

## 上有老下有小 想躺平也不易

苏先生比约定的时间早了5分钟走进咨询室,外表斯斯文文,但脸上分明写着焦虑。他自述,目前的现实困难主要来自照顾老人。他和妻子都是独生子女,双方父母都年迈多病。高企的医疗费用,带来了不小的经济压力;频繁住院就医,长期居家照料,消耗了他们大量精力。夫妻两人上班要忙工作,下班要忙着照料老人,精神一直处于绷得紧紧的状态。苏先生说:“同事说我是更年期发作了,都躲着我。我的情绪也越来越差,偶尔还会出现冲动的行为,想压也压不住。但是,事后又常常后悔,苦恼不已。”

接待他的是国家二级心理咨询师黄峻。他说:“我做心理咨询的理念是接纳、理性、坚持、包容。像苏先生这样的中年心理危机,目前比较常见。中年是人生的一个承上启下的重要阶段,也是一个内外冲突交汇的阶段,当冲突产生的压力超出心理承受能力时,心理平衡被打破,各种问题就出现了。”

咨询过程中,黄峻对苏先生的境遇做了梳理。“人应对压力的方式有很多种。当一切顺利时,人们会用一些建设性的方式应对,一旦遇到挫折时,很容易简单甚至两极化地把人和事看成好的或坏的,更容易表现出一种从负面角度理解事物的倾向,从而影响到自己的情绪以及行为。”他说,苏先生和妻子都是独生子女,当他们步入中年后,有自己的孩子要养育,有自己的事业要投入,赡养上一辈的责任又如理而至,他们没有躺平的机会和理由。当各种困难落到某个人身上时,就会形成不同的心理困扰,凭一个人的单薄力量有时是难以应对和解决的,很需要社会来为他们减减压。

## 房子儿子票子 遇愁事就上火

蒋琦琪也是国家二级心理咨询师,与社区居民交流时总是被认为特别有亲和力。

坐在她面前的王女士自述心情差到了极点。她说:“我今年50岁,国企职工。最近遇到了老房旧改拆迁、儿子婚房没有着落、工作遇到瓶颈等多个难题,一下子堵到了我的心头,弄得吃不好睡不好,心情糟透了,还会常常跟家人发脾气。我这个年龄了,一直靠工资收入维持生活,现在要动迁了,好房子买不起,太远的地方去了又不方便,真是急死人了。还有,生的是儿子,没有房子就讨不到新娘子,做家长的能不上火吗?不过,现在我唯一期盼的就是旧改时不吃亏,当然我也不是那种不讲道理,硬要不切实际讨便宜的人。”

“我接待的中年人里,有好几位是旧改小区的居民。他们跟王女士有着不少相同的心理焦虑。有的人唯恐政策不公,天天想着要吐槽;有的人,因为家庭内部成员的利益纠葛而闷闷不乐;还有的人家,会因为动迁房屋分配、拆迁补偿款等问题,弄得几代人之间或兄弟姐妹间剑拔弩张的,一张口,喉咙就像开机关枪。当然,从总体上来说,现在的市民对于旧改还是十分理解的,对政策的阳光和透明也是举手赞成的,只是心里的坎需要有人帮他们迈过去。”蒋琦琪说,对于像王女士这样的诉求者,心理辅导的重点是放



▲▲ 心理咨询师在社区做志愿服务  
陈建萍 供图

焦虑、焦心、焦急、焦躁,一连串的烦愁如果聚焦在一个中年人身上,这样的焦头烂额肯定会把他们弄得愁眉苦脸。

大都市里,在职场上奔忙,在家庭里撑起一片天的中年人,亟待专业人士的“望闻问切”,需要全社会的共同助

力,解开他们紧锁的双眉。

近日,记者跟随上海市静安心达社区心理咨询服务社的心理咨询师们深入社区开展志愿活动,听他们是如何为一个又一个人到中年上海男人、上海女人“医治”心病的,看他们是怎样为美好社会生活修剪枝叶的。

# 心理援助在行动

首席记者 王蔚

## 抗疫心理「小贴士」

疫情管控形势严峻,突然被通知去指定地点做核酸,突然小区被封了,或者突然见到“大白”在周遭拉起了警戒线,一些市民难免增加焦虑。心达心理服务社的咨询师们为市民平安度过这段特殊日子提供了多个抗疫心理“健康贴士”。

