

## 寻找应对压力的“灵药”

◆ 李世佳

## 亲密关系中的你:迎接数字时代的压力挑战

## 社交媒体带来的“孤独感”

在我的《压力心理学》本科生通识课上,刚刚步入成年的大学生们常常会提到来自父母和交友的压力。

今天的孩子与长辈可能面临着更多因为技术进步、生活方式巨变和价值观冲突所带来的矛盾,他们更加依赖数字信息来源,而社交媒体也重塑了年轻一代的身份认同和人际关系,让他们更加偏好独立的家庭单位,从而造成传统家庭凝聚力下降,由此加剧两代人的鸿沟。

智能手机对于人际关系的影响也是一把双刃剑。基于社交网站的人际关系是一种定制的社交,它为我们提供了更多选择,增加了与朋友建立亲密关系的便利性,增加了获取社会信息和社会资本的途径,但同时也带来新的风险:这种交往模式会危害友谊的真实性和长久性。青少年可能更加偏好能够带来即时满足的关系,而非那些需要长期经营的友谊,他们往往会依据形象、成功和受欢迎程度来定义自我价值和生活满意度。

诺兰等人在2018年的研究揭示了一个引人深思的现象,使用社交媒体可以支持人际关系并减少孤独感,但如果只是将其作为社交技能缺陷的补偿,却在真实世界中积极进行人际互动,社交媒体反而会反过来增加孤独感。在现实中,越来越多的人成为了“低头族”,因为对手机的过度关注而疏远了身边的人,也影响了面对面交流的谈话质量。

## “为何家会伤人?”

无论人们处于何种压力的影响,有效的社会支持都是帮助人们减压的“利器”。通常情况下,能够在第一时间提供社会支持的人应该是家人、朋友或伴侣。但有时

这些亲密的人际关系反而会成为压力源。一旦这种本该成为人生助力的亲密关系反过来成为人生阻力,会进一步减少人们寻求社会支持的动力,减少个体应对压力的资源,加剧社会退缩和孤独感。在最糟糕的情况下,如果人们本就陷入焦虑和抑郁的深渊中难以自拔,这种社会退缩和孤独很可能成为压垮骆驼的最后一根稻草。

显然,在一段健康的人际关系中,相互理解和尊重最为重要。要达到相互理解,共情是一种重要特质。共情是指能够站在他人角度去理解或感受其正在经历的事件或情感的能力,正是这种能力让我们认识到,面对一个悲伤的人,我们不应该说批评的话让他更悲伤;面对一个愤怒的人,我们也不应该用尖锐的指责让他更愤怒。但现实往往相反,伤害我们最深的话语,往往来自那些我们最信任和亲近的人。尤其当人们承受压力时,一方面自控能力下降,情绪调节能力降低,另一方面内在的生理和心理压力应对机制会加强我们的攻击性——它原本是为了帮助我们更好地解决压力源,但也会让我们误把身边的人当作攻击和发泄对象。深受工作压力之苦的父母,也可能在不知不觉中制造了家庭矛盾,让家庭和孩子都成为压力的受害者。而在一段不对等的关系(例如亲子关系)中,受到压力影响的父母会更想要获得对关系的控制权,这会进一步剥夺孩子的控制感,造成他们的压力、无助和愤怒。

## 自我关怀:做自己的朋友

当我们不那么容易有效地寻找到社会支持时,更需要独自面对挑战和困难,这时自我关怀能够给我们提供额外的心理支持。

自我关怀是指当陷入压力和困境的时候,我们像对待挚友那样善待自己、理解自

己——做自己的盟友(善待自我)而不是敌人(自我批评)。

内夫在2010年创立了基于正念的自我关怀训练,涉及到三个核心元素:善待自我、共情他人和静观当下。这些元素结合起来并相互作用,形成一种主动自我关怀的心态,促使人们对自己充满爱心、温柔和理解,在与心理痛苦抗争的同时积极抚慰自己。

