

不要让成年人崩溃在一瞬间

“央心心理咨询”App 心理咨询专家告诉你如何更爱自己



潇湘晨报·晨视频记者李哲 报道

青少年的心理健康备受关注,但你可曾想过,成年人的心理健康问题,同样不容忽视? 5月25日是心理健康节,近日,我们特别联系了“央心心理咨询”App的专家黄有维,结合常见的成年人心理咨询问题,支招如何保持良好心理状态,教你“更爱自己”。

亲密回避困扰 渴望爱却本能逃离

部分年轻女性长期害怕恋爱,被人表白后失眠心慌,最终拒绝却深深自责。典型表现为内心渴望亲密关系,但一旦有人靠近就本能回避,事后又陷入自我谴责。根源往往是父母离异、父亲情感失约、母亲反复灌输负面婚恋观念等原生家庭创伤,使其形成“投入感情必会受伤”的自动信念。

专家建议:拆解固有负面信念,区分长辈观念与现实感情,正视拒绝恋爱是自我保

护而非冷漠,接纳当下状态。梳理原生家庭心结,明白童年未被满足的陪伴是恐惧根源,学会与原生家庭情绪解绑。循序渐进建立亲密节奏,从普通朋友相处开始,逐步适应近距离相处。分清“害怕受伤的本能恐惧”与“真心喜欢的心动情绪”。日常通过倾诉、运动释放情绪,主动接触健康恋爱观,消解偏执想法。若长期失眠、情绪低落且影响生活,应及时寻求专业干预。

职场人际关系 越退缩越受伤

有些职场女性感觉自己在工作中被刻意忽视、打压,发言无回应,方案被搁置,同事聚餐从不被邀请,被领导公开批评。严厉家教使其习惯自我归因,坚信“一定是不够好”,开始回避社交却更加痛苦。

专家指出:调整的关键在于打破自我归因思维。职场人际矛盾绝非单纯是自身不够优秀,团队氛围、资源倾斜等都是客观因素,

不要把他人的冷漠全部内化成自身缺点。理性区分职场评价与个人价值,领导批评不等于否定人格。不必强迫融入排斥自己的圈子,优先维持工作必要沟通。正向梳理工作成果,用实际业绩代替内心自卑。沟通上温和有边界地表达诉求。日常通过运动、兴趣爱好排解情绪。若长期遭受刻意打压且无法改善,应优先顾及心理健康,理性权衡去留。

以拖延回避风险 这不是保护自己

有人在学术或工作中严重拖延,总想“想清楚再动笔”,越拖越焦虑,通宵赶工后自我评价极低。根源是过往严苛评价形成“必须完美否则无能”的核心信念,以拖延回避失败风险,陷入拖延、焦虑、自我否定的恶性循环。

专家建议:摒弃“不完美就是失败”的想法,接纳初稿本就是用来修改打磨的。拆分任

务为碎片化小目标,哪怕只写几百字也算完成,用微小行动破除拖延惯性。区分他人评价与自我价值,不因一次失误全盘否定自己。制定弹性完成标准,先完成再优化。拖延产生烦躁时,及时停下自我贬低,通过放松平复情绪。制定规律工作节奏,摒弃通宵赶工。主动接纳试错过程,明白失误是成长必经之路。若长期难以自主调整,可寻求专业心理疏导。

亲子关系导致情绪失控 打破代际循环

有的妈妈面对孩子厌学、撒谎、沉迷手机,打骂之后孩子更叛逆躲避,情绪失控后陷入自责再失控的循环。核心问题往往是原生家庭情绪模式代际复刻——自己从小被打,深知其害却无力管教时忍不住复刻。

专家建议:觉察情绪根源,认清暴躁是童年情绪惯性,主动切断负面教育模式延续。暂停打骂式管教,情绪激动时先脱离冲突场景,冷静后再沟通。放下“孩子必须

听话优秀”的执念,接纳不完美,降低过高期待。转变沟通方式,用共情代替指责,了解行为背后的真正原因。向家人分担育儿责任,留出自我放松时间。建立温和清晰的规则,靠原则而非发脾气立威。情绪失控后不必深陷自责,学会与自己和解。主动学习科学育儿方法,用专业方式代替本能发火。若长期无法自愈,应及时寻求专业疏导。

空巢期身份危机 当角色突然抽离

部分女性在子女离家后,下班不知做什么,频繁翻看孩子照片哭泣,觉得自己“没用了”,失眠早醒。本质是十多年母职占据全部自我认同,夫妻感情疏离,角色丧失导致意义真空。

专家强调:接纳失落是正常情感流露,允许情绪缓冲期。核心任务是剥离单一母职身份,重新找回多重角色,让精力回归自

身。主动修复夫妻关系,用伴侣温情填补情感空缺。重塑生活节奏,重拾年轻时爱好,让生活充实有序。走出自我封闭,多与同龄亲友交流。理性看待亲子距离,学会得体放手。规律作息、适度锻炼,杜绝自我贬低。若长期情绪低落、萌生消极念头且无法自我调节,务必及时寻求专业帮助。

