

治愈系心理学系列

同济大学心理健康教育与咨询中心 / 联袂打造 /
上海学校心理健康教育名师（赵旭东）工作室

本书编委会 〇 编 著
章秀明 〇 主 编
姜 艳 李柳醒 〇 副主编
赵旭东 姚玉红 〇 主 审


同济大学“深夜树洞”栏目多年沉淀

聚焦6个人生主题，30个真实困扰
为年轻人量身打造情绪避风港



深夜 树洞

写给年轻人的解忧回信

 中国人民大学出版社

治愈系心理学系列

同济大学心理健康教育与咨询中心 / 联袂打造 /
上海学校心理健康教育名师（赵旭东）工作室

本书编委会 〇 编 著
章秀明 〇 主 编
姜 艳 李柳醒 〇 副主编
赵旭东 姚玉红 〇 主 审


同济大学“深夜树洞”栏目多年沉淀

聚焦6个人生主题，30个真实困扰
为年轻人量身打造情绪避风港



深夜 树洞

写给年轻人的解忧回信

 中国人民大学出版社

版权信息

COPYRIGHT

书名：深夜树洞：写给年轻人的解忧回信

作者：本书编委会

出版社：中国人民大学出版社

出版时间：2026年04月

ISBN：9787300348438

字数：96千字

（本书分享更多索搜@雅书）

编委会名单

同济大学心理健康教育与咨询中心

上海学校心理健康教育名师（赵旭东）工作室 联袂打造

主编：章秀明

副主编：姜艳 李柳醒

主审：赵旭东 姚玉红

编委：许秀锋 李睿 陆可心 刘可欣 徐云玉

张菁 王乐实 戴赟 钱钧 霍传松

袁敏 张瑾平 廖一明 刘伟伟 王晓

朱衣云 梁晓雯 沈晓芸 陆珊珊 沈红心

高敏 刘密 董洁芸

插图：高淑璠 吴悠然 蔡淙旭

推荐序

在如今这个秒回已成礼貌、已读即成压力的年代，竟然还有一群年轻人愿意把心事投进一个树洞，等待回应。原来，年轻人仍渴望一种“可被触摸的回应”。此刻，你捧在手里的，正是那洞口里长出的森林——一片长了八年的森林。

心理工作有时像给伤口盖邮戳，让时间显影，而非替时间撕日历。《深夜树洞：写给年轻人的解忧回信》这本书中的每一封回信，都在耐心、真诚地践行这条“慢规矩”。咨询室中的咨询师不抢答、不总结、不甩金句，只用“我在听”三个字；而化身成“树洞君”的咨询师则把发烫的栗子重新埋回炭火，静待它自己裂口。因此，在阅读的过程中，我们会先看见灰烬，再看见火种——原来，把信投进树洞的人，其实都知道答案。

沿着这条“慢”线，全书织出六条经线——我、他、家、爱、业、时，它们宛如沙盘游戏的六枚原型——英雄、影子、母亲、阿尼玛/阿尼姆斯、智者、时间老人。就像在心理咨询中，来访者不会按说明书出牌，他们会让影子骑在英雄肩上，让时间老人蜷缩在母亲裙摆之下。这本书亦然：来信者在谈“家”时突然拐到“爱”，聊“业”的委屈最后落在“时”的慈悲。这种“跑题”恰是心灵的真实路径——它从不按章节生长，只在暗处交叉。

为了把这些暗线显影，编者每条线配了一只动物：浣熊、兔子、松鼠、麋鹿、刺猬、猫头鹰。最打动我的是刺猬——它把柔软藏在刺里，如同年轻人把渴望藏在攻击性之下。树洞君并不回击，只是轻声说：“我看见了你的刺，也看见了刺下面的肉。”

这本书不止于隐喻，还让我看见，文字也能成为沙具：树洞君把自我怀疑折成纸船，放进雨后的水洼。因此，读信的人不再只是凝视文字，而是动手拆解又重组——把契合自己的那部分悄悄揣进口袋，把剩余的轻轻留在纸面。我相信，当你把书页折角、划线，甚至撕下一半贴在日记本里时，它才算真正实现了自己全部的意义。因为它成了你的过渡空间，像母亲离开时婴儿拽在手里的毛绒毯——既非母亲，也非婴儿，而是“我”与“世界”的缓冲带。能在中国高校里看到这样一条缓冲带被公共化、书籍化，我由衷羡慕，也由衷欣慰。

如果你读完仍觉无解，请合掌感谢——那说明“问题”还活着，你也还活着。活着，就会继续投信，继续等待，继续在某天夜里听见自己替自己回信的声音。到了那一刻，你就会发现树洞其实不在书里，而在你胸口那个一直不敢按下去的“发送”键里。

愿你合上书时，怀里多了一只不咬人的刺猬。

愿它陪你走过爱与时光，直到你心中长出属于自己的回信。

吉沅洪

立命馆大学研究生院人间科学院临床心理学专业教授、

博士生导师、心理教育咨询中心主任

《图片物语》一书作者

2025年10月9日

于日本冲绳参加亚洲家庭治疗学会第十届年会中

写给正在读本书的你

此处指“同济大学心理中心”公众号的一个栏目名称。

在人工智能飞速发展的2026年，我们的“深夜树洞”^①从2017年坚持至今，似乎已有些跟不上时代的脚步。等待树洞君的过程总显得漫长，得到的回应也并非完美无缺。然而，正是在这种看似陈旧的形式里，流淌着最真挚的回响。它记录着青年时期的我们，面对一个又一个人生议题与挑战：从探寻“我是谁”，到学习与他人建立联结；从逐渐与原生家庭分化，到踏入爱情世界探索亲密关系；从在学习和工作中寻找自己的价值，到最终对自己的生命和时间有了全新的解读……或许，树洞存在的意义，就在于承载这些或大或小的烦恼。你听，等一等，便会传来树洞君的回音。

说到这里，你或许会好奇，深夜的树洞君究竟是谁？不妨直言，顶着这个名号的，其实是一位位真实的心理咨询师。他们总是奔波在做咨询、参与督导、进行自我体验的路上，因此在收到来信后，难免会有些选择性地拖延回复。在他们心中，每一个问题背后，都联结着一位真实青年的烦恼。他们从或长或短的文字中，努力设身处地地去感受提问者的处境，认真对待字里行间描述的困扰，一点点解开缠绕的问题麻团。那些看似有限的信息，经过细细揣摩，又仿佛蕴藏着更多的深意。这个过程与咨询师在咨询工作中的状态既有相似之处，又有很大不同。在咨询室里，他们也习惯在倾听中慢慢去感受、去理解；但不同的是，咨询师往往不会给出长篇大论的回应，更多的是用提问或反馈为来访者留出更多的表达空间。很多来访者有时会对咨询师的少言寡语感到不满，总希望能听到咨询师对自己的问题完整而详尽的理解。而树洞君的回信，或许恰好能满足这份期待。树洞君在理解问题的基础上展开自由联想，不仅回应提问者当下的困扰，还尝试荡开涟漪，触及并分析其更深层的内心需求，同时兼顾启发更多可能处于相似阶段的读者。

话说回来，提问的意义是什么呢？是为了得到答案吗？似乎是，又似乎不全是。其实，提问者在描述自己的痛苦、承认并看见、正视它的时候，这本身或许就比得到答案更为重要。在等待的过程中，提问者不得不接受一个事实：自己的痛苦很难被迅速抚平，因此耐受痛苦或许本就是生活的一部分。这样看来，即便人工智能的速度远超树洞君，但树洞君依然坚信，慢并非过时，也并非需要被摒弃；相反，慢能创造空间——一个与自己对话的空间，一个让问题回响的空间。就像英国精神分析学家唐纳德·温尼科特（Donald Winnicott）所说的“过渡空间”那样，提问者在等待回应的日子里，也许已经在不知不觉中开始自主思考生命中的困惑，而非仅仅是等待，由此便打开了新的空间。

然而，当你拿起这本书时，你我仍然都是旁观者，书中问题的发声并不直接来自我们，自然也更难直抵你的内心。卡尔·荣格（Carl Jung）曾言：“生命中最大的荣幸，莫过于成为真正的自己。”不妨在这些他山之石叩响心门之际，你也能勇敢地、不断地提出与“自我”相关的问题。正如弗里德里希·尼采（Friedrich Nietzsche）说的那样：“对待生命，不妨大胆一点。”

现在，让我们一同在这本关于爱与关系的回信集中，探寻真实的自己！

期待你享受阅读的树洞君

第1章 我 拥有面对真实自我的勇气

Self



一直是“别人家的孩子”，但我不爱自己

树洞君：

你好。

从小到大，我一直都是别人眼中最优秀的孩子。即使现在上了大学，也是专业前几名，还被评为“优秀毕业生”。可是，每当我看到自己不够白皙的皮肤、腿上留下的疤痕，就会产生一种深深的厌恶感。仿佛和这些缺点相比，我所取得的种种成绩都变得微不足道了。我总是觉得自己做得还不够，还有很多人更优秀，一想到他们，我就觉得自己也不过如此。如何才能完全接纳不够好的自己？我总是感觉自己完全被世俗的标准绑架却又不甘心，我如何才能更爱自己呢？

疤痕小狗



疤痕小狗：

你好啊！

看到你的来信，树洞君先来抱抱你，感觉你活得好累、好辛苦啊！

在你的来信中，我仿佛看到了两层的你：外层的你是“从小到大别人眼中最优秀的孩子”；内层的你却是“时常觉得自己不够好”。真让人心疼！为了保持外在标准下的优秀，你需要持续不断地付出努力，这并不是一般人能做到的。然而，因此得来的成绩在你心中似乎仍然是不牢固的、有些微不足道的，它们在某些时候无法盖过皮肤的瑕疵，也无法填补你内心的自我否定留下的坑坑洼洼。

树洞君在深夜阅读你的烦恼，试着从以下几个方面和你慢慢聊一聊。

“别人家的孩子”是一顶有些重的皇冠

“一直都是别人眼中最优秀的孩子”是一种很高的评价。作为“别人家的孩子”，你在某些瞬间也许感受到了成绩以外带来的被很多人看到、称赞和偏爱，这些瞬间让人感觉多棒啊！还有你身边的同龄人，你是他们心中无法超越的“学霸”，哪怕他们对你怀着丝丝的不甘和羡慕嫉妒，但仍是崇拜你的。

然而，树洞君知道，“别人家的孩子”有时就像一个无形的皇冠，戴上去还是有点重重的。因为皇冠很漂亮，能为你赢得很多的赞叹，戴久了再摘下就会感觉不适应。谁不喜欢被认可、被簇拥、被赞赏呢？换作是我，也一定很舍不得摘下它——因为被喜欢、被关注的体验太好了，能让人自信满满。反过来说，“得到后要失去”的感觉则会让人非常难以接受！哪怕需要承受很大的压力，也只好继续向前，继续保持优秀。

说到这里，树洞君也能想象你在这背后的不懈努力，你也许很难允许自己停下来，否则那些因害怕失败而产生的焦虑，以及因害怕让他人失望而产生的恐惧就会吞噬你，如同这黑夜一样，多么可怕呀！树洞君在想，你是不是被推到了一个有些危险的游戏里？在这个游戏里，你要一直赢，否则就是全盘皆输。可是，谁又能保证自己在所有的比赛中都获胜，在所有的方面都出众呢？我们的长相、基因、天赋往往不是我们主观可以决定的，哪怕是不懈地努力，也会有做得不够好、不够完美的地方，就像树洞君回复你的来信一样，我只能尽我所能。树洞君现在很想摸摸你的小脑瓜，再跟你说一句：“别太为难自己啦！”

自我厌恶也许是渴望更完美

你在来信中还提到了对自己的厌恶，树洞君常常在很多优秀的人身上听到这样的话。奇怪吧！那些看起来普普通通的人，反而不太有这样的烦恼。

树洞君试着体会自我厌恶，我有时候也讨厌自己长得没有其他树洞那么圆、那么深邃。可是，我这样讨厌自己又如何呢？好像并不能改变太多，但是我着实觉得自己真的好差劲。因此，是不是我们觉得足够厌恶自己身上的瑕疵（比如，我不够圆，你的皮肤不够白皙、腿上还有疤痕），并努力消除它们，最后就可以遇见更好的自己，更加靠近“理想化的自我”？当我们的关注全都放在这些缺点上时，它们被放大了，就会显得突兀、对立。不过，我也在想，为何“优秀”不能包容下这些缺点？它们也无伤大雅呀！

树洞君尝试用一句带些哲学的思考来做一下总结：“自我厌恶”是手段，“理想化自我”是目的。在这样的信念下，人类就会陷入“无法放弃‘完美’可以获得关注和爱”的公式里啊！不过，安静下来，树洞君能隐隐约约地听到委屈的“缺点”在小声哭泣，它在无助地说：“我也是你的一部分。”

爱自己也许没有那么难

说起来，也许都是比较、竞争惹的祸。但是让树洞君开心的是，有个内在的你开始发问：“如何才能接纳不够好的自己？如何才能更爱自己？”这个声音仿佛是那部分差点被排挤、被丢弃、被分裂、被憎恨的你发出的最后呐喊和恳求：“既然你无法摆脱我，那么你能否爱我？这样痛苦就可以停止了！”它是你内在真正的智者啊！

你相信吗？爱自己其实是人的一种本能。在精神分析鼻祖弗洛伊德老先生看来，“婴儿的原初自恋灌注是朝向自我的”。如果用直白的方式来解释这句话，大概就是“我们出生时都自带一种认为自己是世界中心的优越感”，这是一种多么自爱的状态啊！然而，在逐渐长大的过程中，我们自恋的一部分开始分给别人，达到一种既爱自己又爱别人的平衡。如果你忘记了怎么爱自己，那么你可以想一想，是不是把本该爱自己的精力灌注给了别人而非自己？

也许在这个网络信息传播迅速、竞争压力越来越大、关于“优秀”的标准不断内卷的时代下，保留一份“觉得自己足够好、可以自我接纳”的自信、自尊，这将变得越来越奢侈。有人甚至把这样的自爱视为危险和愚昧，他们无法想象完全接纳自己的生活会变成什么样子，担心自己可能会因此变得松懈、退步、不求上进，进而掉入失控、无力的深渊。

要知道，爱自己没有那么可怕，因为只有足够爱自己，你才能和自己成为最好的伙伴，鼓励自己挑战困难，走得更远！

最后，树洞君还为你准备了一些行动小贴士，希望对你有帮助。 🐿

树洞君的小贴士

尝试练习自我关怀

心理学家克里斯廷·内夫（Kristin Nef）博士提出了“自我关怀”（self compassion）的概念，这对于练习接纳自我是个不错的尝试。“自我关怀”不是“自我怜悯”，而是一种存在方式或对待自己的方式。自我关怀强调在面对自己的失败时表现出一种对自己怀有善意和理解的态度，而不是无情地批评自己的各种不足或缺点。自我关怀就是希望你可以像对待你爱的朋友或家人一样对待自己，即使他们失败或搞砸了、即使他们不够美丽和优秀。

