



# 健康心态， 让波折人生变通天坦途

核心阅读

身体健康,是每个人的财富,不该在失去后才倍加珍惜。身体健康如此,精神健康更应如此。就像一个健康的人很难注意自己的身体情况,一旦出现问题,身体会让你明白什么叫痛苦。精神健康更是如此,看似了无痕迹,实则掌控着你的整个人生。

心态好的人,自然充满了正能量。拥有健康的心态,即使遇到困难和麻烦也能很快解决。我们常说“性格决定命运”,拥有健康的心态,才能在困难面前选择勇敢面对、在遭遇磨难时不怨天尤人,而是想办法去解决问题……健康的心态能让人远离纷争,让人减少不甘与嫉妒之心,让人远离沮丧和仇恨,从容面对风雨,把波折的人生之路变成通天坦途,从而真正拥有幸福人生。

健康心态不仅仅是指人的心理一直处于健康的状态,同时也代表着更加积极向上的劲头儿和遇事更加平和的心理状态。谈到健康心态,很多人首先想到的是内涵浓浓“心灵鸡汤”文章,还有里面那些总是劝人“放下”“感恩”“佛系”“向善”的观点。但因为网络发达和一些自媒体的传播,导致“鸡汤文”泛滥成灾,文章质量更是良莠不齐,同类型内容接触得多了就容易引发抵触情绪。而那些强行煽情说教的文章更是让人看着不是个味儿,虽说其中的道理听着好像是那么回事儿,但细品起来仿佛总是带着几分“站着说话不腰疼”的劲儿。久而久之,现在的年轻人已经没几个喜欢看那些“鸡汤文”,甚至把一些粗制滥造、东拼西凑、强行煽情喊口号的文章称之为“毒鸡汤”。

当我们习惯了网络时代的快餐式文化,就注定了大多数人不喜欢长篇大论的阅读,也不喜欢单纯的说教,但这不代表当代人不需要调节心理健康、给自己的精神鼓劲儿。其实很多人并不能分辨自己或他人的心理状态如何,只会简单又直白地认为“怒、恨、怨、妒、烦”等负面的情绪就是不健康的心态,而喜乐平和的情绪就是健康的心理状态。事实上,心理状态从来都不是简单地用情绪就能分辨的,而是需要更加专业、科学的鉴别方式。



## 现状 有人无视、有人忧

很多人并不重视心态健康问题,认为心态好的人也就是更乐观向上一些,心态不好的也就是小心眼儿或是爱生气一些。但事实上心态与健康息息相关,一定程度上可以说是互为表里。某种意义上说,健康心态能让人保持心理健康,而心态如长期处于非健康状态,那么出现心理问题也是早晚的事儿。同时,如果一个人出现心理问题,就很难保持健康的心态,若不能及时治疗,一定会导致行为上的失控。因此,在谈到健康心态时,心理健康都是我们不能回避的问题。

网上有这么一段描述心理健康重要性的段子:“拥有幸福童年的你,未来人生一直被童年的幸福治愈;童年不幸的人,未来人生一直在治愈自己的童年。”很多心理学方面的书也都指出同样一个道理,童年的心理健康问题足以影响着这个人未来的人生。很多人的行为看似无迹可寻,细究根本都是与童年影响有关。也就是说,心理健康问题不仅仅影响到童年如何成长,还会对其成人之后的行为有所影响。从中也可以看出,看似独立自主的成年人,其行为反应同样也会受到心理问题的影响。

随着社会的发展进步,心理健康问题已不仅仅是相关专业类医生和学者们讨论的话题,也开始被普通百姓所关注,拥有健康心态才能拥有健康生活也成了大家的共识。但是,由于目前医学科普工作相对缺乏的现状,普通百姓虽然也知道健康心态很重要,却依然对其不够了解。对心理健康问题很多时候只是嘴上说懂,但具体什么样的心理状态情况是健康的,非健康的心理状态会有哪些行为表现、又会引发什么后果,出现心理问题又该如何调控,这些问题很多人都答不上来。

