

【真实案例】

晓冬今年 21 岁,三年前从某中专学校毕业,曾在深圳市宝安区某工厂打工,由于经济危机的到来,去年工厂订单锐减,他也下岗回家了。晓冬从去年 9 月回家后一直到现在将近半年时光,足不出户,整天在房间上网玩电脑游戏。刚回时还会到客厅里走动,但听到门铃响,就赶快躲入房间,怕见生人,近三个月来竟连父母也不想见,总是等父母出门或休息后才出来吃饭。传说中有“田螺姑娘”的故事,是民间流传,但晓冬的父母亲身感受到一个真实的“田螺儿子”存在,每次他们出门后,晓冬就会出来洗净碗筷(父母有意留着不洗),他自己煮东西吃,夜间等父母睡后才出来冲凉。平时他出入总是锁门,在房内就反锁上门。需要电脑用具(如软件、耳机及配件)时,就主动与父母说话,父母主动与他交流,总是不理不睬,根本无法沟通。晓冬为什么这样?难道得了什么病?他的父母真是百思不得其解。

警惕沉迷网络
引发社交恐惧症

章睿齐
(心理学博士,
心理咨询研究员)
心理邮箱:
jyszjh@vip.163.com

网络,给现代人的生活带来了天翻地覆的变化,使时空距离变得不再遥远,地球也成了地球村,然而,网络是把双刃剑,沉迷于网络,就会产生种种心理问题。

可以断定晓冬由于网络成瘾而引发了社交恐惧症。

网络成瘾又称病态网络使用,是一种冲动性地过度使用网络,并因此导致明显的社会、心理功能损害的现象,指的是因重复对网络使用所导致的一种慢性的、周期性的、无法自拔、无力控制

首先要探明晓冬上网成瘾的可能原因:第一是工作不顺利下岗在家,以及生活中受到父母的批评和责备,由此产生的挫败感,促使他转而寻求各种途径缓解心理压力,而网络则可以在一定程度上满足他的内心需要。第二是同伴关系不良。沉重的再就业压力和家长的过分保护以及城镇居民楼房式独栋户的家庭结构,使得晓冬这类的独生子女往往没有时间和机会去发展同伴关系,因此他们内心的苦恼常常无人分担。第三是在工作生活压力较大的今天,晓冬的父母极有可能因忙于工作而忽略了与子女的情感沟通和心理关怀,陷于情感孤独的晓冬将注意力转向虚拟世界,迷恋于网上的互动生活,从中寻求成就感和归属感。

晓冬由于工作上遭受重大挫折,又得不到家人、朋友的理解,为宣泄心中的苦闷,逃避不愿面对的现实,往往到网上寻求安慰、刺激和快乐,这是很自然的。

帮助晓冬
戒除网瘾的
具体办法:
■ 认知
家长对晓冬要



【心灵导航】

的着迷状态。患者常常表现为自我封闭、情感淡漠、人际交往能力显著下降、严重依赖虚拟世界、厌恶现实世界,并程度不同地存在抑郁、强迫、偏执等不良心理状态。

长时间上网会使人迷失于虚拟世界,自我封闭,与现实世界产生隔阂,不愿意和人面对面交往。久而久之,必然会影响正常的认知、情感和心理定位,甚至可能导致其人格的异化,尤其不利于年轻人健康人格和正确人生观的塑造。

严重迷恋网络还可能使人产生精神

【心灵处方】

像朋友一样协商,不要说教,双方互相尊重,首先明确再找工作是晓冬的主要任务,身心健康是他发育、发展的关键。然后理出网瘾对晓冬的危害,如荒废工作、损伤身心健康、上网要钱、而钱不够便会养成说谎的习惯,上网占用时间过多会疏远亲情与友谊,不利心理发展。与此同时,家长平时多关心晓冬,加强亲子间的交流与沟通。

■ 系统脱敏 家长与晓冬双方协商,定出总体计划,在两个月内逐步减少上网时间,最终达到偶尔上网或不上网。如原来每天沉迷网络 10 小时以上,则第一周减为 7 小时,第二周 5 小时,第三周 3 小时,第四周 2 小时。晓冬能按计划执行则给予奖励(用代币制),即每周发给适当的代币,到月终换为现金。做不到时则罚,但不可打、骂。