尝试接纳阴暗面

荣格心理学认为人都有两面——光明面和阴暗面。我们很容易爱自己身上积极的、优秀的、美好的光明面，但是真正地爱自己，是要有勇气去面对和接纳自己的阴暗面，是要允许自己不完美，拥有自己不那么可爱的部分及无法正视的欲望，以及和冲突对话的能力。也许，接纳自己的阴暗面才是充分爱自己的开始。



爱真我，而非理想自我

美国精神分析家卡伦·霍妮（Karen Horney）说：“理想自我是虚妄的，在真我中发现自己，才是成长的方向。”可见，爱自己并不难，只要我们能舍弃对理想化自我的爱、勇敢地去发现真我，也许就可以解放爱的本能。



疤痕小狗，希望你可以发自内心地认识自己、认可自己、爱自己。

晚安。

爱你的树洞君

关键词

#别人家的孩子

#厌恶自己

#如何更爱自己

一在公众场合发言，我就像个被卡住的油瓶

树洞君：

你好。

我最近为一件事情苦恼：我发现自己很不擅长在公众场合发言。在上课时，我常常没有勇气举手发言，很在意身边同学的目光，回答问题时也是因为紧张而语无伦次。最近开班会，让大家聊聊最近在校期间的状况，我明明有很多想说的，但是轮到我说时大脑一片空白，只能说“在校挺好的，没有什么问题”。说完，我感觉这并不是我想说的，但我想说的东西却不知道如何说出来。其实，我经常看书，所以对待一些事情常常会有自己的看法和思考。但是一在公众场合发言，我就像被卡住的油瓶，纵使心中有很多想法也倒不出来，这让我感觉自己很挫败，很羡慕那些有勇气表达自己观点的同学。现在我会偶尔想起那些可以表达自己的机会，但我没有抓住，对自己很失望。

油瓶君



亲爱的油瓶君：

你好！

收到你的来信，非常感谢你和我分享了你的困扰，也希望你能允许我用这个名字来称呼你，因为当我看到你将自己比作“被卡住的油瓶”时，就会有画面浮现在眼前。在这个画面中，你好像总是在尝试在公共场合表达自己的想法，但同时心中的紧张和焦虑又让你有些退却。

树洞君非常佩服你想要尝试和克服困难的决心和勇气。就像你在信中所说的，其实你有自己的想法和思考，而且很想把这些观点分享给大家，也希望自己的这些观点能够得到别人的回应和认可。相信对你来说，这也会是一件很开心的事情。

可是，在这个过程中，油瓶君好像遇到了一点点困难，被卡在了那里，想要发言却因为紧张而没办法做到像自己所期望的那样。甚至话都到嘴边了，也只能说一句

“挺好的”，但在事后又陷入责怪自己的泥潭中，觉得怎么说都很难，看到有勇气表达自己观点的同学还会很羡慕。

在这里，树洞君看到了你的紧张和担心，这个紧张和担心可能是像你所说的“在意身边同学的眼光”，不知道自己表达了真实的想法和感受后同学们会怎么看，他们会不会觉得自己说得不好，会不会觉得自己很奇怪，等等。这些担心好像变成了一个挡板，让你本来在心中酝酿好的话无法说出口，甚至脑子一片空白。但是相信我，你只是需要一些勇气，你也可以抓住机会表达自己。

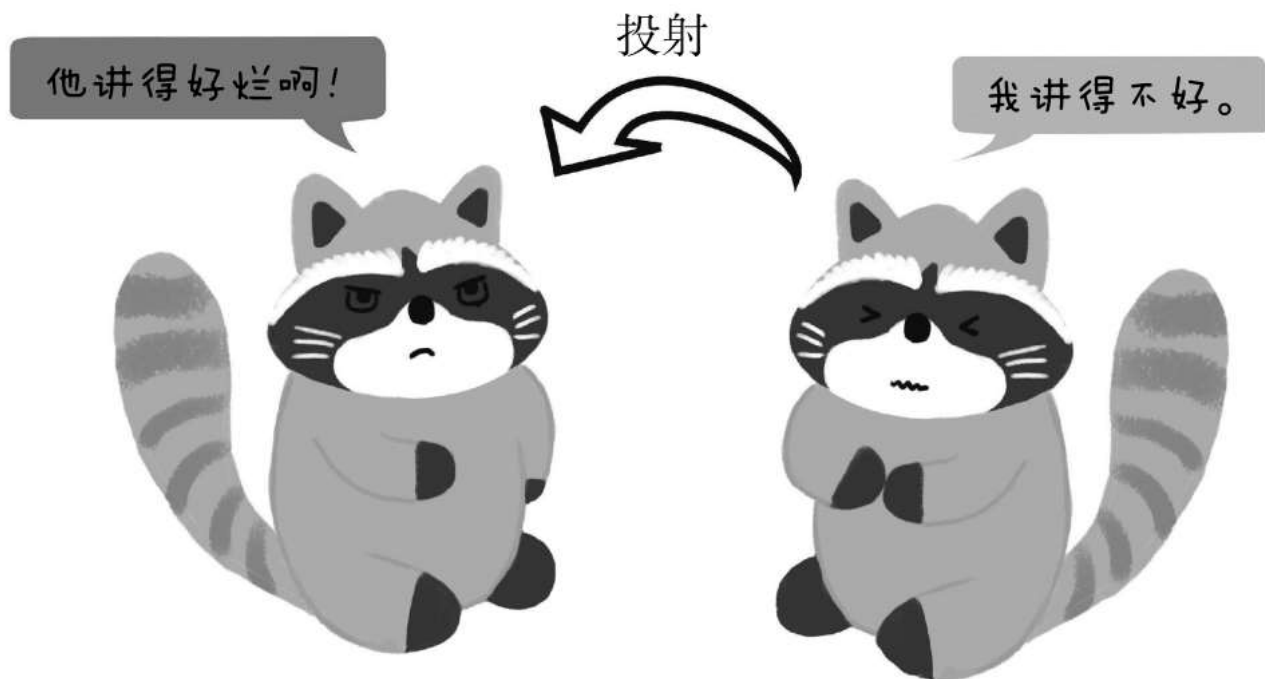
树洞君想从下面三个方面和你聊聊你的担心和如何找回勇气。

我们的感受或许并没有是非对错之分

在油瓶君的担心之中，好像你认为如果自己表现得“不好”，别人就会觉得你很“奇怪”，还担心别人会不会对你有什么不好的评价。这个担心之中好像存在着一种正确与否、表达是否得体等价值判断，也就是你很在乎自己的想法和感受会不会是错的、是不是有吸引力的。其实，我们的感受和想法或许并没有是非对错之分，或许有些感受和想法被表达出来后却不能得到共鸣和欣赏，但是它们仍然值得被表达。它们是我们的体验，是我们与事物和他人打交道的过程中独属于自己的敏感和直觉，因此比起被理解、被欣赏，它首先需要被听到、被看到。这和你体验也是一致的：其实你有很多想说的，只是害怕说错了或者说得不好。如果你能慢慢地说服自己“想要表达的愿望是真实存在的，担心被评价则不一定会发生，因此阻碍自己的是想象而非事实。我们勇于表达内在的想法是对自己的忠诚，即便没有赢得赞美或青睐，但这其实也没什么大不了”，那么这个担心会不会就能少一点，也能让里面珍贵的油多倒出来一点呢？

外部他人的看法可能是自己想法的投射

油瓶君提到自己不善于在公共场合发言的原因，是你很在意别人的看法和眼光。我很好奇，油瓶君是不是对自己的形象有些不自信呢？心理学中有一个非常有趣的心理活动过程，叫作“投射”。它指的是我们会将一些自己无法接受的部分投放到别人身上，并认为那是别人有的。因此，有时我们以为的外界对我们的看法或意见，很可能是我们对自己的看法与评价。我们觉得自己不够好，便总觉得身边的人对我们的话、对我们所做的事有各种各样的意见，其实，那些意见中有着我们对自己的不满和怀疑。或许，花一些时间和自己相处，可能会有意想不到的收获。比如，可以尝试通过与自己对话来找出自己不满和不自信的地方，从而慢慢摆脱对自己的限制和压抑。



缺失和不足也是我们自己珍贵的一部分

每个人都会在意他人的看法，这是人之常情。这里存在着一个悖论：若不借助外界，我们就很难看到自己。古希腊有一位名叫纳西索斯的美男子，他也只有在看到水边自己的倒影时，才能知道自己原来如此英俊。因此，每个人都需要外界对自己的反馈，并围绕这些反馈逐渐建立起自己的身份感，即我们是谁，我们是什么样的。别人的评价和目光并不完全是一个灾难性的东西，尽管别人的批评可能会让我们很难受、难堪，但它并不意味着对我们的全盘否定。有时，也正是这些反馈让我们有机会更好地认识自己，并有更进一步的理解。

和你分享一个观点：“每个人的身份和自我认同感不仅是围绕着我们拥有的才能、特质而构建的，同时也会围绕我们缺失的、不足的部分构建起来。正因为没有什么，所以我们才围绕着这个缺失的不完美构建起了我们独特的品质。”也就是说，我们不用因为缺失和不足而感到沮丧，当我们看到了自己的缺失和不足时，也会同时拥有力量来弥补自己的不足，这些力量构成了我们前进的动力。相信你所说的渴望得到而缺失的部分，也是你生命中独特的部分。

树洞君还为你准备了一些小贴士，希望在你需要的时候能帮你缓解困惑感。 🐿

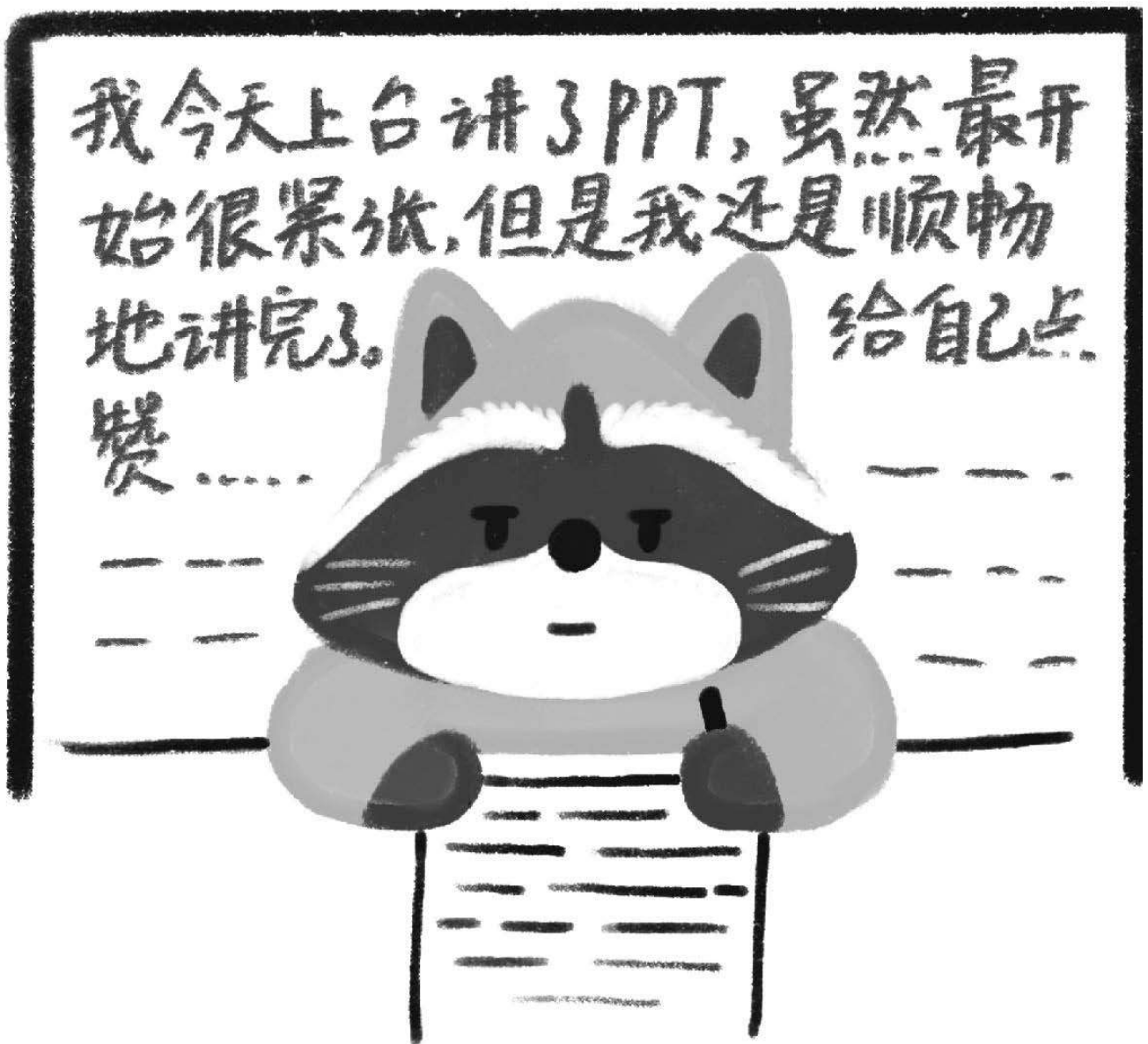
树洞君的小贴士

和朋友分享对彼此的看法

找三两个好友，约一个特定的时间，一起聊一聊彼此的关系和对对方的看法。在团体心理治疗中，心理治疗师也常常会采用这种方式，让一个小团体以团体间成员的关系为焦点，大家一起坦诚地聊一聊对彼此的看法和感受，有时候会有意想不到的收获哦！

通过写作来和自己对话

尽管思考能帮助我们找到一些解决问题的办法，但有时候，很多事情在脑子里占据的空间太多，反而会阻碍我们的判断。因此，可以在试着将自己脑子里的想法写出来之后，以第三人称来阅读这些想法。觉察你在阅读时会产生什么体会和感受。这种写作方式可以帮助你和自我对话。



最后，树洞君希望你能让你身边的人看到你的勇敢，相信你也能在这个过程中有所收获。油倒出去并不是没有了，还可能换来别人与你的进一步分享——无论是赞赏还是不同的见解。当我们向世界和他人敞开心扉时，就更能收获一些丰富多彩且意想不到的事物。

