

2025 心事咨询室

# 一旦计划被打破就倍感焦虑? 心理专家支招来信人“减负爱己”

一位自称是“典型J人”(MBTI人格类型)的研究生来信倾诉,她严格遵循每天为自己设置的时间日程表,一旦计划被打乱,就会感到焦虑无措,甚至因此影响亲密关系的发展。面对来信人的困扰,华南师范大学心晴热线负责人袁杰分析指出,其过度严苛的自我要求源于长期内化的“他律”标准,导致压力累积与情绪失控。他建议,可通过取消非必要日程、拒绝伴侣不合理需求等方式主动改变,为自己“减负”,“先照料焦虑的自己,再平等经营关系”。



■策划:林 波  
■统筹:新快报记者 王 娟  
■采写:新快报记者 陈钰涵

**2025心事咨询室**

你的心事 我会听!



主办单位:广东新快报社  
协办单位:  
华南师范大学心晴热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队  
承办单位:新快报教育研究院

## 来信参与方式:

- ①点击以下链接:  
<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>
- ②邮箱:  
xkjy202208@163.com
- ③扫码参加:



袁老师:

您好!

我是一位研究生女生,明年暑期就要毕业了。我也是一个秩序感很强的人,用MBTI人格测试来讲,我就属于典型的J人(计划性很强)。每天都会把自己该做的事情形成一个计划,比如在某个固定的时间点我必须要干某件事情,以及凌晨12点前必须入睡。一旦有事情影响或者打破了我今天的规划,就会让我变得异常焦虑。

这就使我在日常工作中,经常会有难言的紧张感。一边是我对自己自律的

要求,但另一边有时候却让我陷入焦虑甚至情绪失控的漩涡里难以逃出。

这种焦虑甚至影响到了我对亲密关系的处理。学期末的时候,学生工作和学习任务加重,经常会忙到晚上十一点左右,整个人的精神和体力都处于比较疲累的状态。但因为我和男朋友不是同一院系的,在一起一年左右,相处的时间会比较少。于是每次十一点他都会来等我,要我陪他散步、说话,相处一两个小时。这打乱了我的生活节奏,让我很焦虑。

最近一次,我已经提前告诉了男朋

友我第二天早上八点半要赶高铁的行程。但是晚上睡觉时间,他又在微信上跟我讲心情不好、期末作业难写之类的抱怨的事情,要我陪他念数字才能写下去。我在知道他情绪需要照顾的条件下,还是感觉焦虑了。我在回电中对他讲,都是因为你,我的生活被打乱了。事后我迅速向他道歉了,但基于自己的情况,不可避免还是觉得自己不适合谈恋爱或者组成一段亲密关系。

怎样才能缓解亲密关系介入,使得我的计划被打破后心理的不适呢?希望老师能帮帮我。

是这一次我答应了。也可以说,我开始逐渐迈入爱的第三步去爱他人,向他人分享我的成果。爱出者爱返,我正是在这次沙龙上不期而遇地遇到了我的爱人。

回到研究生毕业前一年的你身上,正如那位心理医生和我一样,现在也是你主动改变的好时机。

你的日程很满,到了期末,学生工作和学习任务都加重,经常要忙到晚上十一点左右,使得你身心俱疲。还有谈了一年左右的男朋友,总是在晚上十一点的时候,要身心俱疲的你继续陪他一两个小时,陪他散步说说话。那怎么改变呢?你不妨学习一下那位给自己解梦的心理医生,取消一些日程。你即将进入研究生的最后一年,相比于学习任务和亲密关系,繁重的学生工作是可以考虑取消的事项。即便再不好意思拒绝,之前你都在照顾他人对你的期望(这便是爱的第一步的痛苦状态),此刻你可以主动尝试去照料照料焦虑不堪的自己。

而且,你的男朋友也在要求你满足他不合理的需求。你晚上十一点的时候,已经身心俱疲了,男朋友想的是要你陪他散步说话。你提前告诉了他你第二天早上八点半要赶高铁,他却在晚上睡觉时间向你抱怨心情不好、期末作业难做,还要你念数字陪他。如何改变呢?你需要拒绝他的不合理需求,先照顾照顾自己的需求。

男朋友提出的不合理需求,让你很焦虑。焦虑之下,你朝他发了脾气。对自己苛求的你,迅速向他道歉。其实,像那位心理医生理解自己的梦一样,你也需要深入地去理解自己发的脾气。你发脾气,首先是因为男朋友不断地提不合理的需求。与其发脾气,不如勇敢地拒绝男朋友的不合理需求,先满足自己睡眠和赶高铁的需求。你的脾气背后藏着不被你自己看见的合理需求。

你并非“不适合谈恋爱或者组成一段亲密关系”,而是需要少揽一些责任,卸掉一些负担;在照顾好自己的前提下,平等地与男朋友经营亲密关系。

祝主动改变,减负爱己!

