

一旦独处就会焦虑 该如何调节情绪?

专家:降低心理预期、重建生活秩序并直面成长挑战

本期的来信者自述长期受困于独处引发的焦虑情绪中,每当独自一人时,情绪便陷入低谷,生活动力缺失,对过往的兴趣爱好也难以集中精力投入;唯有与亲友相伴时,焦虑感才能稍有缓解。对于来信人的困扰,华南师范大学心理热线负责人袁杰分析其可能陷入“焦虑型依恋”模式,并援引存在主义心理学理论给出建议,鼓励其接受“人生本苦”以降低心理预期、通过“带着症状的微小行动”重建生活秩序并借助经典阅读与自我练习等方式直面成长挑战。

来信

■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!

回信

主办单位:广东新快报社
协办单位:
华南师范大学心理热线团队
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 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>

② 邮箱:

xkky202208@163.com

③ 扫码参加:



袁老师,您好!

见字如面。

我是一名研究生二年级的学生。我现在非常困扰的一个问题是,很长时间以来我发现自己在独处时,思绪极易陷入混乱,常常胡思乱想。而且我对任何事情都提不起动力,哪怕是曾经热爱的爱好也提不起兴趣。在尝试通过这些爱好转移注意力时,我也很难真正投入其中,往往状态不佳。我清楚地知道自己应该做些积极的事让自己振作起来、开心起来,但实际操作起来却困难重重。正因如此,我变得格外依赖与他人相处,尤其是女朋友和室友。和他们在一起时,我的表现会好很多,注意力能够更加集中,内心也更有安全感。特别是和女朋友在一起时,我才会感到比较安心。

亲爱的求助者,你好!

非常感谢你的信任和来信!“见字如面”,通过你的文字,我的确看见了你的面目。你目前是研二的研究生,自述是“一个非常害怕独处的求助者”;我看到的是一位被过度保护、尚未完成“心理断奶”的少年。

著名心理学家荣格有一个概念,叫“内在的小孩”。曾经有一位十八岁的大一来信者将“内在的小孩”具象化了,她说所谓成年不过是心里住着两个九岁的女孩。你今年大概二十四岁,我看见你的心里住着两个十二岁的少年。

这位少年“从小到大几乎没有独自生活的经历”,甚至“从未有过超过七八天独自生活的体验”。这位少年估计有一位非常保护他的妈妈,过度的保护使得少年非常依赖妈妈,同时也放缓了自己独立成长的步伐。当少年与妈妈分开的时候,会非常焦虑不安,在心理学上被称为“焦虑型依恋”。

这位少年有了女朋友,也非常依赖女朋友。其实,少年找女朋友,相当于又找了一个妈妈。与女朋友分开,像是与妈妈分开一样,少年会非常不安。少年也发现了,“特别是和女朋友在一起时,我才会感到比较安心。”

现在,这位少年“不得不面对长期独处的生活”,与妈妈分离,也与女朋友分离,室友也不可能与他时刻相伴。少年肯定会“极度不适应”,我完全能够预想到。而且少年发现,“最近这段时间,焦虑情绪越发严重,感觉自己总是魂不守舍。”于是,少年遇到了一个非常困扰的问题,“独处时,思绪极易陷入混乱,常常胡思乱想”;“不仅容易胡思乱想,还会进行一些灾难化的联想。”

这位少年发现,“从去年开始,随着研究生毕业日期的临近,压力与日俱增,整体状态也变得越来越差。”少年今年研二,去年应该是刚上完研究生一年级,但是焦虑如他,已经早早感受到了未来三年级时毕业的压力。我能想象到,少年肯定做过未来不能如期毕业的“灾难化的联想”。

我认真思考过造成这种状况的原因,主要有以下两点。其一,我从小到大几乎没有独自生活的经历。我一直和家人生活在一起,后来上学住宿舍,室友关系也十分融洽。然而现在,我不得不面对长期独处的生活。可是过去我从未有过超过七八天独自生活的体验,所以对于这种长期独处的现状,我极度不适应。其二,我本身就比较容易焦虑。最近这段时间,焦虑情绪越发严重,感觉自己总是魂不守舍。虽然之前也有过类似情况,但从去年开始,随着研究生毕业日期的临近,压力与日俱增,整体状态也变得越来越差。

在这之前,我也和心理咨询师交流过这些问题。前几天,我还去医院做了一系列检测,包括自填量表、脑电以及心率变

异性等项目。医生诊断我有时会突然陷入极度的恐慌,注意力难以集中,且时常魂不守舍,认为这可能是焦虑躯体化的表现。为此,医生给我开了一些调节神经紊乱的药物。

尽管我了解一些应对焦虑的方法和原理,比如放任自己的想法、觉察当下的感受等,但独处时,我依然难以与那些纷乱的思绪和平共处。焦虑情绪一旦袭来,似乎只有外界的力量才能将我从负面情绪中拉出来。在独处时,我不仅容易胡思乱想,还会进行一些灾难化的联想。