● 作为家庭顶梁柱的中年人,要保持平静的心态。中年人承担着照顾老人、呵护小孩的重任。如果自己对小区临时封控管理、多次核酸检测等正常防疫筛查措施存在焦虑、担忧甚至恐惧,肯定会影响到家庭其他成员。

● 如果处于居家隔离状态,夫妻同心特别重要。一家人相处的时间多了,要尽量多沟通、多包容。有困难,两人一起想办法克服。不要为了一点小事大动肝火。夫妻俩不妨一起追一个剧,一起学做一道菜,一起听一首曲子,或一起静下心来回忆曾经的甜蜜往事。总之,要善于把隔离的烦恼化作难得的“快乐时光”。

● 虽然足不出户了,但一家人仍有必要保持适当的运动量。父母可以带着孩子一起做做操、跳跳绳或下下棋,让健身休闲冲淡疫情带来的烦躁情绪。

在帮助他们矫正“灾难性想法”,因为他们一遇到事情就会想到极端,爱钻牛角尖,需要引导他们相信政府的政策,相信一家人之间血浓于水的亲情,让他们首先放下心里的芥蒂。同时,还要鼓励他们多到社区里走走听听,特别是看看人家是怎么处理家庭矛盾的,人家在家庭和谐方面有哪些好的做法是值得自己学习的,别人家又有哪些差池也需要自己引以为戒。

## 离婚难离家苦 再多也自己扛

胡阿姨的遭遇令蒋琦琪感慨,人到中年,让自己快乐是极其重要的。常常自己快乐了,家人和周遭的人也能跟着一起快乐。

胡阿姨住的小屋是和主屋相连的,属于违建,但又是迫不得已。离婚很多年了,仍与前夫生活在同一个屋檐下。她身体很不好,去年查出了乳腺癌,经手术治疗后才暂时稳定些。尽管如此,她还是积极参加社区志愿者活动,力所能及地为小区做些事情,因为她觉得必须回报社会给自己的关爱。胡阿姨现在最大的心病就是近30岁的女儿还没有男朋友。

“我在听了胡阿姨的自述后了解到,和前夫在同一屋檐下的尴尬,引发了她多年来压抑、羞愧、委屈、无奈、愧疚等各种不良情绪,再加上

对女儿婚姻大事的担忧和焦虑,这些负面心理因素不断叠加,心理再强大的人也很难扛下来。”蒋琦琪的办法是让受访者先尽量把负面的情绪宣泄出来,共情她的处境,理解她因条件限制不得不与前夫同住的无奈和尴尬,同时还要帮助她接纳自己的无力感,使她看见自己的坚韧与积极生活的另一面。

“我还跟胡阿姨聊起了两代人的边际问题,让她意识到女儿自身的幸福感受才是首位的,引导她看见女儿对婚恋其实是有着自己的态度与计划的,从而缓解了她的焦虑。我还充分肯定了她对病魔表现出来的勇气,肯定她通过参与社区活动自我调节情绪的做法,告诉她这样的生活才会充满更多的阳光。”蒋琦琪说。

## 职场一时受挫 失意不断袭来

不惑之年的滕先生看上去很干练,没想到一坐到咨询室里就开始倒苦水。

“我在一家公司做技术工种,以前的收入还算不错,但买房买车和生娃养娃的压力很大。尤其是像我们公司,是靠业绩拿薪酬的,这几年我明显感觉工作几乎把我压得喘不过气来。年龄增长,单位里90后开始冒尖,我工作上的挫败感也一天比一天强。”滕先生说,自己虽然很

努力,但眼看晋升的希望越来越小,让他备感失落,觉得自己努力了十年,现在都白费了。而且,自己消耗了很多精力和体力,牺牲了很多快乐,这些领导都看不见。还有,受经济下行的影响,这两年企业效益严重下滑,收入也开始减少,这也波及家庭的和谐氛围,在妻子眼里,他变得越来越窝囊了。