爱你的树洞君

关键词

#不擅长在公众发言

#在意他人眼光

#对自己失望

如何摆脱内耗，停下来专注自我

树洞君：

你好！

我是一名研二学生，此时正面临着假期实习、学位论文研究、找工作、备考公务员等多重压力，时常感到自己力不从心、压力很大，尤其是论文压力使我非常焦虑。这种焦虑使我内耗非常严重，它每天都会耗费我大部分的精力，使我更加无法专注于学习，形成恶性循环（比如，此刻我在图书馆，没有认真学习，却在给树洞君写信说这些，就是一种表现）。

我想请教的是，有没有什么方法让我停止情绪内耗，专注于眼前的事情呢？迫切期待树洞君的回复。

谢谢，祝好！

被缠绕住的毛线球



被缠绕住的毛线球：

你好呀！

通过你的描述，我能感受到那种焦虑。在毕业这个特殊时期，学生们往往要同时面对找工作和完成毕业论文这两项重要且复杂的任务，需要投入大量精力，不仅要突破不少舒适区，还要面对很多不确定性。因此，你有这种力不从心、压力很大的感受，是你现在所处的现实情况引发的正常情绪反应。

同时，树洞君也看到，你说这种焦虑和力不从心的感觉引发了你强烈的内耗，使你难以在现实中专注学习、做更多的准备。

确实，很多人体会过这种过度焦虑引发的内耗体验：很焦虑，总是陷在懊悔、自责、担忧和纠结中，却很难把焦虑转化为行动，往往会拖延甚至停滞（比如，树洞君也拖延了给你回复）。

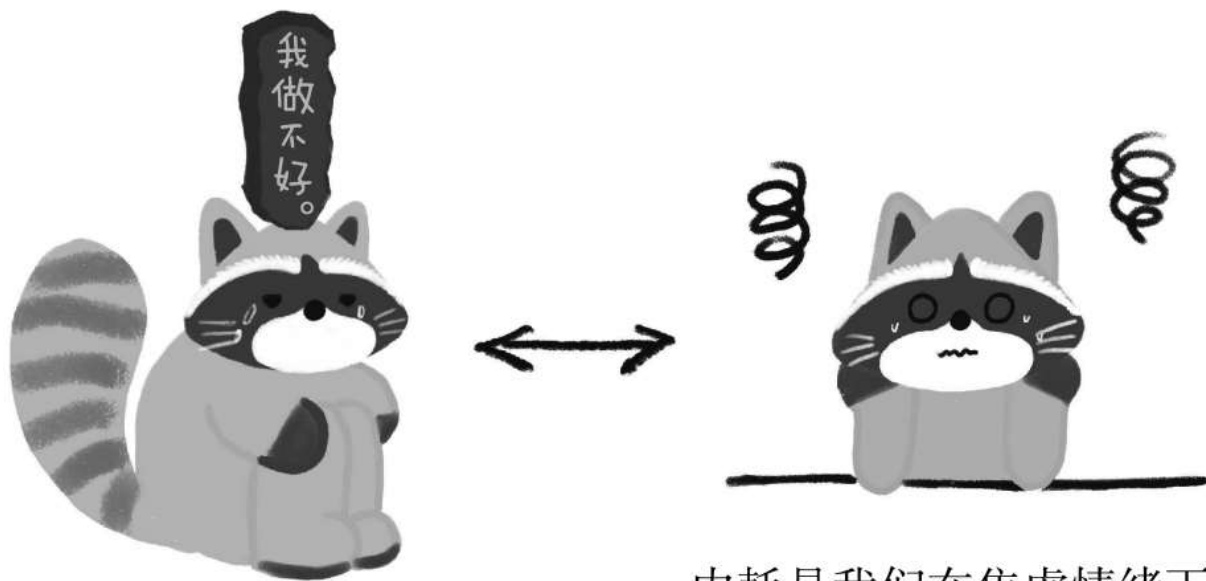
我们为什么会产生内耗呢？对此，有以下两种观点。

内耗源自不相信、不接受

从心理动力的角度来看，内耗背后可能是你不相信自己有能力、有资源应对当前的处境，既不相信有人可以帮到你（哪怕是导师或前辈、同学或朋友），也不相信事情的发展可能还不错；还可能是不太能接受做得不够完美、准备不够充分，不太能接受未来可能有不确定甚至不太理想的结果，不太能接受自己不能掌控结果，也不太能接受会焦虑、会拖延的自己。简单来说就是，也许你既不相信“自己有能力”的现实，也无法接受“自己可能搞砸”的现实，这种抗拒现实的强烈情绪让你不愿意在现实层面有所行动。

内耗是人在焦虑情绪下的一种自动化反应

另一种观点是，内耗往往更像是很多种声音糅杂在一起的“毛线球”。这些声音中可能有自责——“之前没有充分准备，早干什么去了”“什么都没做，又浪费了一下午”；可能有担忧——“万一我找不到工作怎么办”“万一毕不了业怎么办”；可能有灾难化想象——“我完蛋了”“肯定过不了”；可能有自我怀疑、自我否定——“可能不会有人帮我的吧”“我不行，干什么都不行”……你可以把这些东西想象成杂草。在你焦虑时，杂草就会恣意生长，如果你长期置身其中，或者相信它们会长期存在，就会被它们不停地刺伤、折磨。



不相信、不接受

内耗是我们在焦虑情绪下的一种自动化反应

不过，或许你也发现了，在这个内耗的杂草丛中，有很多东西并不是真实的。比如，真的没有人能帮你吗？或许导师给了你一个建议，可能当时你觉得太难了，就自动忽略了，事后想想或许还能有所启发；或许有几位同学能给你一些帮助，只是因为你害怕被拒绝、害怕麻烦别人而忽略了，但是其实他们是愿意帮你的。再比如，你真的没有能力应付这些吗？你曾经历过那么多考试，你是怎么一步步走到现在的呢？是否有一些可以迁移的经验呢？

内耗会让你的思维变窄，从而更容易相信这些“杂草”。所以，有意识地质疑这些自动化思维，能帮助你 and 内在众多的负面想法保持一点距离。

我们还能做点什么来应对内耗呢？以下是树洞君给你的小贴士。 🐿

树洞君的小贴士

回到当下

当你意识到自己又在内耗时，别忙着责备自己“怎么又在内耗了”，而是要停止陷入新一轮关于内耗的内耗。要记住，任何时候停下来都不晚，停下来是最重要的。

停下来，花一分钟去感受此时此刻：你现在在哪里？周围的环境是怎样的？是白天还是晚上？周围是否有其他人？空气中有哪些气味？周围有哪些声音？你手边有哪些物件？在陷入内耗之前，你原本打算做什么？

把负面想法全部写下来

在你从上一波内耗中走出来打算着手做一些事情时，难免又会产生新的负面想法（毕竟，杂草总是不受控制地生长）。你可以把这些负面想法（恐惧的、焦虑的、自责的）全部写在纸上，就像给这些负面想法在别处安个家，这能帮你清空大脑的内存。

关注自己可以控制什么

尽管你常在无意识中抱有“只要努力，我就可以掌控一切”的美好愿望，但遗憾的是，现实中本就充满了人们无法掌控、不确定的事情。因此，一件事的结果如何，既包含了可控的因素，又包含了不可控的因素，需要天时、地利、人和。

比如，你希望找到一份好工作，这是再正常不过的愿望。但是，要想实现这个愿望，那么这既需要你有所准备以符合岗位要求，也要考虑到公司的需求和发展、行业的前景、相关政策和整体就业环境，以及个体无从知晓、无法预料的其他偶然因

素。分清哪些是你不可控的，哪些是你可控的，然后尽量全身心地投入你可控的部分，这样才能让你不至于背负不必要的压力，也能调整一个更加合理的期待。

把自己当朋友

人们往往对待朋友友善、宽容，对待自己却格外严苛，总是批判、催促、否定自己。试着把自己当朋友，看到自己的需求，肯定自己的努力。

比如，如果你感到很累了，就关照自己，去休息一会儿；如果你想放纵、想逃避，就温和地提醒自己“嘿，这是你真正想要的吗”；如果你对一件事没有自信，就鼓励自己，给自己打气。如果你还不太习惯这么做，那么可以想象一下，要是你的好朋友遇到了同样的处境，你会如何鼓励他呢？或者，如果你遇到了这个情况，关心你、接纳你、支持你的好朋友会如何对你说呢？



有人说，内卷是我们和他人的竞争，内耗则更像我们和自己的斗争。虽然树洞君说得头头是道，但有时也难免会陷入拖延和内耗。这是每个人都必然经历的挣扎，其和解之道就藏于不断修炼与自我的关系中。

因此，在这个内卷的时代，松口气，把自己当朋友，学会和自己合作是很重要的。如果你觉得很难，那么也可以在咨询师的陪伴下，一起面对内耗，在负面情绪和想法的迷雾中找到属于你的道路。

理解并拍拍你的树洞君

关键词

#精神内耗

#焦虑

如何停止情绪性进食

树洞君：

你好。

我感觉好难过啊！我常常因为不知道怎么回事就突然吃很多东西，吃的时候感觉很开心，还想吃更多食物，尤其是平时根本不会吃的薯片、饼干、炸鸡等垃圾食品，直到我吃得胃非常难受才能停下来，随后就陷入了深深的自责。我也在做心理咨询，能够意识到自己出现这种情况可能是因为存在一些情绪问题，但是要去体会自己的情绪真的好难，有时不知道怎么回事就打开了吃东西的口子，然后一发不可收拾。我好讨厌这样的自己，我希望有朝一日我能不再用吃东西的方法来排解情绪。但我还是偶尔会用这样的方式，有时连续暴食好几天，身体也吃不消，我该怎么办？

吞吞兽



吞吞兽：

你好！

树洞君看你来信的时候，也感受到一种莫名的难受。再读一遍，那种感受仍堵在胸口，令人紧张、发闷，像是受到挤压之后鼓起的球，不知何时会“嘭”地一下子爆掉。

你说要去体会自己的情绪很难。这的确不是一件容易的事。如果一个人能体会到自己此刻所产生的情绪，并知道这些情绪是什么，他就很可能不那么焦虑和害怕了。这些能被感知、被识别出来的情绪好像产生了一种确定性，能让人感到些许安定；而那些令人讨厌、飘浮不定、难以名状、无法收拾的复杂感觉会缠结在一起。你通过大量吞噬获得短暂的快感，反反复复，这个过程引发的失控感会让你感到些许害怕和不安。这的确是个糟糕的体验，而且你已经被这种体验折磨很长一段时间了。但是！树洞君注意到，你在心理咨询的帮助下，发生情绪性进食的频率降低了，你用了“偶尔”这个词。这一点的进步和变化是很重要的。改变不易，但如果你已

经在对的方向上，就需要有更多的耐心和宽容去觉察自己的变化。在这个过程中，偶尔出现反复是正常的，别太自责了。

尽管之前你上下求索，尚未完全摆脱这个困扰，但你不轻言放弃，继续给树洞君留言，这是一种非常有勇气、有决心的表现。我们不妨先来聊聊情绪与食物背后可能的心理需求。

理解情绪与食物的关系

从心理动力学的视角来看，你的暴食行为可能不仅仅是一种简单的情绪调节方式，而与更深层的潜意识冲突有关。比如，停不下来进食可能是对某种未被满足的心理需求的替代性满足。你提到在吃很多的时候会感到“开心”，这种短暂的愉悦感可能是一种对内心空虚、孤独或焦虑的填补。食物在这里可能象征着一种母性的滋养、安全感，甚至是爱的感觉，你的无意识也许在通过不断地摄入食物来寻求一种心理上的慰藉。因此，你不妨问问自己：在吃很多的时候，是否有一种被填满的感觉？这种感觉是否与某种情感缺失（比如，爱、关注、安全感）有关？

食物本身与喂养是息息相关的，你还可以通过回顾小时候与进食有关的记忆来寻找其中的蛛丝马迹。你说你平时不会吃薯条、饼干、炸鸡等垃圾食品，这说明你平时很自律，但在你情绪不好时，它们好像冲破了一道严格的防线，闯进你的“欲望清单”。你可以想一想：这些是否代表着某种你未被允许的压抑的力量在你情绪脆弱时破土而出？你吃它们的更深层含义是不是你对被控制的一种反抗？

还有一点也值得注意——你会吃到胃非常难受才停下来，树洞君似乎感受到了一些自我惩罚、自我伤害的感觉。这也许反映了你对自我认同的某种困惑或不满，如同你在信里所说的，讨厌这样的自己。你是否在无意识中通过暴食后的胃部难受来替代觉得自己“不够好”的那种心理上的折磨？你可以试着问自己：暴食是否与某种自我评价有关？你是否对自己有过高的要求？你是否觉得自己无法达到某种理想化的标准？



进一步探索情绪与食物的关系

接下来，我们将分三步，进一步探索情绪与食物的关系。

步骤1：产生好奇

以烦躁为例，相信你很熟悉这个循环链：

情绪来了→暴食行为（回避痛苦）→引发新情绪（自责等）

请你问自己几个小问题：这种情绪从哪里来？发生了什么？在什么时候？在什么样的情境中？有谁一起参与？是因为谁而引发的？过程是怎么样的？我在这个过程中体验到了什么？这些感受有变化吗？是怎么变的……

这不是连珠炮弹，而是让你放慢节奏，就像看电影时调慢速度，一帧一帧、慢慢地去看。这个过程有些难，可能会让你难受，让你不自觉地想转身逃跑。请你留下来，忍受一些可以忍受的痛苦，再试一试，毕竟，办法一定会有的。

步骤2：停下来

在你知道了那些讨厌的感觉是怎么来的后，当它再来时，你就能对它喊停，不再继续。一旦在情绪链上按下暂停键，循环就会被打破了。

我们试着来做一个小练习：今天考试考砸了！

你开始怪考场声音嘈杂、怪自己没时间复习、怪考卷出得太难……

这时，停一停——先观察一下自己的情绪。你可能会留心到正在出现的情绪是：埋怨、懊恼、后悔、生气、责怪自己……

再停一停——面对这种情绪，你准备做些什么呢？是努力调整情绪还是对自己采取伤害行为（比如，暴食以获得暂时解脱），抑或回避问题？

接下来，你可以尝试一些更健康的替代性自我安抚的办法，比如，跑步、打球、涂鸦、唱歌、撕纸等，还可以找人倾诉。想想除了吃东西外，还有什么办法能让自己舒缓下来，不那么胸闷？慢慢来，每想到一种方法，就用一张纸条把它记下来，然后放到一个盒子里。等负面情绪再来打扰你的时候，可以从这个盒子中抽签，取代之前的进食大法。

