

以个人经历浅谈心理健康

尤舒怡

福建师范大学 文学院2019级

[摘要]心理健康问题在我们人生的每个阶段都是必须要被重视的内容。俗话说得好，“三岁看大，七岁看老。”原生家庭带来的生活环境是孩子从小的心理成长温室。很幸运的是，我出生在一个有爱的，善良和谐的家庭中，父母的相爱以及他们对我的教育，都让我成为一个相信爱和努力的人。成长过程中，我们会遇到各式各样的人，他们的言语，行为，都在潜移默化地影响着我和我们的人生轨道。而我，认为自己遇到了很温暖的人，同时也被他们的光照亮着，所以我觉得，我的青春呢，是几年后，几十年后回过头后来看，也不会黯淡的，不会熄灭的，永远炽热并且闪闪发光的那几年。

[关键词]心理健康；心理咨询师；气质类型

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.974

先来说说我对心理健康的理解吧，在我们的成长过程中，总会碰到一些挫折，当我们面对这些困难时，具备健康的心理就显得尤为重要。健康的心理可以帮助人在困境中积极地去适应艰难的环境，从而快速调整不佳心理的状态，为最终目标提供源源不断的前进动力，让我们能更快地从困难中脱身，解决正在苦恼的事。

心理健康的重要性是毋庸置疑的，我想就我个人的经历，来说明它的无处不在和无可替代。孩子最早接触的教育，来源于家庭，而家庭教育的主导力量，来源于孩子的父母，父母的行为举止，会是孩子一生的引导。

在我小的时候，父亲因为工作调动在另一个市，虽说路程算不上太远，两小时左右，但疲于奔波，只有周末才会回来，作为小朋友，我对于父亲，总是撒欢打滚的，可能是觉得平时比较见不到我，做不到随时的陪伴，又或者是父亲对女儿无限宠溺的本能，只要我想要，他能做到的，都会为我做到，这也让我从小就很有安全感，踏实自在，做事比较不急躁，也能说是过于慢条斯理的，当然也少不了父亲性格遗传的原因。

我觉得想要维持孩子的心理健康，就必须在一定程度的尊重孩子的前提下对其进行引导，并告诉他们什么可以做什么不能做，什么可以尝试什么坚决不行。他们自己懂得如何分辨是非之后，就可以对事情进行比有理有据的判断，并思考其可行性和需求性。这些引导和指向，会让孩子自己比较有稳当的判断力和承受能力，在事情超出他的预想范围的时候，能够做到不至于惊慌失措，失去信心和勇气，并对下一件事情丧失行动力，这就是我所思考的关于小孩的心理健康方向。

当小孩慢慢长大，从待在熟悉的环境以及和熟悉的人交流，直到需要在一段时间内待在陌生的环境和陌生的人打交道，也就是上学，那么心理健康的维护就需要老师的帮助，等到更长大些，就会遇到要好的朋友，这些朋友的言语和行为，也会对个人产生不可磨灭的影响。

初中和高中是人的思想大幅度改变并定型的时期，也就是青春期。在初高中阶段的教育教学中，虽然心理健康教育并不属于常规的考试项目，但学生的心理健康水平则会直接影响到他们的成长以及后续的学习，我依稀记得，在我上初中的时候，作为女生，老师专门安排了女生去参加一个认识身体变化的活动，其中来讲课的老师穿着白大褂，整个屋子呈封闭式，给我留下了深刻的印象：在让我认识到和男生的不同的时候，也对心理健康这个词出现了比较偏激和片面的理解，认为心理出现问题就是一种不可言语的疾病。而在心理健康课程的学习中，我也有发现关于这方面的问题，专业术语叫作心理健康教育的过度医学化问题。现在看来还是有很多学校的心理健康教育出现这个问题，学校的心理健康教师每天都穿着白大褂，学校的心理健康教育室的布置也多参照医院病房的环境，在一定程度上增加了学生的恐惧感，导致学生认为心理教师就是医生，进而导致部分学生排斥去解决自己的心理问题。关于这个问题，也有很多学校对其进行了干预和改善，例如学校心理咨询师的房间布置更加温馨化，让人比较放松的进行心理咨询和缓解。这就不得不提到我的母校，泉州五中，我觉得他们在这个地方做得很好，在学生对心理健康都不了解甚至抵触心理咨询的时候，采用了集体玩游戏的方式来解决困惑，学校的心理咨询师就像老师一样给我们科普心理健康知识，并在下课后邀请我们去他办公室玩沙盘，课堂气氛活跃放松，还有好多同学觉得老师幽默风趣，要加微信进一步交流，也让我亲身感觉到，心理咨询是一个再正常不过的事情，而心理健康，是我们在人生生涯中不能不重视的，会影响我们人生走向的一个方面。

生活环境的变化对于我们的心理健康有着较大的影响。在高中，我们的生活环境大多是封闭式的，我们只需要关注于一件事，那就是学习，人与人之间的联系较少，交往的目的也很单纯，经常是一些学习题目的探讨，不用考虑交往的技巧，生活方式也很简单。而当我们跨入大学后，我们会遇到各色的人际关系，这就需要有更高层次的能力去应