■ 代替疗法 年轻人需要充实的精神生活和娱乐,所以不让晓冬上网则必须找别的爱好替代。如游泳、打球,父母和晓冬一起登山、旅游等。鼓励他多与周围的人交往,并积极参加集体活动。

■ 厌恶疗法 让晓冬左手腕带上粗的橡皮筋,当有上网念头时立即用右手拉弹橡皮筋,橡皮筋回弹便会产生疼痛感,转移并压制上网的念头。拉弹的同时,晓冬还要提醒自己,网瘾有危害。晓冬要培养自己的意志力,用意志力压制上网的念头。

下面的一些自我疗法对社交恐惧障碍者会有帮助,晓冬不妨一试:

■ 学会正确认识自己,愉快地接纳自己,以自我评价为主,正确对待他

上瘾症状。一旦离开网络,他们便会产生精神障碍和异常等心理问题和疾病,常常表现在日常生活中举止失常、神情恍惚、胡言乱语、性格怪异。

社交恐惧症是神经症的一种,表现为社交中的紧张局促,常伴有回避行为,不愿见人。有的社交恐惧症患者更离奇,他(或她)感到别人的目光“特别凶恶”,“寒气逼人”,使他(或她)特别恐惧;另有一些人则认为自己的目光会伤害别人,因而不敢看人。严重者甚至孤立自我,拒绝与外界发生任何社交关系。

人评说。不否定自己,不断地告诫自己“我是最好的我”,“天生我材必有用”。

■ 不苛求自己,能做到什么地步就做到什么地步,只要尽力了,不成功也没关系。

■ 不回忆不愉快的过去,过去的就让他过去,没有什么比现在更重要的了。

■ 友善地对待别人,助人为快乐之本,在帮助他人时能忘却自己的烦恼,同时也可以证明自己的价值存在。

■ 找个倾诉对象,有烦恼是一定要说出来的,找个可信赖的人说出自己的烦恼。可能他人无法帮你解决问题,但至少可以让你发泄一下。

■ 到人多的地方去,让不断过往的人流在眼前经过,试图给人们以微笑。

■ 锻炼人际交往中的亲和力,在社会交往中,让自己坦然、真诚、自信、充满生命的活力,充分展示自己的人格魅力。

■ 努力在日常生活中积极自主,潇洒自在,为自己寻求快乐,需知焦虑、烦躁、恐惧等消极情绪对于解决任何问题都无济于事,要学会心平气和、乐观、勇敢、自信,这些都是克服社交恐惧的精神良药。

只有当晓冬戒除了网瘾并能够平等地看待自己和他人的时候,他的社交恐惧症状也就迎刃而解了。因此,对晓冬而言一方面加强社交技能的学习和强化,另一方面是通过药物治疗克服社交时的紧张、恐惧及躯体不适,轻松地面对各种社交场合,克服回避行为。这样他就会进一步增加自己学习社交的机会,形成一个良性循环。

爱的教育

爱抱怨的小菲

小菲是个 13 岁的女孩,她妈妈第一次独自来咨询,就是因为小菲处理不好同学关系,在学校受同学排挤,提出不想去上学了。当时她妈妈一脸焦虑,说起话来十分紧张,还情绪失控哭了起来,说自己 35 岁才生了这么个宝贝女儿,不想现在却连初中都读不下去了。她怨老公怨学校怨社会,还怨自己命苦。恳请咨询师想办法,无论如何要让女儿完成学业。

待见到小菲的时候,发现这个女孩说话的表情、语气与她妈妈非常相像,不愧是母女。小菲也是满腹怨气,对学校、同学、老师、父母、家庭,还有考试制度,甚至食品、社会、气候,总之,凡是她嘴里提起的,没有一样是满意的。那张原本应该青春朝气的脸,也因为满是抱怨而变得灰头土脸的,一副尖酸刻薄的嘴脸,实在缺乏招人喜爱的模样。怪不得在学校与同学相处不好,因为谁也不愿意跟一个老是抱怨、指责的人在一起,成天听她怨气十足的唠叨,而让自己活得不自在呀。

