



总是对外界太敏感,这该怎么办?

老师:

您好!

我是一名初中生,最近突然发现自己对外界非常的敏感,当有人往自己的方向看时,都会下意识认为是在看我,这让我的心里很不舒服。我能感觉到是自己敏感了,可总是控制不住自己的思想,这让我很烦恼,感觉自己疑神疑鬼的,有时候会因为这件事导致失眠。

小张



心理咨询师: 顾凯宪

上海12355青少年服务台心理咨询专家
国家二级心理咨询师
中国科学心理研究所儿童发展心理专业研究生

张同学:

你好!

你在信中提到了一个自己特有的问题——变得疑神疑鬼、敏感、小心翼翼、总感觉有人在注视自己,甚至在审视自己,让自己变得感觉很糟糕。甚至还为这样的状况担心而失眠。

你的来信信息并不全面,但是我也尽可能努力回应你的困惑。

能看得出来,这个情况真的让你很困扰。每天这些不必要的想法占据了你太多的时间和精力,你一直在与这些想法做抗争,肯定使你感觉很疲累、很难受、无法控制自己。

这种情况的发生,说明你已经有了比较高的焦虑,在你这样年龄的中学生中,这类状况的出现并不是单独发生,而是具有一定的比例。

因为来到了青春期,人的生理发育导致了激素水平的不平衡,而且因为学习压力逐渐加大,我们经常会出现一些与往常不同的表现。

首先,要正视这些变化,不用躲闪不用否认,回忆一下这样的情况出现多久了,是否有逐步加重的情况?这样的状况目前是不是已经影响了平时的生活和学习?上课写作业和做一些生活琐事是否变得困难?

其次,在对自己做一个简单评估后,我们再做一个决定,如果感觉自己的



胡思乱想尚能够控制,并没有严重影响生活和学习,那么去找一位心理老师访谈一下,把自己的担心和困扰倾诉一下,在老师的指导下做一些改善:比如每天加大体育锻炼强度,每天给自己布置一些“任务”——放空大脑,听喜欢的音乐,看喜欢的书籍,做一些有意思的手工,种种植物养育动物,把大脑腾出空间时间来挤走那些无意义的想法。

最后,如果情况严重,已经开始让你的生活和学习变得不可正常持续了,那么我们就应该坚定地去医院寻求专科医生的诊断和帮助,尽快地驱除这些让自己变得不健康的表现,早日回归正常状态。

希望我的建议可以对你有帮助,另外在现下特殊时期,如果你感觉焦虑、恐慌可以打12355热线电话,与专业心理咨询师聊一聊自己的状况,可以有效地帮助你分散注意力,缓解焦虑。

顾凯宪

■哲理故事

放弃

在高速行驶的火车上,一个老人不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只,周围的人倍感惋惜,不料老人立即把第二只鞋也从窗口扔了下去,这举动更让人大吃一惊。老人解释说:这一只鞋无论多么昂贵,对我而言已经没有用了,如果有谁能捡到一双鞋子,说不定他还能穿呢!

启示:注定无法挽回的痛苦,不如早点放弃。

危机

老鼠掉进了半满米缸,意外让它喜不自禁。确定没有危险后,它一顿猛吃,吃完便睡。就这样,它在米缸里吃了睡、睡了吃。美好的日子总是很快地溜过去,米缸快要见底时,它终究摆脱不了大米的诱惑。最后,米吃完了,它才发现,跳出去只是梦想,一切都无能为力。

启示:我们的生活看似平坦,其实到处都是危机。

量

一滴墨汁落在一杯清水里,这杯水立即变色,不能喝了;而一滴墨汁融在大海里,大海依然是蔚蓝色的大海。

为什么?因为两者的肚量不一样。

不熟的麦穗直刺刺地向上挺着,成熟的麦穗低垂着头。

为什么?因为两者的份量不一样。

启示:宽容别人,就是肚量;谦卑自己,就是份量。合起来,就是一个人的质量。