简单来说,你如何对待一个深陷困境的朋友,就如何对待自己,这是自我关怀的内涵。大多数人对自己都更为苛刻,会对自己说一些永远都不会对别人说的话。我们也常常希望他人(尤其是家人朋友)善待自己,如果他人做不到,我们会陷入失望、自我怀疑和自我否定。但与其被动地寄希望于别人的善意,不如主动向自己倾注善意。当我们自己成为一个充满善意的人,这份温暖也会自然而然地蔓延开去,终会回馈到我们自己身上。



今日无论多糟糕  
明日天空上还会有  
新的棉花糖

漫画  
小林作

## 身为学生的你:今天拖延了吗?

## 为何会“临时抱佛脚”

马上就要开学了,学生和家长最关注的压力自然是“学习压力”,但它也十分复杂。往大处讲,这是一种僵化的教育体系和单一的考核指标无法适应个性化的学生学习能力和学习兴趣的问题;往小处讲,涉及到竞争压力、内卷压力、时间管理压力、学习负担繁重的压力、学习环境压力、家长期待的压力等,而老师和家长的职业倦怠也毫无疑问会影响到学生的压力水平。学习压力也可以视作一种广义上的工作压力,不是完全靠个人的压力管理就可以解决的。此处,我姑且把学习压力限定为一种影响学习效率的普遍现象——拖延,因为它是有“解药”的。

一个学生可能会选择在重要考试的前一周都不翻开课本,而在前一晚强迫自己通宵复习。当他考试不及格,他就可以以复习时间不足为借口,掩盖自身能力不足的事实。如果他侥幸及格,他也会将其当作一个伟大的胜利:如此有限的时间我都能及格,我真是天才——然后下一次继续拖延。

为了把学习任务拖到最后一刻或者放弃完成它,我们常常给自己制造各种借口,例如责怪环境、被噪声或自己的想法干扰、避免竞争、只关注眼下的即时满足、如果不能进入“最佳状态”就什么也做不了、责怪运气不好、把失败归结于健康或情绪。听起来是不是像极了“临时抱佛脚”的你?

## 如何停止自我妨碍?

首先,那些总是被我们拖到最后的事情,多数是我们认为是枯燥、无聊或者吸引力

不足的事情。人们总是会迫不及待地吃掉喜爱的美食,打开期待已久的包裹,而那些往往需要付出一些或很多努力、需要长时间的专注力和坚持不懈、无法立即收获满足感的任务,却可能被一拖再拖。

我们的态度是决定是否拖延的关键。因为本能偏好那些带给我们即时满足的选项,当没有足够的动力和自控力去改变时,就会自然而然地从环境中寻找借口,以使行为合理化,这也会让我们离成功渐行渐远。

以下是一些可以帮助我们改变态度的方法——

## (1) 树立正确的自信

虚假的自信:我是因为拖延所以没有成功,并不是能力不行;

真实的自信:提前完成学习任务,不断提高效率,让事实说话。

## (2) 将完成任务的过程具象化

在任务开始之前花点时间想象完成后内心的喜悦和满满的成就感;

将任务进度和心仪的奖励(例如完成一半奖励自己一个小蛋糕)联系在一起;

将完成任务想象成游戏里的打怪升级,想象自己每完成一小部分就会获得经验。

## (3) 挑战的快感

充满压力的快感:最后一刻完成任务的感觉太刺激了!

游刃有余的快感:这次我提前了半天完成任务,下次我要挑战提前一天完成,不断挑战自己真是刺激!

## (4) 意外惊喜

原来截止期是一周以后呀,突然多了一周时间的感觉,赚到了!