非常希望袁老师能给予我一些专业的指导和建议,帮助我改善目前一旦独处就会陷入焦虑的状态。

一个非常害怕独处的求助者

这位少年尚未练就独自上路的能力,但是已经赶鸭子上架独自上路了。这样的生活对少年而言,“困难重重”,充满挑战。歌手孙楠在一首歌中唱到,“我一人承受不来”;少年也觉得“一人承受不来”,时不时“突然陷入极度的恐慌”,对未来充满了“灾难化的联想”。

这位少年也在寻求专业人员的帮助,与心理咨询师交流,最近去看了医生。医生诊断了一些焦虑躯体化的症状,也开了一些药物。而且,少年自己也“了解一些应对焦虑的方法和原理”。

除了焦虑,这位少年其实还有抑郁的可能性,焦虑和抑郁往往存在共病性。少年尝试做积极的事情想让自己“开心起来”,但是“实际操作起来却困难重重”,也就是“开心不起来”。连续两个星期以上心情持续低落,“开心不起来”,晚上容易哭泣,这是抑郁的症状之一。少年“对任何事情都提不起动力,哪怕是曾经热爱的爱好也提不起兴趣”,兴趣减退、快感缺失是抑郁的典型症状之二。少年“注意力难以集中,且时常魂不守舍”,这是抑郁的典型症状之三。少年对“对任何事情都提不起动力”,行动迟缓,缺乏动力,这是抑郁的典型症状之四。焦虑不安、心情低落的少年很可能睡眠质量也不佳,失眠恰恰也是抑郁的一大症状。抑郁的人像是一辆没有汽油的汽车,在路上奔驰不起来。

其实,焦虑也好,抑郁也罢,都只是浅层的表象。存在主义心理学与人本主义心理学都认为,人之所以出现心理问题,深层的原因是人们没有直面自己的人生挑战。

亲爱的少年,你面对的现实是,无论如何,你都已经踉踉跄跄地上路了。我希望我给你一些专业的指导和建议,说明你想继续将自己的路走下去。

我给你三条建议,第一,接受“人生是苦”的设定。心理学名著《少有人走的路》开篇第一句话便引用东方佛学的理念,“人生是苦”。一旦接受了“人生是苦”的设定,你对生活的期望值会下降很多,耐受力也会随之增加。

第二,既然你既焦虑又抑郁,像一辆没有汽油跑不起来的汽车,那就看脚下、慢慢走。其实,慢慢走,反而比较快。对于抑郁的你而言,“任何值得做的事,都值得随便做一下。”你说,“在尝试通过这些爱好转移注意力时,我也很难真正投入其中”。“真正投入其中”是完美的高标准,这个标准不适合抑郁的你。你需要做的是,对于曾经热爱的爱好,随便尝试一下。对自己唯一的小要求是,无论多少,无论状态好坏,每天都要尝试一下,带着症状去尝试一下。

你自己循序渐进地练习,与对外界的依赖,可以交替进行;不过,不能过度依赖女朋友和室友。我想起了一句俏皮话,我曾看到一位女士的帆布包上有一句话,翻译成中文是,“一位女性缺少了一位男性,就像一条鱼缺少了一辆自行车。”你的女朋友少了你,可能真的像一条鱼少了一辆自行车;换言之,少了你,她并没有缺少什么。

作为一辆自行车,现阶段你可以做“加法”,加上辅助轮,女朋友和室友便是你的辅助轮。但是,你不可能一直使用辅助轮。你也可以改造一下自行车,用“少即是多”的思维做“减法”——将辅助轮卸掉,同时也将脚踏卸掉,用自己的双脚着地练习,既保持平衡也提供前行的动力。

未来之事,留给未来的自己;当下的自己,但行脚下的路。我经常说,明天的烦恼,让明天的自己去面对。

第三,作为在路上的少年,欣赏一些经典的作品去指引自己的灵魂。我推荐你随便看看余华的短篇小说《十八岁出门远行》,看看保罗·柯艾略的经典寓言小说《牧羊少年奇幻之旅》,也可以看看李安导演的著名电影《少年派的奇幻漂流》。

亲爱的少年,去直面自己的成长挑战吧,就像撒冷王告诉牧羊少年圣地亚哥,“完成自己的天命是人类无可推辞的义务。”

祝直面人生,吟啸徐行!

袁杰老师

2025年5月9日