亲爱的同学:

你好!

非常感谢你的信任,在研究生生涯即将步入最后一年的时刻,来信向我倾诉你心理的不适与焦虑。在这封并不长的来信中,“焦虑”一词出现的频率很高,一共出现了五次,你内心的焦虑程度可想而知。

“焦虑”第一次在信中出现,是因为你是秩序感和计划性很强的人,一旦有事情影响或者打破了你当日的规划,你就会异常焦虑。你还做了流行的MBTI人格测试,证实了自己是计划性很强的J人。你也列举了你计划性强的具体表现,比如在某个固定的时间点必须做某件事,又比如凌晨12点前必须入睡。

这样严苛的计划,让你“经常会有难言的紧张感”,我读着都会有扑面而来的压抑感。这种严苛,最开始往往源自父母或者主要照料者对孩子过高的要求。正如那些“鸡娃”的焦虑父母,往往把孩子的时间计划得满满当当,如果孩子没有完成计划就会被父母责罚。你“难言的紧张感”,最初很可能来自于被权威者评判。久而久之,你逐渐适应了这种严苛的环境。与此同时,你也将这种外在的严苛标准内化了,于是你成了一个对自己很严苛、计划性很强的人。

如今你虽然读到了研究生,但我看到的还是那个被权威者评判的中学女生。相比于过去的权威者对你的苛求,现在你自己的自我苛求有过之而无不及。你认为的“自律”,最开始很可能源自权威者对你的“他律”。于是,你一直处于“过度努力”的状态,让自己的日程处于满负荷的状态,一旦稍有空闲就会感到恐慌。“过度努力”的代价就是,有时候会让你“陷入焦虑甚至情绪失控的漩涡里难以逃出”。

到了期末的时候,“学生工作和学习任务加重,经常会忙到晚上十一点左右,整个人的精神和体力都处于比较疲累的状态。”你疲累的状态,让我想起了一位资深心理医生分享的她曾经做过的一个梦。

这位心理医生有一段时间非常忙,日程排得满满当当,自己也非常疲累,但是还是连轴转地忙碌着。有一天晚上,平时很少做梦的她做了一个梦,醒了之

后她依然还记得。她梦到自己站在马路边上,准备出发去下一站。她像往常一样伸手拦出租车,但是来的不是出租车,来的是一架大飞机。于是,她给自己做了一次“梦的解析”。如果机械地用精神分析法去解读,梦到飞机可能会跟性有关。但是,这个解释并不符合她的年纪。很快,她就想到了更合理的解读。这个梦是一个启示,想告诉她最近给自己安排的日程太满了,满到坐出租车出行已经无法满足她的日程需要,满到要把飞机当出租车坐才能忙完的程度。她理解了这个梦的深意,白天她忽略了自己的疲累,没有好好照顾自己,晚上自己的潜意识就通过做梦继续提醒自己。最终,她主动做出了一些改变,取消了一些行程,给自己留了一些休息的时间。当然,她也没再做那个梦了。

作为一位心理咨询师,我也曾主动做出这样的自我改变。在我原定博士毕业的前一年,那一年我28岁了,有一天晚上我突然有了一个想法。我想到自己还有一年就博士毕业了,所谓的读书生涯就结束了,意味着我即将进入社会。我想珍惜在进入社会之前在大学里的最后一年学生时光,于是我想着要不在这珍贵的最后一年换一种活法吧。

在那之前,按MBTI来讲,我是个内向的i人;我一直在渐进式地自我成长,习惯的是与身边的小圈子深入地交流,不太喜欢与外界有太多的泛泛之交。比如,我一个“社牛”师弟多次邀请我参加他在校内咖啡馆组织的小型沙龙,与师弟师妹们聊聊天。我都拒绝了。

按照我自己提出的“爱的三步曲”理论,从本科一直到博士阶段,我都在爱的第二步践行爱自己,自己努力同时自己在过程中理解和接纳自己。爱自己的一个标志是享受孤独,博士阶段我挺享受相对孤独的状态,拒绝与外界过多的互动。那个晚上之后,我想换一种活法,既然多年来都在闭关修炼,背对着世界,那最后一年的博士时光就体验一下向外拥抱世界吧。

巧的是,我那位师弟真的很“社牛”,他再一次来邀请我参加在校外咖啡馆举办的一次学术沙龙,希望我分享一下我的博士论文。我已经打算换一种活法了,于

袁杰老师

2025年7月27日