事实上,即使是生存在当前这个物资相对发达,就业环境也比较广泛的社会环境里,我们每天仍然面临着比较重的心理压力。这份压力有可能来自于工作和就业,也可能来自于生活和家庭,甚至很多时候那些压力是来自于我们自己:或是感情需求或是生存环境,总之是想得越多压力越大。但不管怎么说,生活中的各种压力所带来的心理变化如果不能及时调节,就必然会导致心理出现波动,而这种波动产生的后果有时候仅靠自己是不能解决的。

据了解,现代人面临着生活和就

业的双重压力,心理健康问题已经逐渐年轻化。就连代表着受教育程度较高、生活压力相对较小的年轻人群,心理状态应该是相对更健康的大学生,也一样受到了心理健康问题的影响。7月25日《人民日报》报道称当代大学生抑郁症发病率逐年攀升,高发期是在大学一年级和大学三年级。此前网络投票“心理压力该怎么办?”居然一半以上人投给了“硬撑着”,而且有60%的投票者认为自己有轻微的情绪低落。

显然,即使是受教育程度和思想开放程度相对较高的当代大学生们,面对心理问题时大部分人仍是不太懂甚至是束手无策的。持续的情绪低落,对于和朋友、同事聚餐或参加社团活动兴趣明显降低,不想交流、默默流泪、体重突增或突减、时常很困但晚上就是睡不着……看起来就是“丧”,叠加起来就很可能进入一种不健康状态。中日友好医院心理门诊副主任王彦玲分析说,“如果压力持续一个月以上,而且很烦躁、容易失眠发脾气,就可以去医院的心理门诊寻求帮助,确诊是否需要专业人员进行干预治疗。”



## 影响 于无形之中积恶果

很多人可能不关心自己的心态是否足够健康,也可能无法自行判断自己的心理状态是否健康,但我们要明确的因果关系是:心理出了问题,心态自然好不了,心态不健康的人,心理一定是出了问题的。而无论是心态还是心理,哪样出了问题都要及时调整,否则将来可能越来越糟糕。

人的性格可能由童年经历的一些事情有所改变,性格在很多时候足以决定一个人的命运;从小在一个充满暴力的家庭环境中长大,就会喜欢简单粗暴的解决问题方式;小时候缺吃的,长大了口腹之欲就难控制;小时候

经常被否定和指责,长大后也没自信;小时候被说不漂亮,长大了就想整容,不化妆就不肯出门;小时候家里缺钱,长大了对金钱就更重视一些,兜里没钱心里就好像没底儿一样……

举个最直观的例子:曾经热播的反腐电视剧《人民的名义》中,一位有着现实原型的贪官让人印象深刻。出身贫寒家庭的他住的是老旧狭窄的居民楼,每天骑自行车上班,被检察机关调查时,他正在吃一碗炸酱面。但就这个看起来清廉节俭的普通官员,实际上却贪污了两个多亿的巨款。在他存放赃款的别墅里,一捆捆百元人民

币藏满床下、冰箱,甚至还堆满了整面墙壁。明知自己的前任就是因为收受贿赂被抓,他仍然在短短四年的任期内疯狂受贿两亿多人民币。有着前任的前车之鉴还贪了这么多钱,他目的又是什么?贪来的钱他一分也没花,全藏起来为的竟然每天看着!我们可以看出,这是非常明显的心理问题。他深受幼年时期贫寒的家庭条件影响,对金钱过于渴求,这种心态一直没能得到有效疏导,最终在金钱面前心态失衡,从而导致他没能守住底线。成年后被欲望支配,却不知心里那个洞,是用多少钱也填不满的。



