

每个人都有自我疗愈的本能

心理的疗愈成长就在生活中的方方面面。

我们每个人都有自我疗愈的本能，而

撰稿 | 王建晨

很多人都说2020年太不寻常，我们似乎是什么都没多做，**很**光见证历史了。有的时候会调侃一句，以后给年轻的一代有故事可讲，想当年……

去年上半年，对不少人来说，焦虑、抑郁、痛苦不安，成了大环境的主情绪，像是这个大环境得了PTSD（创伤后应激障碍）。心理健康不断地被提及，或许对于心理学人来说，2020年，心理健康、心理咨询一下子走到了大众的视野。在疫情最开始的时候，我也是焦虑大军的一员，游走在各个群里，询问哪儿能买到口罩。我身边的很多朋友也在问我说：“你——心理咨询师怎么还这么多焦虑？”好像在大部分人的眼中，我们心理咨询师就不能有心理困扰，内心应该极其强大。不过想想也对，内心不强大，可能早已退出这个行业。

疫情暴发之后，我参加了很多心理援助项目，也希望在这个特殊的时期能够贡献自己的一些力量——可能我们并没有像医护人员一样冲上一线，但是我们也在心理防疫的一线。现在回想起来，去年从1月到3月，除了提供心理援助，就是各种学习、培训、参加督导，感觉比平时还要忙碌。

在进行心理援助工作的时候，我接到了各类人群的求助。能够感受到他们的焦虑、烦躁、愤怒；也听到了医护人员、社区工作人员的自我怀疑、无奈、不知所措。在那段时间，无论是“战斗”在一线还是宅在家中，都满载着种种情绪，都影响着我们的身心健康。每天我也会各种刷手机，看着各种各样的信息满天飞，有的时候也担心自己会不会感染，听到有人咳嗽瞬间变得紧张兮兮——赶紧提醒自己，少看一些负面信息，没必要小题大作，更没必要自己吓自己。减少负面信息的输入，把更多精力投入到心理工作当中，转移自己的注意力。

在咨询的时候，我经常听到来访者说：“老师，没有人能够理解我，不知道该找谁说说自己的心里话，不知道该怎么办。”对于中国人来说，对喜忧的反应有自己的模式——有事发生，情绪第一反应都是自我消化，压抑——但是总有消化不了的时候。每个人都知道“压死骆驼的最后一根稻草”的故事，可这样的事情却在我们自己的身上不断轮回。我经常会跟我的朋友和来访者说：报喜不报忧没有错，可是当我们不去诉说的时候，又有谁能够理解我们呢？

还记得曾经接到一个电话，说了很多事情，大概的意思是：“老师，我是一名护士，我在一线，我现在压力特别大，我不知道该怎么办……”跟她聊了很久，才知道她是背着家里人去了一线。我问她：你想缓解你的压力吗？她说想。我告诉她，一会儿挂掉电话，请给你的家人打个电话，说说刚才你跟我

心理篇