对,妥善的处理。这种交际方式的变化,同时也是我们调节心理的一种方法,到大学后的自我管理,能否独立能否知行合一,都会成为社会对其的初步了解和判断。

现代社会生活节奏快、生活竞争激烈,大学生群体面临着生活、学习、情感、就业等

多方面的现实与精神压力。和高中时代相对封闭单纯的生活模式相比,大学生活更接近社会现实,我们自然也不再是温室中的花朵,而要独立去经受生活的考验。对大学生来说,成长不再局限于学习知识技能,也应注重培养自身适应社会发展的心理素质,培养心理韧性,能在应激之后或者重大创伤之后恢复最初状态,在脱离逆境的过程中变得更加强大。在媒体报道中,我们经常可以看到一些高校毕业的大学生,虽然具备较高的知识水平,但是难以适应社会,甚至在遭遇某些现实的挫折之后就一蹶不振,而部分大学生缺乏心理安全感,但是由于不能正确认识并正视自己的心理健康问题,且没有得到及时有效的心理健康教育与心理疏导,最终使得心理健康状况恶化,最终给自己或者他人带来伤害,例如最著名的马加爵事件,宿舍四人被杀,马加爵本身有明显的心理问题,心理学上称之为“人格异常”,这种人的自我概念有偏差,有一种“我不好,你也不好”的心理,往往具有攻击性和毁灭性,只要一点小事就会激起他不安全的防范心理,最终这种心理疾病也造成了这件惨剧的发生。据统计,2020年来发生学生因心理压力死亡的案例有38000例左右,这些在高校发生的诸多与大学生个体行为相关联的安全事故表明:心理健康是大学生健康成长的必要保障,而基于心理健康教育加强大学生心理安全建设是非常重要的现实任务,当然很多心理问题都是一点点积攒起来的,或许是儿时的阴影,或许是一次意外的发生,我们只能尽可能地在没酿成重大问题之前努力地提供帮助。

心理学家把气质分为“多血质”,“胆汁质”,“粘液质”和“抑郁质”,不同气质类型的人在生活和工作中会表现出不同的心理活动和行为方式,而不同职业对人的气质也有特定的要求,纯粹属于某一气质类型的人相对而言比较少,一般是几种气质的混合类型,通过学校心理老师提供的较为靠谱的公众号测试,我测试出自己的气质类型是抑郁质,抑郁质的心理特征属于呆板而羞涩的类型,对事务敏感,精神上难以承受过大的精神紧张,常为微不足道的小事引起情绪波动。确实是有一定道理,我很少外露自己的情绪,倒是很容易幻想很多不实际的事情,也能勉强算得上想象力丰富,至于心思细腻一说,我认为是这样的:由于比较注重内心世界的风暴,导致对于很多事情的情绪体验比其他气质类型更深刻一点,也可能有更多的不必要的情绪。在我

自己对自己进行观察的这几十年来,我发现我更倾向于去做一些单调,不需要非常大变动的事情,更追求安稳的生活,但又会在一些事情上想要叛逆赌气一把,而对于朋友的定义,更倾向于从小便熟识并能够舒服相处的,或是能够一见如故的,当然后者按概率论来说确实比较少,自认为会比较不想去认识新的朋友,再和他们长时间进行交涉来深度的了解,似乎在完全陌生的人面前会更大方些,在熟悉的人面前内敛些,也很难应付过于热情的人,引用现在的一个热词:“社交恐惧症”,在网络上我会比较自在和人进行交流,但现实生活中的交流就会比较不畅通,这也和现在的网络过于发达有关吧,感觉过多的隔着屏幕交流和表情包的流传,让人在线下很难如同线下这般有趣。

在知道自己的气质类型是抑郁质之后,我去翻找了一些关于抑郁质如何和人进行更有效的沟通以及未来的就业方向的一些期刊文章。在传统四种气质类型的划分中,多血质被称为是最受欢迎的,而抑郁质因为内向和情绪化的特点,会比较容易让人产生距离感。除此之外,当代社会的文化因素也会对抑郁质的人群产生障碍,当我们走进一家书店时,必然是有一个专题柜子是用来讲如何克服自己的内向心理,并成为人见人爱的成功人士的,简单来说就是学会“话术”。在期刊中,有提到说,抑郁质的人神经类型属于弱型,稳定情感产生过程缓慢,但就像蜗牛一样,是缓慢又坚定地向前行走的,在缓慢体验的同时,获得的情绪是深刻有力并持久的。这种理解情绪的特殊性也使得抑郁质人群更加感性,更加具有同理心,说到这里,我觉得对于职业的选择中,有一个很好的就是心理咨询师,在具有较强的共情能力的同时,又能够较为细腻的分析寻求帮助的同学的心理。

“少年不惧岁月长,彼方尚有荣光在。”这是我初高中直到现在上了大学之后也喜欢的一句话,谁都有情绪低落的时候,也有犯错难过的时候,这些事情可能会对我们当时的生活状态产生一定的影响,我们可以寻求家长,寻求朋友,寻求心理咨询师的帮助。爱是千万次叹息,又是千万次上路,我们始终应该相信,乌云终会消散,黑暗终将过去,光明终究会重现,从来没有事事如意的说法,能屈能伸,调节好自己,自有万丈光芒在等你。

参考文献

- [1] 赵红霞. 初中心理健康教育的目标定位及实践研究[J]. 才智, 2020(16): 181.
- [2] 刘家英. 基于微课的初中心理健康教学探究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020(10): 240.
- [3] 韩振峰. 当前大学生心理健康问题及应对策略[J]. 人民论坛, 2020(23).