## 成因 恶性循环的根源在于心态

现代人虽然生活条件要比老辈人富足,但面对的压力也更大。很多年轻人不仅是心理状态受到影响,甚至产生了生理上的不适:秃顶、失眠、孕育困难、早衰……如不能保持健康心态,这些本该冲劲儿十足的年轻人都会受不了,更何况那些“上有老下有小”的中年人。已经为人父母的他们是家里的顶梁柱,既要供养夫妻双方共同的父母,还要承担教育孩子的重任,更重要的是,在职场上中年人的竞争力也会相对弱于年轻人,面临就业和生活的双重压力,他们想保持健康心态也更困难。

我们要明白一点:心态失衡的父母是无法成功教养好孩子的。童年是培养性格的人生重要阶段,正如前文中提到的网络段子中讲的那样,童年过得幸福必然会导致心理问题,而心理问题必然会导致心态的失衡,从而影响到未来人生走向。家,本该是孩子最坚强又是最温暖的港湾,为何反成为引发心理问题的环境?答案是家长对孩子造成的不良影响。诸如:过于简单粗暴的教育方式,经常打骂孩子,言语和行为上贬低孩子,无视孩子的自尊,或是干脆的冷暴力……这些都会给孩子的精神带来不利影响。而家长之所以如此对待自己的孩子,细究其原因是家长的心态不对。

父母的心态不能摆正,给孩子提供的生长环境就会出问题:溺爱中长大的孩子,心态看似积极向上但抗压能力差,遭遇挫折容易沮丧;被无视中长大的孩子,心态消极、心理上缺爱,很容易陷入虚假的温情中;在否定和指责中长大的孩子,看问题容易偏激,被困难打击崩溃的概率更大……

问题心态的家长中最常见的可分为以下几种:一种是“天下无不是之

父母”型,认为父母有权把控孩子的一生;另一种是过于“望子成龙”型,打着为孩子好的名义过高要求孩子。这两种都属于拥有功利心态的父母,生养孩子就是在付出,所以必须得在孩子身上找到回报。还有一种“散养”型的父母,这种家长看似很“佛系”,其实却是不用心。最常见的是一些父亲,他们对子女的学生、生活和情感等问题不管、不问、不关心,堪称“隐形式家长”。

先说说“天下无不是之父母”,这句话被很多人挂在嘴上,但细品其中内涵,强调的是不管父母多不好,子女也应该感恩。做父母的如果把这句话说奉若瑰宝,其心态必然出现偏差,他们会习惯性地原谅自己的错误,更不能容忍孩子的反抗。但实际上,人性有善恶。俗话说“一样米养百样人”,父母也是人,并不是所有的父母都能胜任自己的角色。更可怕的是他们不会反思自己的不足,把孩子视为私产,给了生命就有权控制人生,教养孩子时也带着几分功利。

有这种功利心态的父母是如何教养孩子的,仿佛生下了对方就是最大的恩赐,应该用一生来还债。尤其是在一些重男轻女的家庭,这种想法更为明显。他们认为女孩子将来是要嫁到别人家的,在女孩子身上多花一块钱都是赔钱,总得想法子在女孩子身上找补回来,否则就是亏了。不仅小小年纪就得干活、侍候父母兄弟,工作了赚的钱全都上交,结婚后也得贴补娘家,给兄弟上学、工作、结婚,生娃儿一直持续掏钱……就这样也不行,孝顺的精神压力也一直都在持续着:父母病了光拿钱不行,不去陪护那就是不孝;闺女得供养兄弟上学、买房、结婚……否则就是没良心的白眼狼;闺女嫁人了也得往家里送钱,如果嫁

的人家有钱有能力,那就更得把整个娘家都背上,不然那就是丧了良心!