从心理学角度分析,喜欢



抱怨、指责的人内心其实都是自卑的,他们是低自尊人群,因为看不到自己的价值,又时刻担心被别人轻视,为保护自己而启动了心理防御机制,通过不断抱怨和指责他人来维护自尊。结果却常常因为过多抱怨和指责而不被别人接受,造成人际关系紧张。小菲妈妈原本是农村人,嫁给小菲爸后才进入城市生活。在与城市婆婆的共同生活中深感自卑,为不被欺负而变得尖酸泼辣,以不断抱怨来平衡自己,结果与丈夫的关系紧张,夫妻俩经常吵架。而对孩子来说,父母的一言一行、一举一动或者一个

脸部表情都是一种信息,会影响孩子对自我价值的判断。孩子的自尊心是通过家庭建立起来的,自信的父母会营造一个和谐的家庭氛围,不自信的父母会造就一个问题家庭,而问题家庭会培养出低自尊的孩子。小菲在这样功能不良的家庭中长大,母亲的抱怨模式让她无法发展出足够的自信和自尊,她不自觉地模仿了母亲的行为模式,也成了一个整天怨天怨地的人。

通过咨询,小菲的父母看到了自己身上的问题,他们从改变自己的自我认知入手,改善家庭沟通方式和夫妻关系,努力为孩子营造和谐的家庭氛围。同时,我们也帮助小菲增强自信,学习更多的沟通技巧,训练提高情商,学会觉察自己和别人的情绪,以积极、乐观的态度对待一切。渐渐地,小菲有了自己的好朋友,开始融入班级集体,她再也不提不去上学的事了。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客: <http://blog.sina.com.cn/wwuyj>



电话里的多余话

◎ 王莉

我经常接到这样的电话,没说几句话,“你家老凡干啥呢?”说心里话,每每听到这句问话,我很反感。为什么?如若长辈或直系亲属,没什么说的,他们出于关心、牵挂,顺口问一句很正常。但如果是朋友、同事、股友麻友之类问这句话,第一反应很烦,第二反应讨厌。为什么?我总觉得很多时候无言以对,于是谎话连连。我实话实说:“喝酒呢!”对方会接着问:“有什么好事?”我只好打哈哈:“买彩票中了 500 万!”双方哈哈一笑进入正题。我如实说:“他在睡觉。”对方话立即跟进:“这么早睡?”我又得费一番口舌。如果我说他还没回来,对方立即警觉地问道:“怎么还没回来,有饭局还是有了红颜?”我会回答:“那个红颜忒袖珍,脖子上系着口水布,屁股穿着开裆裤!”

为了至亲以外的人问“你家老凡干什么呢?”我准备了若干个答案:老凡剃头去了;老凡打酱油去了,老凡在小区门口跟一群煮妇聊天呢……

我知道那些发问的人没有一点

恶意,只不过表示关系亲近一些,也多一份关心。然而,这种亲近、关心,于我而言实在反感,尤其是我往外地打长途,我的国语长途一分钟四毛钱。几句寒暄就要进去好几块钱。再者,我能感觉出来,老公每听到善意的问候时常很烦。我不也是吗?有人给老公打电话,捎带“嫂子在忙啥?”“王莉怎么样?”我明知道这是客套话,心里在想:一腔废话!

因为自己烦,所以打电话格外注意。给亲朋熟人打电话,最多问上一句:“在哪呢?”“忙什么呢?”言外之意:说话方便吗?尽管没有怕别人听去的话。我特别注意从来不笼统地问令人尴尬的话题:“吃饭了吗(不分时间、习惯性用语)?”“身体怎么样(好像人家刚出院)?”“你家老 X 在干啥(远程监控)?”之类让人生厌的话题。

写到这里,我想起 30 年前单位一领导千会一律的开场白:大家同志们……

很多时候,一句习惯性的话语会给对方带来的反感,而我们自己却全然不知,年复一年日复一日地重复着祥氏一样的老旧的话语。