

专家坐堂

# 你是否有“认同上瘾症”？

上海视觉艺术学院 宋晓东



有一位学生小A给我写信说，在一次家庭聚会上，家里有一位长辈问他对未来有何规划。小A感觉这个问题有点空泛，不知该从何说起，于是就说了句——“目前还不太确定。”

而家里的这位长辈马上对小A说，“都这么大了，对未来还没有任何想法，那你将来很难有大出息了。”

被长辈这么一说，小A顿时感觉很受打击，但他也不敢当面反驳，心情因此而低落了很久。小A之所以会觉得心情郁闷，是因为他没有得到长辈的认同，同时又把长辈所说的话当成是“客观事实”或者说是“定论”接受了。

实际上，小A是一个上进心挺强的人，学习成绩也不错，并非对未来没有规划。他将来想成为一名企业的高管或者是去创业，只不过目前还不确定到底要走哪一条路而已。

也就是说，在现实生活中，并没有任何强有力的证据可以证明，小A将来无法干成一番事业。

虽然小A家的长辈人生经验丰富，但是这位长辈的判断未必都是对的。对于小A来说，他可以默默告诉自己：“即使得不到你的认可，我的将来依然可以很有出息。”

大概十年之前，刚刚参加工作那段时间，我很容易因为别人的一句夸奖而满心欢喜，同时也很容易因为别人一句否定的话而觉得自己一无是处。因此，那时的我非常渴望得到所有人的肯定，同时特别担心自己在工作当中会犯错误、会被领导批评。

与之相伴随的就是，我每天都活得提心吊胆，我的情绪总是处于高低起伏的过程当中。这背后的原因很好理解——因为当我们把评判自身价

值的权利交给别人的时候，也就顺便把掌控情绪的缰绳交给了别人。

如果我们对自我价值缺乏一个稳定、客观的认知，别人的评价对我们来说就会显得特别重要，于是我们就很容易会渴望得到别人的认同，害怕受到别人的否定。

最近在读伯恩斯写的《伯恩斯新情绪疗法》一书，作者将上述心理现象称之为“认同上瘾症”。

在书中，作者是这样描述“认同上瘾症”的具体症状的：“和许多瘾君子一样，你会习惯于被认同，你必须不断地获得认同，否则就像戒毒一样痛苦。如果有一个你重视的人不认同你，你就会立即崩溃，痛苦不堪，简直就像毒瘾发作的人弄不到毒品一样。”

总之，患有“认同上瘾症”的人，总是努力想要得到身边所有人的认同，同时每天又活得战战兢兢，担心受到别人的否定。

而患有“认同上瘾症”的人，他们大脑中所存在的一个典型的非理性思维就是——“我应该得到所有人的认同。如果得不到别人的认同，我的存在就没有价值。”

只要稍微拿出一点理性来分析上述观点，就不难发现其中的荒谬之处。俗话说，羊羔虽美，众口难调。这个世界上没有人可以保证自己会永远表现得完美无缺，也没有人可以保证自己会得到所有人的喜欢。

当我们因为表现不好受到别人否定的时候，会感到难受。但别人的否定只能说明我们做的事情没有符合对方的预期，而不能因此就得出结论说，自己的存在没有任何价值。

有一次，一位订阅号的读者通过微信加了我好友，问了我一些问题。结果我花时间所回答的问题，没有符合她的预期。

于是，她就发来信息对我说，“什么狗屁心理老师。”我没有做任何回复和争辩，只是把这个陌生人给拉黑了。

没有得到这位读者的认同，我很遗憾。但是我却不会为她对我的评判感到任何悲观和难过，因为我在心里默默地对这位读者说了一句：“即使得不到你的认可，酸酸甜甜还是我。”

心理知识

## 如何拯救考前焦虑

心绪不宁，注意力不集中，记忆力减退，复习效率低下。

无法控制大脑中不停思考和担心考试失败的后果。

明明考试要到了，却陷入了拖延之中，迟迟不愿意复习。

抗拒复习，逃避一切与考试相关的话题和内容。无法安心坐在桌前备考，总是来回走动，坐立不安。

晚上睡不着觉，食欲减退，脱发等。

考试前感觉呼吸困难、恶心想吐、手脚冰冷或者特别想上厕所……

如果你有上述情况出现，那就代表着你可能已经陷入了“考前焦虑”之中，需要及时调整自己的生理和心理状态，避免被“考前焦虑”所击垮。

如何解决“考前焦虑”？

### 1. 调整状态

当我们处于“焦虑”的情绪之中，最先要做的，是找寻能够让自己冷静下来的方法，不让情绪冲昏了头脑，从而获得一定的“掌控感”。

所以，我们可以尝试着为自己倒一杯水慢慢吞咽，或者做几个深呼吸，认真感受一下感官传递到大脑的“感觉”，将向内产生“焦虑”的注意力转移向外部世界。

我们也可以尝试着进行一段简短的冥想，配合你喜欢的音乐，察觉当前脑海中的想法，尝试分辨它们，然后静静地让这些思绪随着时间“流走”。

### 2. 评估当下状态

当我们能够暂时获得情绪上的平静，就能够尝试着来列一张表格，理清当下所处的状态：

即将要开考的科目是什么？

本次考试的考点是什么？

目前有哪些知识是我掌握的？

哪些知识是我完全不会的？

从哪里能找到我所需要的复习资料和类似考题？

了解此刻的自己处于什么状态，就有助于我们更好地评估出自己的实力。

### 3. 合理制定目标

能够清楚自己的实力，自然就能够灵活调整当下的目标啦！虽然不能够达到优秀，但是尝试着降低预期，先让自己达到及格是否可行呢？

我们是否可以列举一张表格来看看哪一类的知识占比分数更高，从而进行针对性的突击学习，来达到短时间内快速掌握知识点的目的呢？当你有了一个“具体清晰的”，完全“可视化的”目标在眼前，就更容易减少我们内心的恐惧，专注于当下小目标的达成。



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](http://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。）