因为你的觉察、你的停下来，会让你改变在情绪不好的时候直接去进食的路径依赖。

这个过程需要更多的耐心，别着急，欲速则不达。无论在哪里停下，都是一个新开始。

步骤3：觉察

如何练习觉察？请你跟上树洞君，再来做个小练习吧！

请确保有10分钟左右属于自己的时间，找一个相对安静的环境，稳稳地坐下。

调整身姿，头放正，背部挺直（不是挺胸），双手平放在双腿上，双脚平放着地，整个身体支撑平稳，舒服地坐好。

轻轻闭上双眼，做三个深呼吸。吸气时，用鼻子吸气，腹部鼓起；吐气时，用嘴吐气，腹部瘪下。将头脑中纷杂的思绪沉下来。如果烦躁上头也没有关系，只需把注意力拉回到呼吸上，保持均匀、绵长的呼吸，慢慢地心火就会降下来。吸气时，慢慢地吸入新鲜的空气，想象将氧气一点一点地送到胸腔、腹腔，送到神经末梢，滋养身体的各个角落，感受养分充盈全身；吐气时，慢慢地将浊气、废气全部吐出去，统统吐出去，吐干净。

深呼吸之后，你可以回到平常均匀的呼吸上，保持呼吸节奏，同时观察呼吸时身体的感觉。你的眼睛、耳朵，向内看去、向内听去，可以看到、听到这个呼吸系统正在匀速往复。

继续向内看，继续向内听，静静地，只是安坐在那儿，不受打扰。哪怕此时思绪跑开了，去想其他的事情了，也没关系的，这很正常，只需再把注意力拉回来即可。继续保持呼吸，从上到下，或自下而上，感受气息在身体内一寸一寸地流动、游走。

几分钟后，慢慢地动动手、动动脚、耸耸肩，让光慢慢地进入眼睛，待完全睁开双眼后眨眨眼，轻轻地转转腰、伸伸腿，环顾四周，视线回到当下的环境中，感受与现实世界的联结。可以慢慢起身，喝一杯温水。

这其实是一个正念练习，需要你**不加评判、有意识地关注当下，允许此时此刻自然发生，觉察这个体验的过程**。你既可以找咨询师练习，得到相关指导；也可以借助相关的App、小程序等听口令练习。记住，**慢即快**，慢慢地你就能留意到那些不曾留意到的过程和感觉了。



产生好奇 ➡ 停下来 ➡ 觉察

最后，树洞君为你推荐一本简单好用的书——《告别情绪性进食的DBT方法》（*The DBT Solution for Emotional Eating*），希望对你有帮助。DBT是辩证行为疗法的英文“dialectical-behavior therapy”首字母缩写，其中一些方法可以帮助你系统、有效地面对情绪问题。这本书介绍了将DBT方法用于情绪性进食的理论和相关技能，很多章节配有辅助练习，你可以一步一步地跟练，每天都会取得一些小进步。

除了以上可以尝试的方法之外，你还可以与你的咨询师继续探索。如果问题更严重了，比如，暴食让你体重剧增、出现生理指标异常、包括睡眠在内的日常生活受到明显影响，你就需要及时就医以获得有效治疗。

感谢你对树洞君的信任，也希望我的回应对你有帮助。

爱你的树洞君

关键词

#情绪性进食

#觉察

#替代性自我安抚

我的容貌焦虑与减肥困境

树洞君：

你好。

我一直以来比较好强，上中学时最大的愿望就是减肥，因为我觉得漂亮、苗条的女生更容易得到别人的青睐。可是，不知道为什么，我一直减不下来，减肥时非常克制，但总会突然从某一天开始暴饮暴食、无法控制，几乎随时都想吃东西，所以体重很快又反弹回去了。可能也是我有点完美主义吧，减肥时我不允许自己多吃一点点。虽然我学习成绩优异，但因为这些，我总是觉得自己特别差劲。是我没有自制力吗？我也知道我需要接受自己，但是我还是很想变成很优秀、很漂亮的女生。我非常苦恼，不知道我需不需要去做心理咨询呢？谢谢你的倾听。

一只沮丧的减肥喵



喵：

你好，握爪！

看到你的来信，树洞君脑海中闪现出了一个场景：一个非常努力的你，心里揣着“成为更优秀的自己”的愿望，每天跟自己说“不准吃！再忍忍就能瘦下来了”，然后……被暴饮暴食时冲动的自己一口吞掉了，只留下空空的冰箱和满满的后悔。

别担心，树洞君并不是在笑话你。其实，像你这样的经历太常见了，“道理我都懂，就是做不到”谁没经历过？接下来，让我陪你聊聊，看看能不能解开这减肥的“魔咒”，找到属于自己的自信成长之路。

自制力失灵？其实是“叛逆小孩”在呼喊

首先，当你在暴饮暴食后感到自责、觉得自己没有自制力时，请记住，这并不是你缺乏自制力的问题，也不是你的错，更不是你不够好，而是你的身体可能在向你发出信号：它需要更多的关怀和平衡，就像是在做一次正当防卫！试想一下，你一日三餐都在用蔬菜叶和鸡胸肉敷衍它，它可能会抓住难得的机会反击：“我要吃炸鸡、蛋糕！我要大口大口地喝奶茶！谁都别拦我！”

自制力就像手机的电量，用多了就没了。那些所谓“硬核”的减肥法，会让你一直处于紧张状态，不停地自我监督和内耗，电池很容易爆炸；相反，科学的减肥方式则并不是与自己欲望相违背的“苦大仇深”的忍耐，而是找到与身体相处的办法。

在你这个年龄，如果体型特别胖或特别瘦，往往有埋藏得很深的心理需求。比如，在性方面的困惑、潜意识害怕有性魅力等，需要经过很多专业探讨才能找到原因。

身体其实非常有智慧，它知道自己应该多重。有一项科学研究结果表明，大部分减肥的人，在减肥结束两年后又恢复到了之前的体重。可见，你苦大仇深地减下去，愁眉苦脸地吃进来，边吃边自我贬低，多亏啊！

外貌焦虑？审美标准来自谁

你提到从中学起就觉得“漂亮、苗条”=“被大家喜欢”。树洞君忍不住感叹：这是典型的来自他者的一种“被凝视”的压力。从广告到电视再到自媒体，都是别人在告诉我们什么样的女性才是美的，是外界在定义关于美的标准，一个看起来似乎很统一的美。可是，我们见过多少生活中的人能每天如同网上那样有着滤镜效果，或是把展现美当作生活中唯一的重点？更别提这些标准似乎只对女性格外苛刻：生活中很多男生可以顶着乱糟糟的发型、一件衣服穿了好几天也不觉得有什么问题；女生只是胖了一斤，就像犯了大错一样不安、自责。树洞君只想说，这个逻辑值得深思。

中学阶段正是青春期发育的时候，那时，无论是男生还是女生，都会对自己的外貌特别敏感，非常在意身边人的目光，如同别人可能会像自己一样认真地审视自己。比如，有的同学会因为脸上新冒出来一颗青春痘而整天觉得不自在，有的同学会关注自己牙缝大小，其实，其他人可能根本不会注意他们的这些细节。同时，这个时期也是知慕少艾的时候，少男少女们会对异性产生好感，希望自己有吸引力，这也是心理发育正常的标志。在那个年龄阶段，你把一个人被大家青睐归因为外表的“漂亮、苗条”是有据可循的。然而，这个归因方式是尚不成熟的，可能是单一和片面的，因为人类是高级动物，吸引力不只关乎外在形象，还与内在的品质、性格、见识等重要因素有关。树洞君希望你首先可以意识到，自己身体的舒适和健康始终比他人的赞美更加重要。在这个基础上，你要先爱自己，爱你原来的样子，通过运动或者健康饮食来保持良好的身材，再去细心装扮

它、保护它，让它在被爱和被欣赏中悄悄变得更有魅力。千万不要着急为了得到别人的喜爱和认可而先讨厌自己，因为讨厌而换来的变化是自我折磨的，是难以长久的。

树洞君支持每个女生都应该花时间去发现属于自己的独特美，并且不带有羞耻和不安地向外界勇敢地展现出来。因为渴望让自己变得更有吸引力是很正常的欲望，但是可惜有些女生会陷在觉得自己不够符合标准美的自卑中，有些女生则害怕自己的女性特质和魅力会带来其他麻烦。

优异的你，为何忽视了自己的优秀

树洞君注意到你的学习成绩其实非常优异，却因为外貌而觉得自己特别差劲。这让我不禁好奇，为何天生的外貌的权重比需要投入努力、能力的学业表现更重要？说真的，只是你的学习成绩，就已经让无数人羡慕了。

当你提到“好强”的时候，我感到有一种深深的焦虑，好像身边的人都可能成为把你比下去的对象。不知你心中的“好强”是什么意思？好强的地方通常又是什么？树洞君在想，你是否需要在学业上、外貌上，以及在人际交往各个方面都达到“最好的”才能放自己一马？否则那种自己不够好、没有价值的感受就会如洪水猛兽一样吞噬自己？

事实上，外貌只是自身乃至生活中的一部分，而不是人生的全部。一个人可以漂亮，但这不是她唯一的追求；一个人可以普通，但这并不会削弱她独一无二的魅力。令人高兴的是，如今有越来越多的女性以自信得到了大众的青睞，她们样貌不一，但各有各的美丽。

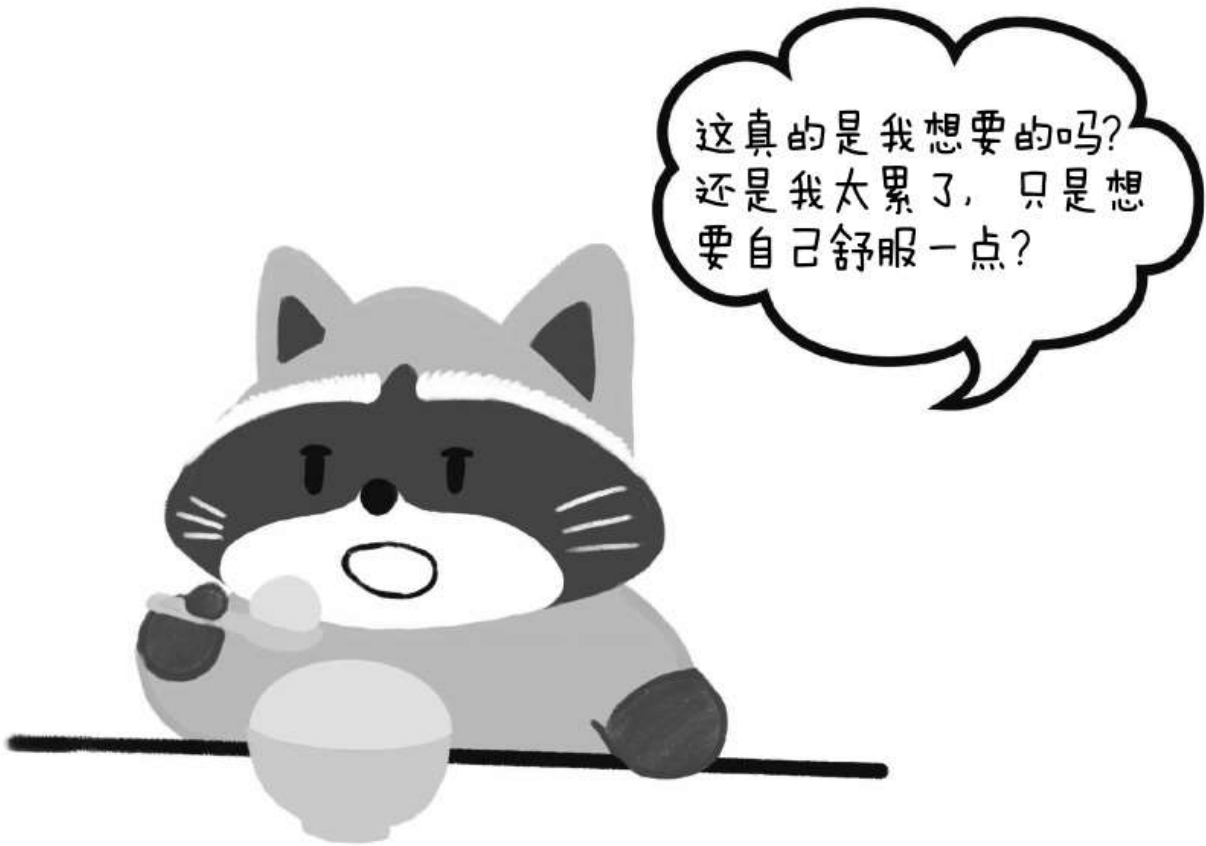
以下是树洞君给你准备的几个小贴士，希望能让你的生活更“轻”、更“松”。



树洞君的小贴士

和你的“叛逆小孩”谈判

每次吃东西前，试试问自己：“这真的是我想要的吗？还是我太累了，只想让自己舒服一点？”用合理的饮食奖励和科学的计划与自己温柔相处，让暴饮暴食无机可乘。



用幽默打破焦虑

推荐你看看电视剧《另一半的我和你》，这部电视剧用换位思考的方式揭露了社会对男女外貌的双重标准，让你笑着重新思考什么才是真正的美。

重新发现身体的智慧

你的身体其实比你想象得聪明多了！它知道什么时候该储存脂肪、什么时候需要能量。尝试聆听它，而不是强迫它改变，反而能让你重新发现身体的智慧，找到更健康的平衡。

让阅读陪伴你成长

要想进一步地探索自我，推荐你读读姚玉红博士所著的《女性心理素质修养》。这本书探讨了文化在女性成长过程中所带来的影响，书中的练习和建议能帮你重新定义自我价值。



用“外貌小日记”自我鼓励

每天找一个安静无人的空间，对着镜子欣赏自己，写下一件你觉得自己特别好看的小事，比如，“我的微笑真迷人”“我的头发很浓密”，构成你的“外貌小日记”。聚焦那些你喜欢自己的部分，而不是总用苛刻的眼睛盯着自己，停止做自己的批评家。

当然，如果你需要有人和你一起讨论，那么你也可以向专业的心理咨询师求助，他们会陪你一起看到这些焦虑背后更深的与自我、他人有关的问题。

最后的最后，亲爱的喵，你已经足够优秀了，减肥和外貌只是你人生的一部分，而不是全部。请用温柔的方式对待自己，享受每一个当下的美好，享受你的青春吧！要知道，**你的价值不仅仅体现在外表上**。如同英国女演员奥黛丽·赫本（Audrey Hepburn）所说的：“美丽不是外表的装饰，而是内心的光芒。”你已经是一个优秀的人，值得被爱和尊重。希望你能找到一种平衡的方式，既能追求自己的目标，又能善待自己。