压力感是一种警报,它不断提示我们,生活中出现了一些威胁到我们生活满意度和幸福感的人或事,我们需要去努力面对,设法解决,重新获得对生活的控制感和幸福感。

虽然每个人面对的压力源和适合的应对策略不同,体验和追寻的幸福也不同,但心理学家都不约而同地认为,幸福感更应该建立在花时间经营和提升与身边人的积极关系上,而不是建立在无休止的物质积累上。

当然,物质财富也是非常重要的压力应对资源,但它是手段而不是目的。善待我们自己,共情和关怀重要的他人,面对无数压力源不要让自己退缩成一座孤岛,帮助别人的时候也不要畏惧向他人寻求帮助,认真践行承诺,努力探索人生,这才是应对大部分压力源的“灵药”。

## 作者简介:

李世佳,华东师范大学心理与认知科学学院副教授,德国生物心理学博士,著有《压力心理学》(2021)、《和猫咪小姐的压力对话》(2024)

拨开压力的迷雾,看见幸福

编者按

龙年伊始,万象更新,每个人都希望能轻装前行。

“轻装”,意味着要摆脱压力。然而,几乎每个人都深受被环境裹挟前行的压力感之苦。当环境中的压力难以解决和承受,压力会成为生活中的阻力;反之,当我们有足够的资源和能力应对环境变化时,压力感却可能成为动力。

让我们先从三种常见的压力,也就是职业倦怠、亲密关系压力和学习压力谈起。

## 什么是“职业倦怠”

严重的工作压力常被叫做“职业倦怠”,马斯拉赫在1999年提出,职业倦怠的人会表现出三种典型症状。首先是压倒性疲倦,源于工作负担过重和人际冲突,人们常常感到筋疲力尽,也无法获得帮助重新振作。其次是工作效率低下和失败感,使人们越来越缺乏胜任工作的自信,而工作也无法带来满足感,促使人们本能地逃避工作职责。第三是犬儒主义,这是一种对他人和组织的消极、怀疑的愤世嫉俗态度,源于对工作理想和人际信任感的丧失。

显然,当人们失去了奋斗目标和理想,且总是受到挫败感、不自信和能量耗尽的折磨,工作就成为了一种痛苦。面对这种痛苦,人们似乎只有两种选择:要么辞职,要么混一天算一天。

## 如何应对“职业倦怠”

职业倦怠的反面是工作投入:人们感觉自己是有意义的工作环境的一部分,在工作中自己的贡献能够得到重视,会收获公平的奖励,因此总是精力充沛、高效和积极参与。导致职业倦怠的根源是个人和工作的不匹配,而这种不匹配从来都不只是个人的问题。

马斯拉赫总结的导火索包括工作超负荷、缺少控制感、奖励不足、人际冲突、公正缺席和价值观冲突,它们显然都不是个人能够完全左右的。企业和单位有责任选择合适的工作者,创造公正、稳定、灵活、充满人情味、薪酬奖励合理且能够增加员工价值感的工作环境。但在一个高度内卷、利益优先且复杂的单位大环境下,理想的工作环境常常难以实现;因此员工也需要承担起自我压力管理的责任,首先是认识到自身压力,其次是采取适当的个人压力管理方法。单位也应当意识到个人压力管理的重要性,为员工提供支持和帮助。

## 改善个人与工作的关系

以下方法可以有效减少个人的压力——

比如,改变工作模式,减少工作量,适当平衡工作和休息的关系;你也可以发展更轻松的生活方式:如正念冥想、按摩、温泉、瑜伽、发展业余爱好等。你还可以参加有规律的运动或健身,进行睡眠和饮食调理。此外,不妨利用现有的社会资源,如同行的专业支持、上司的有效指导和支持、家人和朋友的个人支持等来减轻压力。进行客观的自我剖析也是必要的,对自己的个性、需求和动机有更全面和准确的理解,调整一些不切实际的个人标准和期望,从而减少自我施加的心理压力,以积极的方式重新诠释身边人的行为和态度,增加时间管理和解决冲突的能力。

其实,预防职业倦怠的最好方法是将职业规划培训纳入教育体系中,让年轻人尽早了解自己适合什么样的职业,避免毫无准备地投身职场。理想状态下,个人和工作应该是双向选择,而不应只有个人默默忍受职业倦怠却蚕食了生活中的快乐。

职场中的你:摆脱职业倦怠