国家二级心理咨询师丁建云接手了滕先生的个案。她说:“我启发滕先生,在人的一生中,高光时刻往往是一个短暂的过程。我们都是普通人,需要让自己坦然接受本真的‘我’。职场之路很漫长,工作上的努力,任何时候开始都不晚。”

在咨询中,丁建云用角色扮演等方法引导滕先生换位思考,在工作中要替领导多想想、替同事多想想,大家其实都不容易;在家庭生活中,要替妻子多想想。操持一个家,让一家人开心,需要夫妻一条心,正所谓有福同享,有难同当。丁建云还鼓励他学会多角度看待顺境与逆境,要有容错心理,善于接纳自己的一时失意,阳光地面对工作与生活。

## 人事纠葛烦心 孩子学习下滑

阿芸今年41岁,在一家科研机构工作。作为一个新上海人,过上了有房有车的生活,儿子也进了一所知名的民办小学。多年来她一直

都是所在部门的业务骨干,通过努力,不久前她还取得了博士学位。半年前,原部门领导退休,新领导与阿芸同龄,由外单位引进而来。在她看来,这位新领导无论在学历、资历、能力上都不比自己强,总有些不服气。本来已经是郁闷了,没想到工作中和这位新领导相处得还非常不愉快。此外,最近孩子的成绩下滑明显,还经常被老师点名批评,这些焦虑、愤怒的情绪难免会带到工作中,总感觉这位新领导在处处为难自己。阿芸说每天都觉得很难熬,甚至上班也不想去了。

上海健康医学院卫生保健部部长陈建萍在做社区志愿服务时接待了阿芸,耐心听她诉说着心里的苦恼。“看着她郁闷的样子,我很能理解她目前的情绪和困境。在帮助她疏解内心委屈、无奈、迷茫、困惑等消极情绪时,我还和她一起分析、探讨了职场的处事方式。”陈建萍说,“在咨询时,我引导她回想自己以前和老领导相处的模式,以及过去高效完成任务的经验,试着从中找到一些可借鉴的地方。我还帮助她学会一些与人有效沟通的技巧,比如关注问题本身、认真倾听、准确理解对方传递的信息,正确传达自己想要表达的内容等,在工作中不断增强人际交往的正能量,尽可能减少由此引发的矛盾和冲突。”

## 多措并举共治 化解心理疙瘩

在快节奏的都市社会生活中,中年焦虑几乎成了“常见病”“高发病”,甚至还具有“传染性”“复发性”。陈建萍为中年人开出了几帖医治心病的良方。

其一,主动交流,学会宣泄。要相信心理学,学会寻求专业心理咨询机构的帮助。当然,在家庭里也可以向自己的配偶、父母或其他能交心的人敞开心扉。尽可能将自己的烦恼与压力都倾吐出来,不要都憋在心里。家人也要学会接纳、理解亲人的消极情绪,特别是在亲人发脾气时,要有共情的心理,切忌火上浇油,针锋相对。

其二,改善沟通,消除误解。中年人的很多“无名火”和莫名烦恼,往往是与同事、与家人的误会或隔阂造成的。因此,主动创设机会澄清可能存在的误解,了解清楚导致误解的缘由有必要。还要积极提升自己的沟通能力,努力让自己身边能够成为朋友的人不断增多,而不是越来越少。

其三,理解他人,尊重差异。每个人对压力的感受不同,应对的方式也不一样。要尊重彼此的差异,不要总想着如何改变对方,不要强迫自己或家人去做与实际能力不相符的事,同时要给予家人更多的关爱与支持。

其四,学会接纳,善待自己。压力是会“传染”的,夫妻中一方的压力对另一方而言也是压力的来源。照顾好自己,及时满足自己合理的需求,不要把自己的需要和满足都建立在对方身上。中年人更要对自己的情绪负责,要学会接纳自己许多不完美的方面,接纳身边一系列自己无法改变的事物,尽量少受别人的影响。

其五,珍惜当下,阳光生活。当下的每一天都是未来人生中最年轻的一天,值得珍惜。中年人往往承受较大的生活工作压力,要保持充足的睡眠、尽可能不要熬夜,还要多运动。身体好,心情也会好。家里养宠物的,或者喜欢花鸟的,也都不失为一种自我陶冶的好方式。