爱你的树洞君

关键词

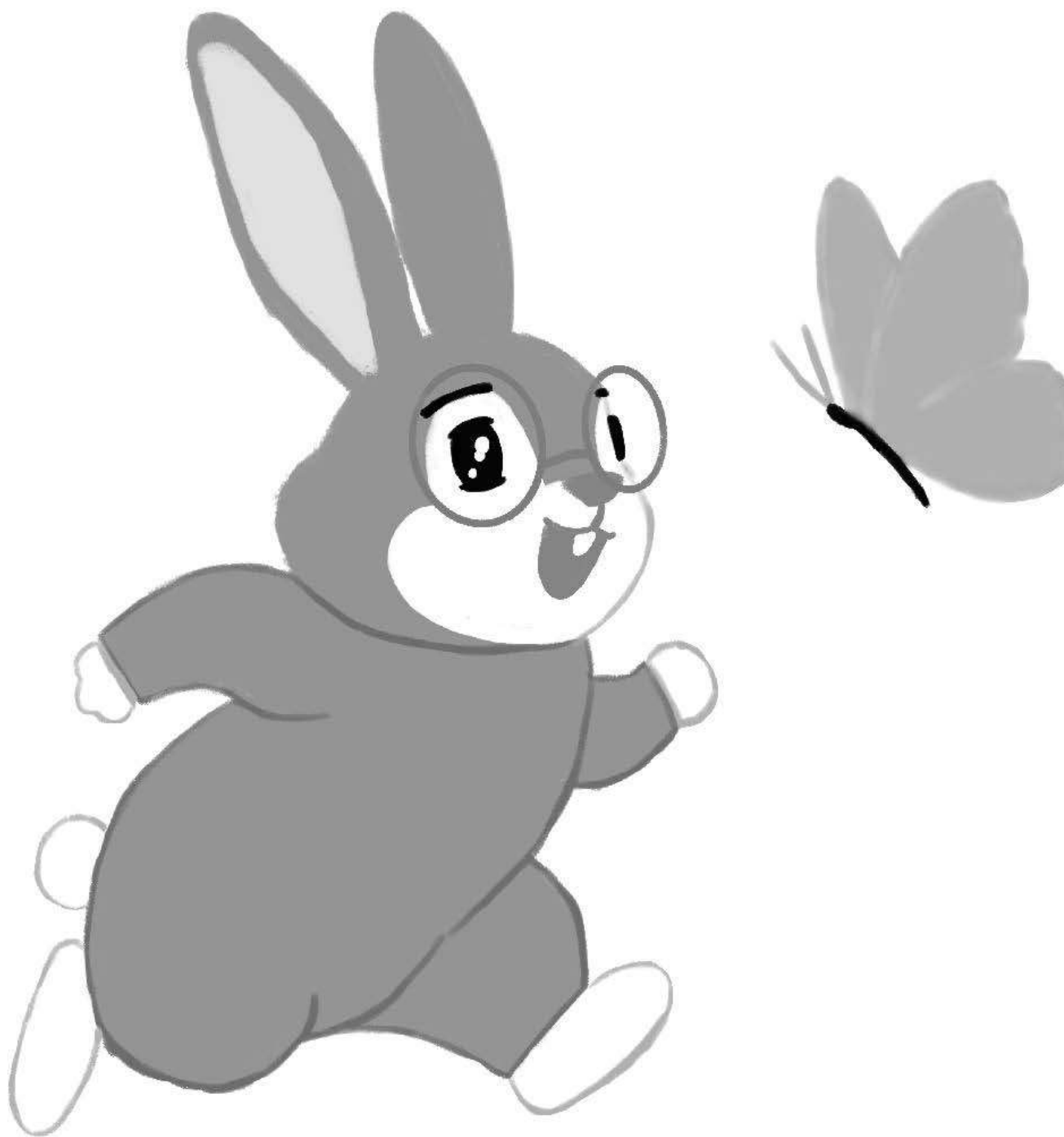
#减肥反复

#完美主义

#外貌焦虑

第2章 他不迷失在形形色色的关系中

Others



如何不在别人的美好中失去自己

树洞君：

你好，我想请教两个问题。

第一个问题是，如何才能把失去的专注和发散的注意力找回来、收回来？我觉得自己最大的内耗莫过于此了。

第二个问题是，如何化解负面的比较心理？每当我看到别人在微信朋友圈晒自己的美好生活时，就会感到羡慕和自惭形秽，我是不是见不得别人比自己过得好？

灰色天空



灰色天空：

你好！

你的来信很简短，但很值得深思。

你提了两个问题，很有意思的是，这两个问题尽管看起来不一样，但树洞君猜想，也许它们的内在是有关联的。因为如果一个人不能保持专注，思维常常处于发散状态，做起事来就会感到无力、疲惫，还容易出错，结果也往往达不到预期，生活状态处处不尽如人意、烦恼不断。同时，在看到别人在微信朋友圈里晒各种生活中的小美好并进行一番比较后，心情就会更加低落，感觉天空都是灰色的。你的羡慕也许在说“我也好想拥有这样的生活”；而你的自惭形秽也许在说“可惜我的生活不是这样的”。如果你总觉得内心渴望的东西似乎不在自己身边，而在别人的生活中，你的目光就会不自觉地投向他者，导致你无法找到自己生活的重心并专注投入其中。

如何打破这种负向循环，让生活向自己渴望的方向发展呢？接下来，我们就从你的问题开始聊起。

注意力是如何失去的

在谈及注意力是如何失去的之前，我们可以一起回想过去，其实专注一件事常常没有那么难，尤其是在我们面对自己感兴趣的东西时更是如此。但是逐渐地，我们的注意力因为周遭的环境、周围的人、复杂的信息、事情的难度等不断增加、变化，集中注意力好像变得困难。尤其当我们陷入某些情绪时，或当我们面对的任务不只是感兴趣那么简单时，我们的注意力就会很容易被带走。比如，在压力过大时，在感到焦虑、低落、疲惫时等，我们的情绪在某种程度上会包裹甚至覆盖我们的认知能力，削弱我们处理事情的能力。

因此，长大后的集中注意力似乎并不是自然而然就会发生的，而是一个需要我们主动调动感知和思考的过程。我们身处的环境中会有无数信息，要想将注意力集中在某一处，就要满足两个关键条件：一是能够凝聚自己的感觉；二是有比较明确的对象。这两个条件让我们的内在能量可以尽可能地投注在自己身上，投注在自己选择的任务、对象和目标上。这是一个有主体感的体验过程，换句话说，我可以把自己的注意力转移到我希望投放的内容上，而不是被外界的刺激随意破坏或者带走。

树洞君很高兴，你可以意识到自己的注意力好像被带走了，有自我觉察是改变的第一步。你想把它们找回来、收回来，因为你知道这是很宝贵的。的确，我们的

注意力是自己很重要的一部分，甚至可以决定我们的未来如何发展。因此，注意力需要被好好保护，需要被更主动、更有意识地规划使用。

不过，树洞君不希望你为此过于自责，或者过于苛责自己，分心有时候是一种提醒，提醒你去注意和理解自己的分心背后发生了什么。比如，你可以简单地问问自己，自己最近的身体状态如何、睡眠是否充分、是否保持运动习惯等。你可以进一步地从主、客观方面来分析一下。

客观方面，有些事情本身枯燥、刻板、机械化，这种单一、重复的任务容易让人感到疲劳，无法长时间保持专注。试试将枯燥的任务拆解成小目标，每完成一个就给自己一个小奖励。还可以试着在任务中加入一些变化，或许能够让自己变得更有干劲。另外，过度使用电子设备，尤其是社交媒体，也会让我们习惯于接受碎片化的、快速呈现的信息，从而逐渐丧失集中注意力和主动思考的能力。因此，要适度使用电子设备。

主观意愿方面，如果做一件事缺乏主动性或内心抵触，比如，某件事不是你想做，而是被人安排、但你并不想做的，这种矛盾感受就会削弱你做事时的专注力。当你意识到事情很难或没有意义时，就很容易失去目标和动力，做事时就有可能处于解离状态，即身体在机械地完成任务，但心思已经飞走了。此时，试着在工作中找一些与自己相关的意义感和成就感，提升自主性、主体感，能够帮助你进入状态。

接下来，我们聊聊你遇到的第二个问题。就像前面所说，“分心”和“比较”这两个问题看似独立，但是也许存在着一定的关系。

内心深处的比较

人们对生活美好的感受其实是一种非常个人化的体验，它源自人们与世界的关系——包括与环境、与他人的互动。你看到好友在微信朋友圈分享美好瞬间，你会一边赞叹他们的生活，一边觉得自己的生活似乎没有那么精彩，这种暗暗比较所产生的嫉妒、失落甚至恨意，会让你忍不住怀疑自己：“我是不是见不得别人比自己好？”

树洞君想对你说，这种感觉其实很多人都会有。当我们感到迷茫、疲惫时，似乎总会觉得别人的生活比自己的更让人满意。而“见不得别人好”的情绪中也许包含了嫉妒——“自己也需要却没能拥有”的感觉。嫉妒让自己感觉并不好，让我们似乎被“希望别人变得不好”的邪恶念头困住——因为别人不好，我们就不会嫉妒了。然而，我们明白自己并不能左右、改变或影响别人的生活。因此，与其让自己被一种消极的状态困住，不如换个与自己的欲望有更直接关系的念头——

“我也想那么好”。也就是说，一旦我们直面自己的欲望，别人好不好就不那么重要了。

灰色天空，聊到这里，你有没有发现你的第二个问题和第一个问题存在着微妙的联系？无论是难以集中注意力，还是对他人生活的羡慕，似乎都是因为你对自己的生活缺少了一些主动性和掌控感。人只有在生活中设定自己觉得有意义的目标，才能建立清晰明确的方向。当你为自己做决定、为自己负责时，就更容易集中注意力，也更有勇气面对挫折。你可以在这个过程中创造和感受美好，这样不仅不会让你陷入与别人的比较中，还能分享属于你的美好，你将不再被别人的美好而困住。

树洞君来做一下总结：你要试着做回自己生活的主人，把注意力放在自己的生活中，去耕耘、播种，这样才能体验到属于自己的开花结果。在这个过程中，你需要将比较控制在适当的范围，通过比较来鼓励自己、觉察自己的需要，而非打压自己、否定自己。活出你自己的美好，才是最重要的事！

最后，树洞君想和你分享一个练习。 🐿

树洞君的小贴士

选一件你比较喜欢的事情，标准是这件事能让你感到满足和愉悦。坚持每天都做这件事，哪怕从每天五分钟开始，让自己能持续感觉到收获和变化。不过，需要留意的是，即使是自己喜欢的事情，做久了也会产生枯燥的感觉，因为生活本就既有晴空万里，又有风霜雨雪。当你感到疲惫时要提醒自己：坚持下去，哪怕每天只做一点，也会像水滴石穿那样，你终将在有一天发现自己的感觉发生了质的变化，甚至会对自己产生新的领悟，你对生活的体验也会更加丰富和饱满。

树洞君喜欢做的事情是做手工、写信。下次来信时，请你一定要告诉我那些能帮你找回专注体验的事情啊！

风雨也好，晴空也罢，都是生命中不可或缺的精彩。灰色天空，祝你拥有精彩和丰富的人生！

期待天晴的树洞君

关键词

#注意力是如何失去的

#在别人的美好中失去自己

#做自己的主人

为什么我既渴望亲密又陷入孤独

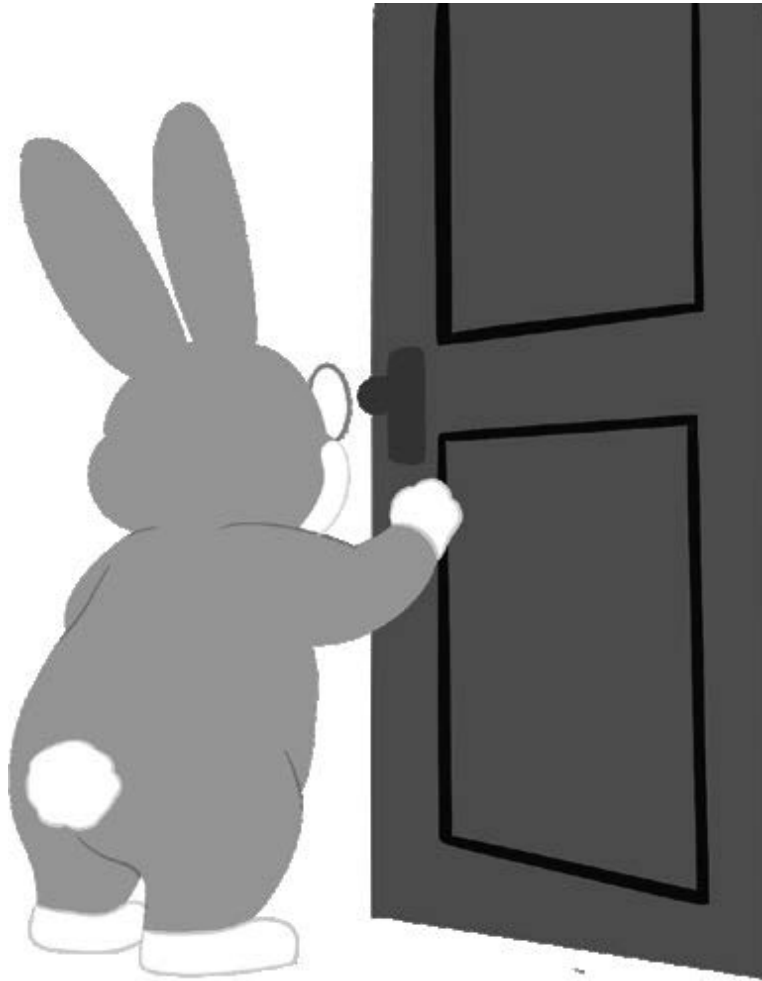
树洞君：

你好，我被一个问题困扰了很久。

我是一个很善良的女生，不会和别人争吵，常常能为他人考虑，看似大大咧咧，实则内心敏感、细腻。平时和同学、朋友的关系都还可以，但是我没有可以天天黏在一起的好友。好像别人都有，只有我没有，所以我很孤独。上小学时，我曾被欺凌过。整个中学阶段，只有一个偶尔说说话的闺蜜。上大学后，我和大一时的室友比较亲密，但后来换了两批室友，虽然她们人也挺好的，但我不喜欢参与她们的活动（比如，在她们约我吃甜品、打游戏时我都不想去，我不喜欢这些，我喜欢跑步）。我偶尔参与过，感觉和她们相处不自在，也很不舒服；但看着她们结伴出去，我又感到很孤独。

