人会是什么样的感觉？这是一种全新的体验，无限而广阔。

(来源：壹心理)