

心理问答

如何应对父母的冷嘲热讽?



问:从小父母就对我冷嘲热讽、恶语相向,我很自卑。受此影响在人际交往上吃了很大的亏,我很痛苦,总是很难过,对什么都提不起兴趣,只想自己一个人呆着,我特别在意别人的看法,很烦躁,疲于应付这些关系。

答:你好,很高兴能和你相遇、分享和沟通。

原生家庭给我们带来的爱和恨,真的是无穷无尽,而且会像烙印一样埋藏在我们的心底,很多时候在不经意的地方,在潜意识当中给我们致命的一击,特别心疼你,很想给你一个温柔的抱抱。

你特别在意别人的看法,我特别理解。因为有多盼望就有多失望,有多自卑就有多渴望自信。

父母在你心中给到你的除了创伤确实真的爱太少了,所以你才会说特别眷恋那一些温暖。

但是我们已经成年,那么意味着我们已经可以开始学着用一些办法来帮助自己。而最起码,心理可以慢慢走向人格成熟,能力独立。

这里想给你提个建议供参考。

首先,在工作上建立自己可以独当一面的能力,建立自信和争取经济独立。

把你生活的必须的东西,通过双手赚回来,获得那一种踏实的安全感。

工作可以给我们成就感,经济是一

切的基础。我们没有办法去抛开生存,争取比如说梦想的东西。因为有了生存才可以保护我们的梦想,才可以修复我们的情感。

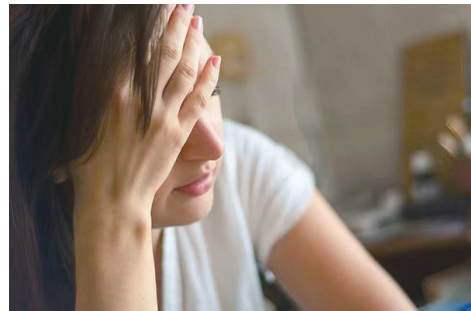
其次,从原生家庭情感中戒奶。

武志红先生有一本书特别出名,叫《巨婴国》,书里面形容国民很大一部分人,依然处在一种一直嗷嗷待哺的状态,虽然年龄、体格已经成年,可心理依然停留在婴儿状态的社会现象。我举这一个例子并不是用来形容于你,而是想给你一个借鉴或参考,是否自己不小心成为了那一个小婴儿。

怎么才能有效戒奶,可以试着从三个方面思考。

情绪独立的能力、爱自己的能力和获得双手争取来的幸福感。

希望以上的观点对你有一些启发。



心理现象

太过焦虑的人有哪些特征?

一个太过焦虑的人,会有什么特征呢?

一、会保持对所有事物的高度焦虑敏感值。

刚才提到,很多人有习惯性焦虑,就是不管遇到什么事,都会产生无数的联想,最终都会落到自己身上。

逐渐,就会形成较高的焦虑敏感值。

所谓焦虑敏感,就是你在面对未知事物和变化时,产生的不安和恐惧。

这个敏感值越高,代表了你对不安和恐惧的恐惧值越高。

越不安,越恐惧,那么也就越焦虑。

二、容易多想,尤其善于设想最坏情况。

一个焦虑的人,非常习惯性地把事情往更坏最糟糕的境地去考虑。

以忘带钥匙举例,不容易焦虑的人,只是想着回家找个开锁的就可以了,但太过焦虑,就会想各种其他并不太可能出现的情况,什么钥匙丢外面了,找不到开锁的了,太贵了,下次又忘记了等等……

这里面有一个潜意识是:

焦虑的人因为这次的事情没有处理好,开始产生联想,把事情往更坏的方向去想,会觉得既然这次都处理不好,如果以后更糟糕,那么就更加无法面对。

三、产生自我攻击。

焦虑本身只是一种情绪,无关对错。

但焦虑会带来诸多的负面影响,这需要我们每个人都重视,最明显的一点是,一个习惯性焦虑的人,会不断地自我攻击。

一种表现是,他们会用负面的想法和情绪去回想曾经发生的事,产生后悔等新的情绪。

另一种表现是,他们会过于忧虑未来,认为自己不够好,根本没办法处理那些未知,从而更加不自信和自卑,甚至于全盘否定自我。

焦虑的自我攻击,说简单点,就是过度关注自己本身的缺点和错误,然后无形中夸大了它们的负面作用。

(图片源自网络)



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。)