树洞君，你说我是不是有什么问题？总结起来可能是：拒绝室友，感到孤独；不拒绝她们、参与她们的活动，我就会不舒服。我是不是要和处得来的朋友多走动？但是，上大学大家都很忙，处得来的朋友都要忙自己的事，只有室友是可以朝夕相处、方便多多走动的。

慌张的小松鼠



慌张的小松鼠：

你好啊！

读你的来信，我脑海中不由得呈现出这样一幅画面：一只对友情既有点渴望又有点畏难的小松鼠，不停地在他人世界的门前徘徊张望。看起来，你既希望拥有一些亲密的关系，希望在生活中得到可以多多走动的朋友；又在与身边人的相处中感受到不舒服、不愉快，难以投入进去。这样的感受真的很矛盾、很孤独啊！我也看到了你似乎在努力地把那个“内心敏感、细腻”的自己掩饰在“大大咧咧”的外表下，仿佛要做一个伪装者去生活，回避亲密。这样一来，你的内心时而受伤，时而又假装没事；既想要朋友，但又退缩回孤身一人。真辛苦啊！

心理学中有一个概念叫“亲密回避循环”（intimacy avoidance cycle），它好像挺符合描述你复杂且矛盾的心理感受的，我们来一起看看这些概念吧！

什么是亲密关系

狭义的“亲密关系”通常指的是爱情；但在广义范围内，建立亲密意味着有一种愿望和能力，去建立、保持和持续与他人的比较近的关系。它涉及很多方面，比如心心相印的恋爱、惺惺相惜的友谊、融洽互助的社团伙伴等。亲密关系的关键是**深度与持续性**，即在一段相对长的时间内，可以与人形成融洽、富有深度的关系。

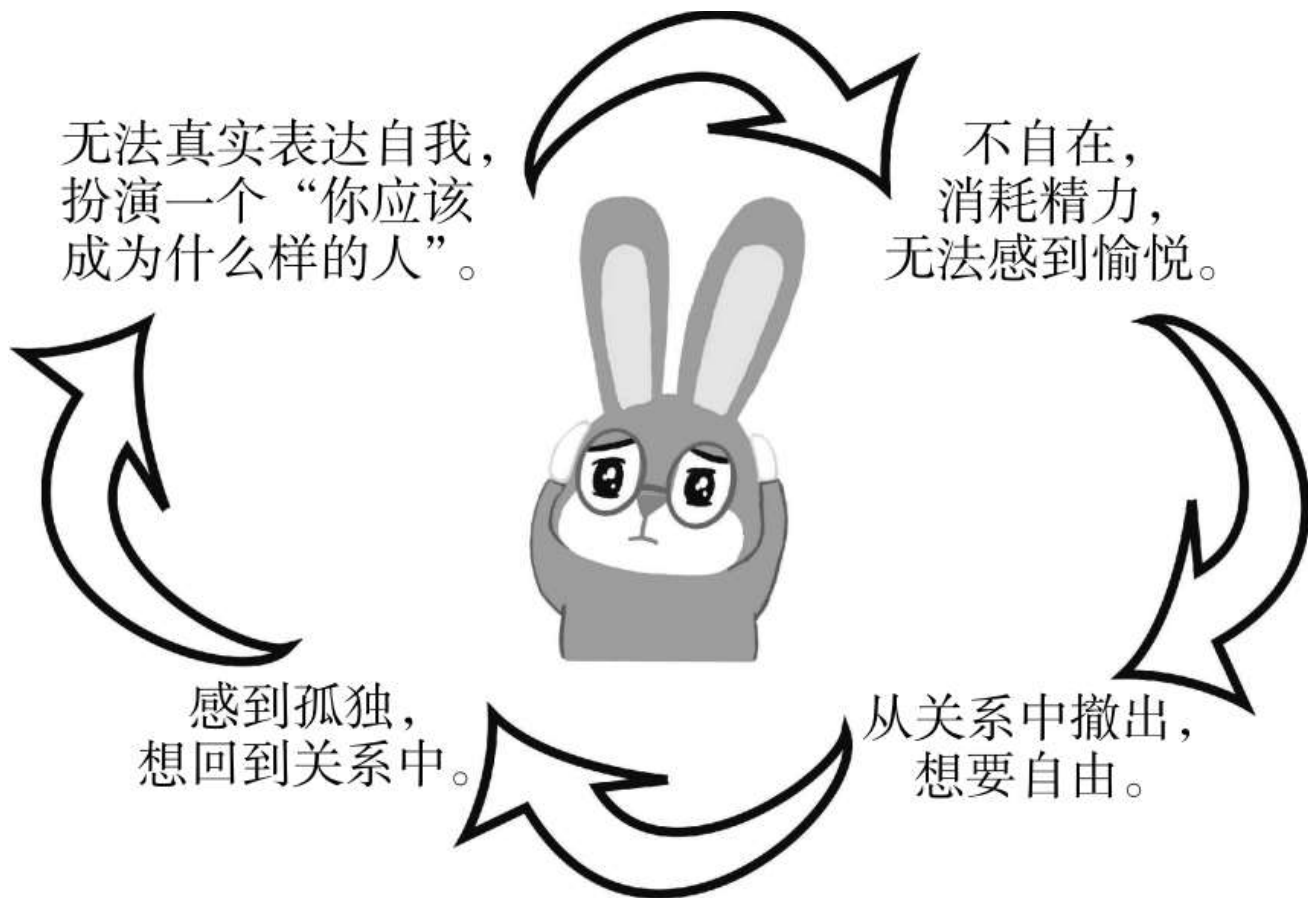
树洞君从你的表述中可以看到，你有能力保持普通的、相安无事的关系，但并不擅长形成“天天黏在一起”“可以说心事”“多多走动”的关系。其实，**人类具有与其他个体或人群产生亲密的联结，以获得归属感的本能**。在一段令人舒服的亲密关系中，你可以与对方分享自己的想法、感受、经历，甚至一些不为人知的负面情绪等，能感受到被理解、包容和支持。

一个人要想与他人建立亲密关系，就要先打开自我、表达自我，以及主动与他人对话、参与共同的活动或分享共同的时间。这些与他人的互动意味着要冒一定的风险——有可能在表达出了真实的自己后不被人理解，甚至被人拒绝、嘲笑或抛弃，从而关上了心门。就像刺猬在感到危险时会缩起来，只有在感到安全时才会露出柔软的肚皮一样。

一些过去的人际创伤事件有可能将这种安全感抽离，形成诸如“人际关系很危险”的潜意识感受，主导了“我不能与别人太亲近”的自动反应。比如，你在提问中谈到的“小学时候曾被欺凌过”，这真是一段让人很心疼的经历。小学阶段是儿童懵懂地感受这个世界的时期，在这一时期遭受人际关系的冷落、欺压、边缘化，真的很容易产生创伤性的人际关系印象。

什么是亲密回避循环

基于各种原因，很多人在人际交往中会表现出缺乏亲近和信任、关系脆弱、倾向于表面化。然而，你在来信中说自己的性格是不与人起冲突、总是为他人考虑、内心敏感但表现得很大方。我猜，可能是因为你无法真实地表达自我，所以你需要花很多的能量来扮演一个他人喜爱的、至少不被讨厌的人。相比于“你是谁”，你表现出来的更像是“你应该成为什么样的人”。这种关系看上去很不自在，也消耗精力，并且无法让你感到愉悦。因此，你很自然地会想从关系中撤出，想要有自己可以自由呼吸的空间。但同时，本能的驱使又让你感到孤独，想要回到关系中。一旦回到关系中，就意味着你又要开始扮演一个“假我”，继续消耗精力，随后你又在精力枯竭时再次逃离，从而形成了亲密回避循环。



如何获得好的亲密体验

树洞君想为你提供几个小贴士。 🐿

树洞君的小贴士

接纳孤独，即使回避也没关系

树洞君并不觉得人一定要有很多的亲密关系。从你的描述中，我看到你其实有过亲密关系的体验——你那个偶尔联系的闺密，以及换宿舍之前关系不错的室友。如果这些关系让你感到满足，接纳现在的状态就好。孤独或独处也未必不是好事。有时，我们还要放下对“亲密”的执念，只要找到独处与社交之间的平衡即可。这个平衡没有标准，你感觉舒服就行。

试着不去关注他人如何评价你

假如你想有所改变，就参照上面的亲密回避循环，看看哪个环节是切断循环的关键？树洞君建议你试试改变左上方的“无法真实表达自我”的部分。当然，树洞君

并不是让你在关系中“为所欲为”，但至少可以试着坦然地面对一些尴尬，表达一些自己的想法或感受，在有不同意见时不要怕被人讨厌。

如果你非常想与室友再亲密些，那么即使你不爱吃甜品，也可以跟着她们一起出去玩，在她们邀请你吃甜品的时候，你只需真诚地表达自己不想吃就行了，且不要因拒绝对方而尴尬，也不要去想“她们会不会觉得不吃甜品很怪？我这样拒绝她们是不是不好？她们会怎么看我”之类的。只需单纯地享受与她们共处的时光，享受与人分享时间的快乐。如果你们发生了冲突，也别害怕。要相信对方作为一个正常的人类，能够做到基本的尊重和包容。

找到自己的朋友圈

如果你在努力后发现，你真的不喜欢和这些“喜欢吃甜品”的现任室友相处，就去跟“喜欢跑步”的其他人多建立联结。这可能需要你和他们从寒暄、做普通朋友开始。像你说的，大家现在都很忙，留给彼此分享心情的时间不多，不妨先从约跑步开始，随后一步一步慢慢地建立友谊。在这个过程中，你也需要放下对他人评价的执念，不去想“我邀请她去跑步会不会打扰她”“她这次没答应我，是不是不喜欢和我相处”“我上次说的话是不是让她不舒服了”之类的。你回想一下，和闺蜜、前室友是如何成为好朋友的，也许可以带给你一些启发。

综上，建立亲密的关系确实不容易，有时需要天时地利人和，有时需要再勇敢、努力一些。也欢迎你找“线下版树洞君”（即心理咨询师）一起探讨亲密关系的复杂与微妙，因为在真实的关系中，我们能感受到更多与亲密有关的问题。

等待你的树洞君

关键词

#亲密关系

#亲密回避

#人际关系敏感

如何挣脱过往嘲笑的枷锁

树洞君：

你好。

我的困惑源自很久之前。尽管它距今已有一段时间，但如今我忽然想起那些片段时，仍会有情绪波动。我想问：如何面对曾经嘲笑过自己的人？那些嘲笑至今仍然很容易让我陷入自我否定之中，但他们所嘲笑的事并非我真实的状态，是略带恶意的。我试过不去理会或暂时忘了这些事，确实起到了短期效果，但是我如何做才能从根源上解除对这些过往的困扰呢？难道是不正常吗？请树洞君帮我解答！

小翼



小翼：

你好。

非常感谢你与我坦诚地分享你的困惑和情绪体验。从你的描述中，树洞君可以体会到你在人际关系方面遇到了一些困扰。的确，要面对曾经嘲笑过自己的人可能并不是一件容易的事，这种经历对情感和心灵的成熟都带来了不小的挑战。

我们在成长过程中都会或多或少地遭遇同样的情况，无论嘲笑来自谁，我们都可能会感到羞耻、尴尬、愤怒或无助，这些情绪可能会影响我们的心情，会对我们的自尊心造成一定的伤害。尤其是那些并非基于真实的、略带有恶意的嘲笑，宛如荆棘，即使岁月流转，也会在不经意间刺痛我们，勾起情绪的波澜，让心湖久久难以平静，让我们陷入自我否定的漩涡中，不断地叩问自己“是我不正常吗”。其实，这种过往的不良经历带来的自我怀疑是正常的表现！每个人在面对负面评价时都会有类似的情绪波动。要知道，诸如羞耻、愤怒、悲伤等负面情绪往往比正面情绪更容易被我们记住。因此，即使事情已经过去，负面情绪也可能被触发。不过，很重要的一点是，你已经在努力寻找解决方法了，这本身就是一种积极的态度。现在，就让我们一起探寻解开这困扰枷锁的钥匙吧！

为了更好地了解这种困扰的根源，我们可以从心理学的角度，简单探讨一下它所涉及的心理过程和思维方式。

当我们遭遇嘲笑或批评时，我们的镜像反应往往是觉得自己真的就像对方说的那样不好、让人发笑、有错或能力不足。这种思维方式可能会导致自我否定、自我怀疑，并引发焦虑、沮丧、自卑等一系列负面情绪，让我们整个人感觉都很不好。

然而，一个基本事实是：**当别人嘲笑我们，尤其是带有恶意时，其实是他们自己的问题，而非我们的问题。**可能是因为他们感到不安、羡慕、自卑、无助或不满，才使得他们通过嘲笑他人来释放这些情绪、缓解焦虑，以获得一种虚假的优越感而采取的一种防御机制。比如，嘲笑可能源于某种嫉妒或竞争心理。嘲笑我们的人可能会感受到我们的某些特质或成就对他们构成了威胁，因此通过嘲笑来削弱你的自信，从而让自己感觉更好。在某些情况下，嘲笑也是一种群体行为。有些人为了融入某个群体、获得认同感，就跟着嘲笑别人，这可能与他们的成长环境有关。比如，从小缺乏家庭关爱，或是遭受过同样的冷落、指责、嘲笑或者贬低等，才会用这种方式对待别人，并认为这是一种玩笑或正常的互动方式，几乎意识不到自己的行为会对他人造成伤害。

倘若我们在无意中受到了对方的恶意中伤，这也许是一个我们内心比较介意的“心结”，对方的嘲笑正好戳中我们的痛点，因此让我们难以释怀、倍感受伤，且这个伤疤会留存很久。或许，这也反映出我们对他人看法的过度关注，抑或比

较依赖外界的评价来定义自己。这些都会令我们失去内心的平衡和稳定，如果没有及时有效地处理当时的嘲笑事件，这些负面情绪一直积压在心底，一旦被触发，就会再次困扰我们。因此，树洞君想告诉你，也许你可以选择接受被嘲笑的这个糟糕经历是人生的一部分，但一定不要让这些带刺的语言继续伤害、主导你的未来。你可以尝试在内心告诉自己：“这些嘲笑并不能代表我，我不能就此否定自己，我要超越这些负面评价。”

因此，关于第一个问题——“如何面对曾经嘲笑过自己的人”，小翼，你是否已经有答案了呢？

那我们再来看看第二个问题——“如何能从根源上解除对这些过往的困扰”。可以分以下步骤进行。

步骤1：抽离出来，重新审视自我

当你能跳出来，去想一想对方在嘲笑我们这个行为背后的动机和目的时，你就会明白，对方的这种行为和描述并不能代表你的真实价值和能力。因此，你需要学会从嘲笑的情境中抽离自己，并非全盘吸收、认同某人的评价，而是更加理性地、全面地看待自己，更多地关注自身的优点和价值，建立起更稳定的自我认同感，减少外界评价对自我认识的影响，更不要让他人的恶意评价掩盖了你的光芒。毕竟，真正了解你的人是你自己。