过于望子成龙的父母其实也有几分功利心态,但比起前面提到的那些“天大地大父母最大”的家长,这种父母更多的是把孩子当成了作品。这种心态的父母愿意为孩子付出各种努力和汗水,所以这种父母与普通爱孩子的父母看起来好像没什么不同。当孩子达不到他们的要求时,他们会乐于表扬和向他人炫耀自己的孩子,以此作为自己的成功。但如果孩子不能达到父母的期望时,心态失衡的他们情绪迅速爆炸,而孩子就要承受引发父母不满的后果。要是孩子不想走父母安排好的人生?那么家庭战争就会一触即燃。

再说那些有着得过且过心态的家长并不少,他们不愿让孩子占据自己太多的精力,常会以各种理由逃离父母这个角色。这世上既然有爱子深似海的父母,自然也会有冷漠自私的父母,那些不能胜任自己角色的家长,往往以工作忙等理由在家庭活动中隐身。如果不能逃脱父母的责任,他们就会用比较懒惰的方式应对,比如常见的孩子打架了,不会问前因后果和孩子的感受,而是以打骂孩子的方式表示自己是“教育”过孩子的;若是孩子哭着回家说被欺负了,他们同样会先骂孩子“为啥不欺负别人”和“你除了哭还能干啥”……也许对孩子来说,这样的父母有时候还不如没有。

这些父母自己的心态都没能摆正,对子女的教育自然也是不合格的。他们营造出的家庭环境杀伤力巨大,有心灵阴影的孩子长大后也很难用健康的心态去面对自己的人生和孩子,如果不能调整好心态只会一代代地恶性循环下去。



## 需求 期待更加专业化、普及化的心理辅导

现在很多人已经对心态健康问题有所重视,但想要真正做到对心理问题的及时发现、及时调节,以及如何更科学有效地保持健康心态等方法,还需要更多、更专业的帮助。首先是专业培训和治疗机构的缺乏,虽然现在有一些针

对特定职业、特殊岗位的心态培训,但大多是用以某些企业单位的内部培训。对于普通民众心理健康调整和干预等方面的正规专业医疗机构,目前最好的方法还是寻求心理咨询师的帮助,或是到综合医院的心理门诊去就诊咨

询。现在最重要的应该加大针对大众的心理健康方面科普,普通百姓对心理健康问题的了解不足,没有足够权威专业的科普宣传,导致普通百姓面对相关常识了解不足,非常容易被骗或是耽误了心理疏导。



## 建议 及时发现、自我调整

谁都想保持健康心态,但人生难免遭遇磨难、痛苦和挫折,这是谁也不能避免,也是无法逃避的,我们只能以坚强去面对,用积极健康的心态迎接生命中的挑战。生命中的过去已无法改变,既然过了培养性格的重要人生阶段,那就只有学会调控情绪,以保持良好健康的心态,让自己变得更加强大。

而想要保持健康心态,就要学会自我调节:要做到的就是及时把感情释放出来。如果正面对重大的挫折,自然会感到心烦意乱,甚至痛不欲生,感到极度难过和痛苦是很正常的,重要的是能

承认痛苦的存在。不要觉得哭泣很丢脸,不让讨厌的人看到自己在哭泣就好。哭泣可以让情绪得到释放,让痛苦和悲伤在这种释放中有所缓解。要学会寻求支撑。听取一些建议,跟理性的朋友谈论自己的状况,他们对挫折也许会有更深刻的见解。要做到心存感激,学会感恩。人生有很多悲伤和不如意,但也有很多人感到幸福的事情。亲人、朋友间的亲密相处,事业、爱好上取得的成功,还有健康的体魄或是来自陌生人的帮助……幸福有时就是让自己更容易被满足。不要过度沉湎于悲伤,

沉湎悲伤也要适度。生活总要继续,如果不想和痛苦一起沉沦,那就学会放下。不要责怪自己,人得明白自己不是世界之柱,只要竭尽全力,结果有时候并没有那么重要。

调整期望值。人有时候就得实际点,当目标无法达成时,也许该想想自己是不是努力错了方向。只要方向对了,脚踏实地一步步来,不管最后能否达成目标,这一路走过来获得的每个小小的幸福都是成功。最后,要尝试在困境中找到正能量,以更加乐观的心态思考问题,这样才能从沮丧中走出来,继续向前。