从另一方面来看，每个人看到的外界都可能是自己内心的投射。对方在嘲笑你，很可能是他在这方面也有欠缺。你理解了这一点后，心里是不是感觉好受些了？

步骤2：改变思维方式，重构自我认知

我们在成长经历中会遇到各种挑战和困难，有时候我们可能回过头看看过去的自己做过傻傻的事情或说了不合适的话等。然而，这些并不代表我们的真实状态或能力，因为成长是有容错性的；相反，它们只是我们成长过程中的一部分，是我们不断学习和成长的机会。我们真正的实力来自我们的努力和经验积累。蚂蚱一生只能活三季，因此难以理解“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”的道理。事实上，我们的情感反应并非完全来自外界事件本身，还与我们对这些事件的认知和理解“过滤”过程有关。因此，树洞君想：这些挥之不去的片段再次出现的时候，可能意味着它们曾经灼伤了你，而且还有“碎片”留在伤口里。你写信给我是非常勇敢的表现，你不再选择不去理会或暂时忘了这些事，那就让我们一起把这些让你痛的“碎片”取出来，把那些对你不公的表达扔掉。远离曾经伤害你的人——不只是物理距

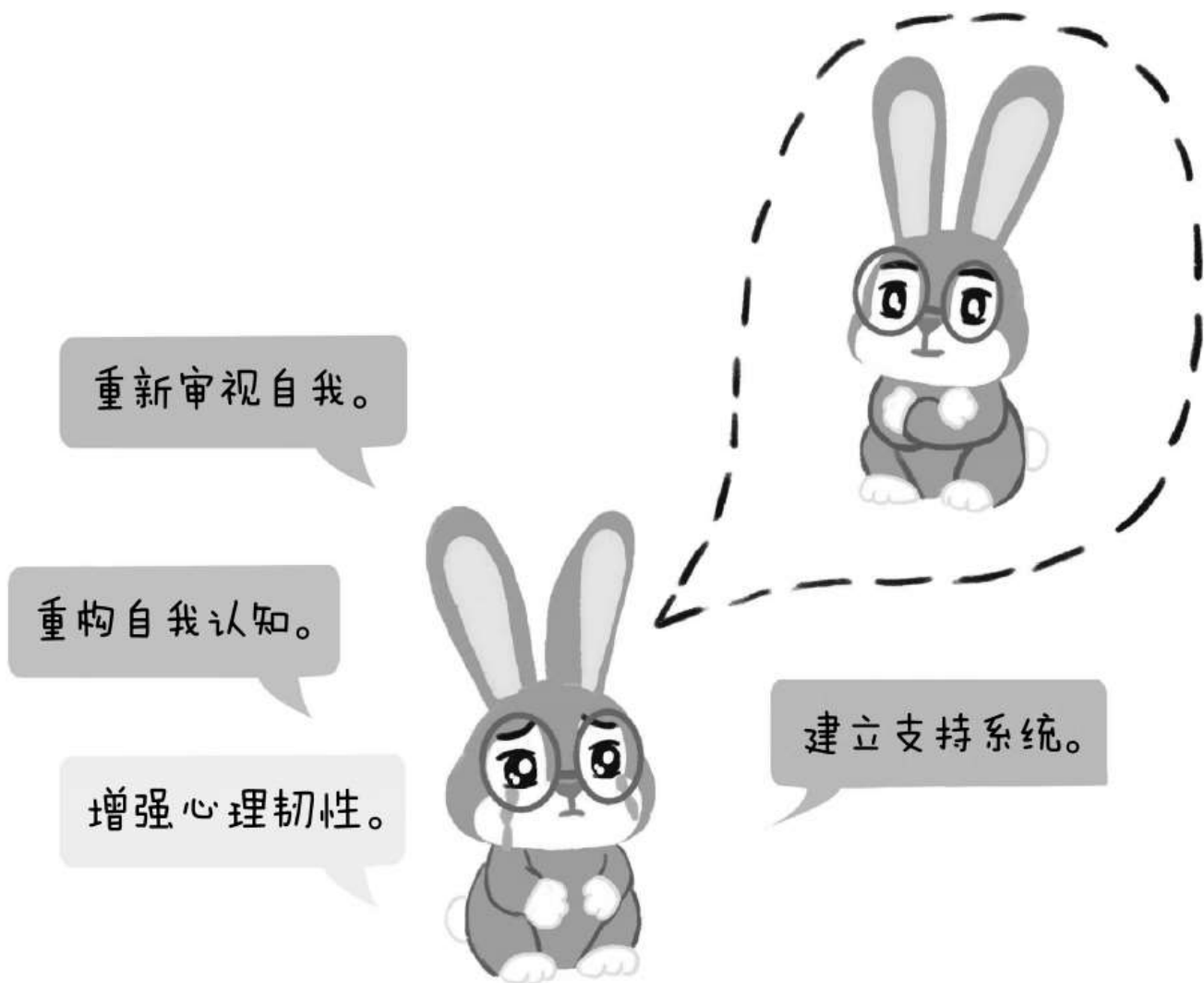
离上的远离，更多是心理上的隔离。因为树洞君相信，长大了的你可以坚实地站在自己这边，在心里对伤害你的人说不，对伤害你的话语说不。

步骤3：察觉自我的情绪焦点，增强心理韧性

树洞君想为你介绍一个情绪聚焦疗法（emotion-focused therapy, EFT）的观点，它指出我们的情绪取决于我们关注和思考的事情，即我们越在意什么，什么就越能伤害我们。可见，我们才是自己情绪真正的主人啊！如果我们不再为这些伤害自己的嘲笑投入能量，它们就失去了伤害我们的机会。不再把它们当回事，因为它们也不值得被当回事。但如果我们过分关注过去糟糕的情绪经历，就会沉浸在负面情绪中。因此，我们需要把注意力放在当前积极的经历上，比如，在新的关系中你得到了哪些正面评价，有哪些事让你产生了好的自我感觉，这样会更容易帮助你将过去的事情逐渐淡化，直至释怀。

步骤4：建立更稳固的支持系统

树洞君想告诉你，树的枝繁叶茂并不是因为它没有坏根，而是它有很多粗壮的根系，因此我们的成长也离不开家人、老师、朋友、同学的陪伴和支持。把更多的精力放在寻找对自己有支持的关系上，与之分享我们的感受和成长。当然，如果你找不到这样的人，也可以向专业人士寻求帮助，他们能更好地帮助你理解和处理负面情绪，并提供有效的心理技巧和策略，借助心理学、哲学等智慧来剖析、行动，斩断其束缚，重塑强大内心。如今，人工智能的发展也极大地推进了我们对困扰的思考和对话。这些都是你可以尝试去建立的支持系统。



最后，树洞君整理了几个小贴士，希望能帮助到你。 🐇

树洞君的小贴士

表达情绪

如果在想起这些片段时，你仍然会产生情绪波动，那么可以试着通过倾诉、写日记、画画等方式来表达和宣泄，让情绪得以释放，以削弱它的影响力。

建立内在自信

如果你被他人的嘲笑或评价困扰，从而产生自我怀疑、自我否定，那么你更需要努力看到真正的自己，发现自己的优点和特长，逐步建立更稳固的内在自信。坚实的自我价值感可以抵御外界的流言蜚语。

尝试原谅，而非忘记

原谅并不意味着认可对方的伤害，而是努力让自己从负面情绪中解脱出来。你可以选择原谅嘲笑自己的人，因为他们可能无法清楚地意识到自己的行为对他人造成了多大的心理伤害。另外，他们之所以这么做，可能是因为他们也有过这种遭遇，所以他们从之前的受害者转变成了施暴者。同时，你也要原谅自己当时可能感到的无助或愤怒。

关注当下和未来

试着从过去不愉快片段的回忆中走出来，转而将宝贵的注意力转移到当下的生活和目标上，把握好现在才是最重要的！

每个人都有自身的成长历程和局限性。虽然过去的经历无法被改变，但我们可以选择如何应对和处理它们。每一次的挫折都是成长的契机，边学习边成长，用智慧去战胜这些困扰，重建内心的自信与安宁。

树洞君愿你如浴火凤凰，在挫折的灰烬中重生，以更笃定的步伐迈向新生活，用澄澈的目光洞悉真实自己，将过往的困厄化成奋进的踏脚石，未来满是坦途与绮丽风景，拥抱自信、灿烂人生，以真实而自信的姿态迎接生活的每一个美好瞬间。

爱你的树洞君

关键词

#嘲笑

#自我否定

#情绪困扰

#认知重构

友情由浓变淡，我该怎么办

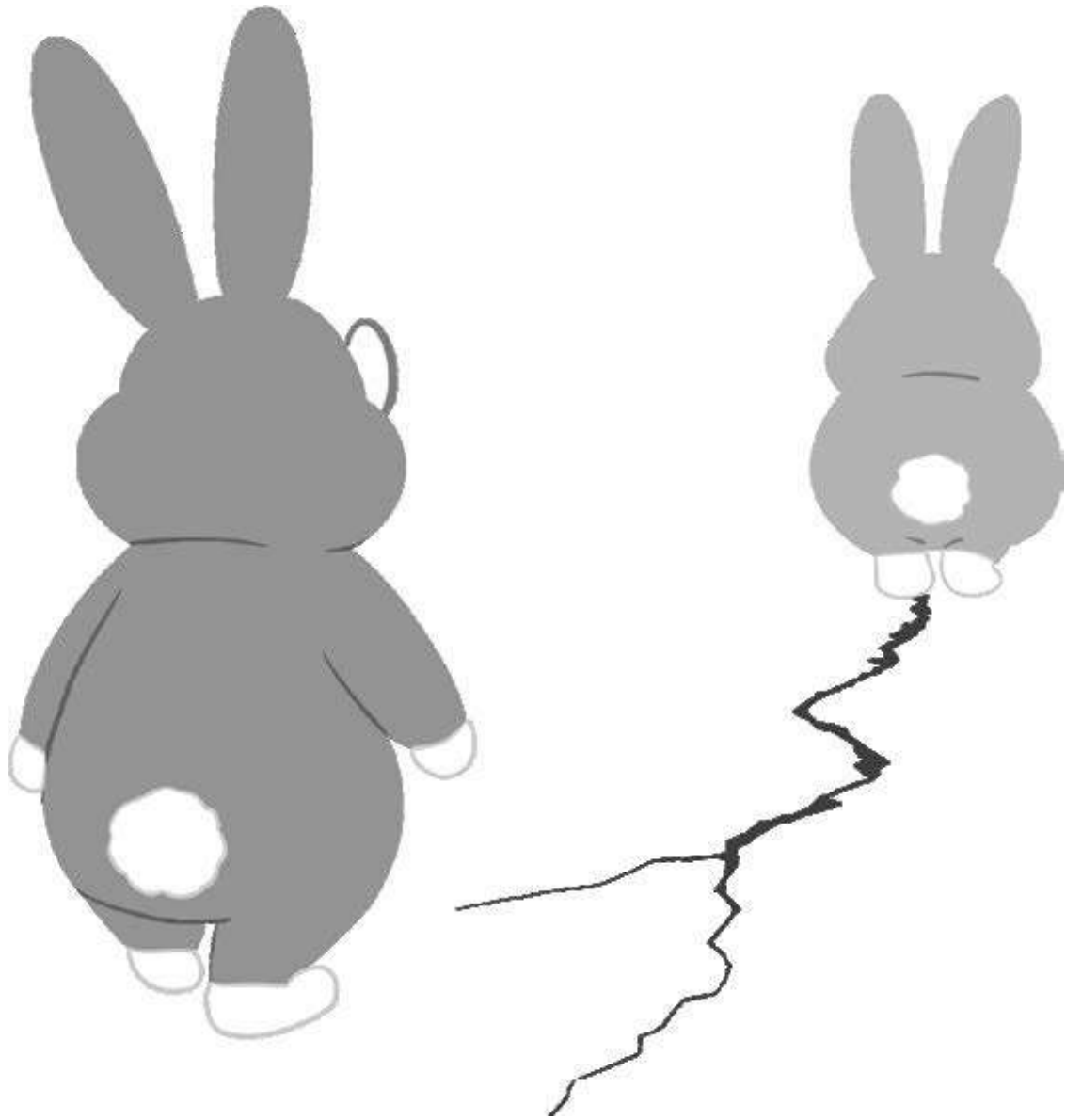
树洞君：

你好。

上个学期我过得很快乐，经常有朋友可以约着一起出去玩，我们无话不谈。可是，这个学期突然感觉一切都变了，但我没和任何人说过。

我之前和一个同学走得很近，但在这个学期，我并不会把什么事都告诉她，甚至对她在微信朋友圈发的内容都不想点赞了。虽然现在我们仍一起上课，但是感觉彼此之间有了一些距离，我也更喜欢独自一人了。我这样正常吗？

茫然的小丸子



茫然的小丸子：

你好呀！

读了你的信，我感受到了你对自己的某些行为和情感变化的忐忑心情。

你在来信中描述了一个现象：随着时光的变迁，你和很多曾经很亲近的朋友渐行渐远。你曾与朋友走得那么近，可以无话不谈，悄悄分享内心的小心思，一起憧憬美好的未来；可以相约玩耍，一起沐浴阳光，一同躲避风雨；不在一起时，还会时时关注对方的微信朋友圈，并热烈地给予及时的、积极的回应——大大地点赞、留言；那时你们彼此依恋着，很欢乐，也很享受。没想到，半年之后，你们的友情却发生了微妙的变化，不知从什么时候开始，你们之间慢慢拉开了一些距离，你没有

那么想关注她了，也没有那么渴望向她倾诉你的所思所想，你变得更享受一个人独处的时光，好像她也一样。

看得出来，面对这种变化，你的内心有些纠结、茫然，还有淡淡的忧伤，你不知道为什么会这样；与此同时，你似乎又很享受这样的变化。于是，你问：“我这样正常吗？”关于这个问题，树洞君很好奇，你是想问“友情由浓变淡，这正常吗”，还是“友情由浓变淡，我不难过，反而更喜欢了，我的这个反应这正常吗”。

无论你问的是哪个问题，树洞君都很高兴地告诉你，从你的描述中可以看到，你在人际关系中具备很多能力：你既有建立关系的能力，又有维系关系的能力；在关系中你既能与别人走得很近，也能与别人保持距离；你既能享受在关系中与人相处的乐趣，也能享受独处的时光。

友情变淡的原因有很多，树洞君在字里行间有几个猜测。第一个猜测是，不知道你是不是刚步入校园的新生，新生往往会因为环境的陌生、孤独感而对陪伴、亲密的需求增加，我们无意间在人际关系中投入更多精力去对抗这种孤独感（比如，无话不谈、微信朋友圈的高度关注），也收获了快乐。但是，在孤独感被安抚后，我们别的需求也会很快冒出来，比如更多的个人时间和空间，树洞君能理解你的这种看起来突然的转变，因为藏在背后的可能是需求的变化。第二个猜测是，在两人的关系亲密后，常常也会看到更多对方真实的部分，可能你会在不经意间感受到对方一些性格特点让你感到不适，或者没有那么欣赏和认可，可能还会逐渐拉开一些距离，就像自动调焦一样。再有一个猜测是，如果这样的情况是反复发生的，比如你总是在关系升温到很炙热的时候，会悄悄撤退、拉开距离来保护自己，那么呈现出模式性的社交表现中常常包含了一些更深的创伤部分，值得与心理咨询师好好分析。

接下来，树洞君想和你一起谈谈以下两个原因，从而试着间接回答关系的变化。

原因1：付出与得到是否平衡

在人际交往关系中，我们需要遵循互惠原则，即以对等的方式回报对方为自己所做的一切。只有这样的你来我往，才能维系关系。

曾有一位在人际中屡屡受挫的女孩很困惑地问我：“我好想在生活中也有一个像咨询师那样的朋友，我随时可以找他聊天，找他说说心里话、谈谈烦恼，他总能耐心地听我讲。不过，他自己的烦恼可千万别来找我说，我吃不消。为什么我找不到这样的朋友呢？为什么这么难呢？”我问她：“你为什么不想听朋友说他的心事呢？”她答道：“听别人说话好辛苦、好累呀！”朋友之间精神上的交流是需要付出精力和体力的，只有“投之以桃，报之以李”才能继续。如果只想单方

面获得，那么恐怕只有父母或咨询师才能做到。因此，如果友情发展到某个时候变成了单方面的付出，互惠的收支不平衡了，友情的小船就有搁浅的风险了。

小丸子同学，树洞君不知道你和朋友之间渐行渐远，有没有付出与得到失衡的因素呢？

原因2：人际距离的差异性

在社会心理学中，人际距离（interpersonal distance）指的是关于人际交往中双方之间的距离及其意义。

人类学家爱德华·霍尔（Edward Hall）认为，由于人与人之间的关系不同，因此距离也不同。他列出了以下四种人际距离。

亲密距离（父母与子女之间、夫妻之间、密友之间交往的距离），约为15厘米。

个人距离（朋友或熟人之间的交往距离），一般为46~76厘米。

社会距离（一般认识者之间交往的距离），约为1.2~2.1米。多数的人际交往为这个距离。

公共距离（陌生人之间、上下级之间交往的距离），一般为3.7~7.6米。

霍尔提出的四种人际距离为我们提供了参考：一方面，我们知道在日常生活中，什么样的关系其适度的空间距离是多少，这样一来，双方不远不近，大家相处愉快；另一方面，我们可以借此判断与他人关系的亲密程度。

不过，哪怕是对待同样的关系，不同个体的人际空间距离和心理距离往往也存在着个人差异。由于个体的性格差异、成长背景不同，因此对友情的人际距离也会有自己的特殊要求。如果你不了解朋友的人际距离与你的是否相同，或就算了解了也不在意或做出调整，你们就会出现冲突了。

比如，A和B是一对性格迥异的朋友，因参加社团活动相识，一见如故，很快成为好朋友。可没多久，两人就开始闹矛盾了，她们都很珍惜这份友情，就来找树洞君进行调和。我让她们先说说矛盾的来龙去脉，A悲愤地列举了B的三大罪状：“人家好朋友之间都是无话不谈，我什么都和她讲；可她呢，很少讲自己的事情，只有我不停地逼问她才会说。人家好朋友经常一起学习、一起吃饭、一起玩；可她却总说有事儿，这明明就是不愿意和我在一起。人家好朋友一起出去的时候都是手挽着手，多亲热啊；可我挽她手时，她却总把我推开。她到底有没有拿我当好朋友啊？”

的确，A说得蛮有道理的，大多数好闺蜜之间都是这种相处模式，于是我转向B，询问她是怎么看的。B很委屈地分辩道：“我是真拿你当好朋友看的呀！你说我没有和你分享秘密，其实我和你说的话、分享的小心思最多了，我能说的都和你说了，你怎么就不相信呢？我之前独来独往惯了，现在每周有三天和你一起去学习、吃饭和玩，这还不算是好朋友吗？我从小就不喜欢和人身体接触，哪怕是好朋友之间我也不习惯，甚至是挽手也让我觉得很别扭，我真的没办法接受。”

我们经过进一步探索后发现，因为两人各自成长的家庭的亲密度不同，所以她们对人际距离的定位也不一样：A性格开朗，较容易容忍别人的靠近，也愿意主动去接近别人，她的自我空间较小，对好朋友之间的人际距离定位为15厘米左右；B性格内向、孤僻自守，对靠近她的人十分敏感，平时与朋友的距离定位为1米左右，对好朋友间的距离定位为30厘米左右。两人的定位相差如此悬殊，难怪B不管怎么努力也达不到A的标准，因为对A来说很舒服的15厘米的人际距离，对B来说无疑是在强行侵入她的私人空间了，会让B产生强烈的压迫感和窒息感。通过一番讨论，两人可以互相理解，消除误会，尊重和接纳彼此的差异，友情的小船又可以重新起航了。

听了这个故事，你有什么感觉呢？

你和你的朋友之间是否也有一些差异性的社交习惯导致误会没有机会澄清呢？愿你们可以享受令自己舒适的友谊互动，而不是被距离的远近所烦恼着。

夜深了，树洞君还是想在最后给你提供几个维系友谊的小贴士，以备不时之需。



树洞君的小贴士

学会用心倾听

美国作家海明威曾说：“不给忠告，只倾听。不评判，只陪伴。有时候，这就是朋友所需要的全部。”愿你能做一个温暖而不惊扰的倾听者。

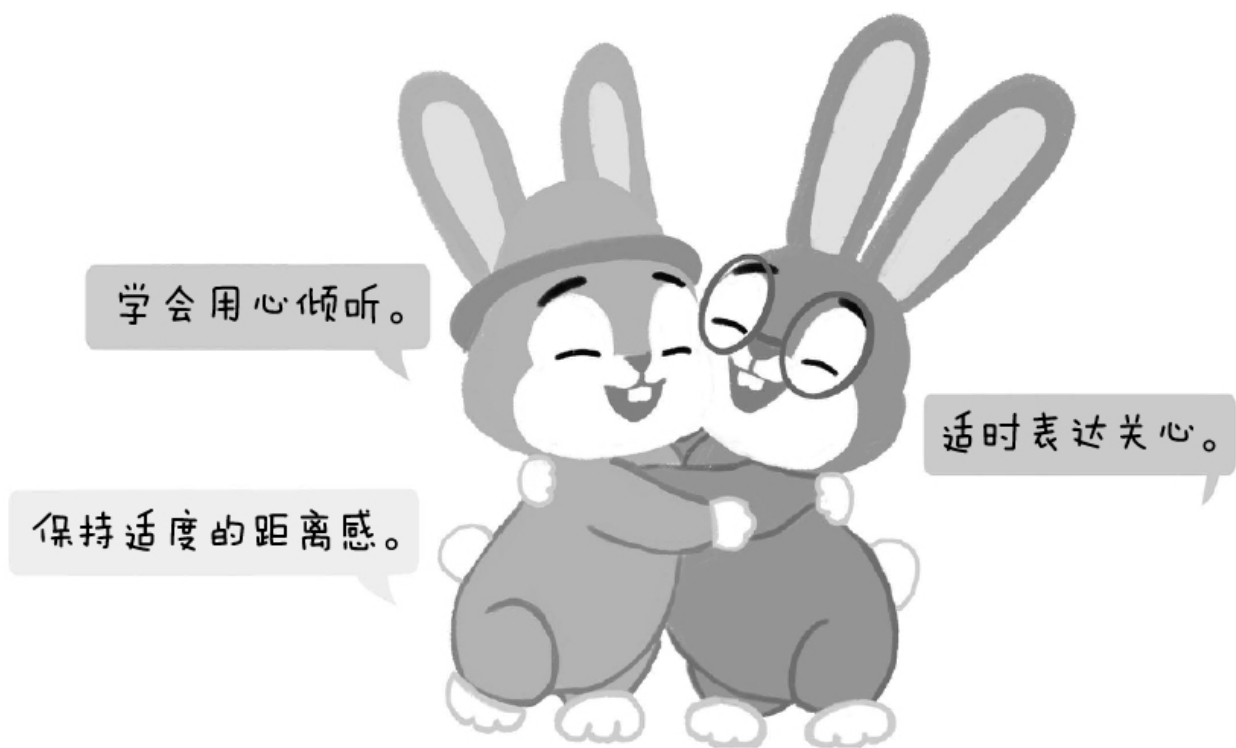
适时表达关心

一句简单的问候，一个体贴的举动，都能让对方感受到你没有忘记对方的存在。

保持适度的距离感

泰戈尔说：“相隔遥远又彼此亲近，这就是友谊应有的样子。”

适度的距离感既能给彼此提供自由成长的土壤，又能让友谊常新。



希望你们既可以享受友谊的小船迎风起航时的快乐，也能在小船遭受威胁时理解发生了什么。

爱你的树洞君

关键词

#人际距离

#互惠

#亲密与独处

好朋友要和我绝交，我该如何面对

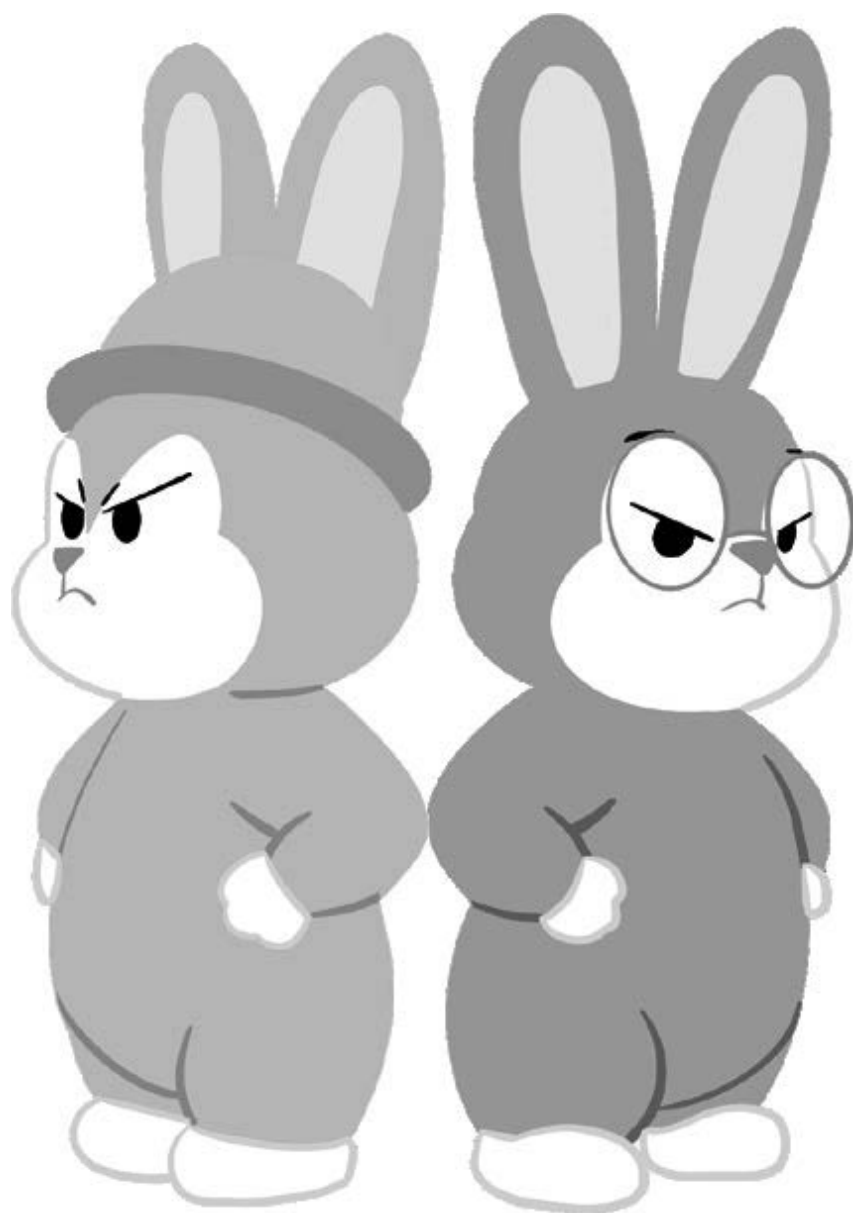
树洞君：

你好。

这几天我和室友吵架了。她是我大学期间最好的朋友，可是现在她和我说要绝交。虽然我们为此聊过几次，但我还是吃不下、睡不着。

我们之间的冲突很难描述清楚，简单来说，就是因为我们互相在生气、赌气，且这气越积越严重，现在已经到了绝交的地步。这也让我一度在想，我是不是不应该继续和她相处下去，因为我很担心伤害她。在我们聊过几次后，我发现我可能在日常的相处中会容忍一些小问题，但我的情绪一旦爆发，我就会显得像无理取闹。我们这两天在努力维持表面上的关系，但我不知道接下来应如何面对。

鼓鼓的气泡



鼓鼓的气泡：

你现在还好吗？

看到你的来信，树洞君能体会到你最近过得有些艰难。

你提到你和大学期间最好的朋友吵架了，她要和你绝交，你因此感到痛苦和挣扎，以致寝食难安。我看到了你在这段友谊中面临着多重挑战：一方面，貌似要决裂的结果让你倍感压力，你曾尝试着去沟通、去修复这段关系，但内心的冲突让你很难继续下去；另一方面，回溯和这位朋友交往的经历，你发现在这段关系中自己总是被动的一方，日常相处中容忍的一些小问题不断积累，但你的情绪一旦爆发，你就会显得像无理取闹，让你陷入若爆发就会担心伤害朋友、不爆发又会委屈自己的两

难境地。我深深地感受到了你最近的压力、无奈，以及你对在关系中更健康地处理自己的情绪、更好地解决冲突、维系关系的渴望。

所以，要如何面对这样决绝的局面呢？树洞君在深夜给你回信，想和你从以下方面慢慢聊一聊你的烦恼。

关系的破裂会引发分离焦虑

从朋友提出绝交到如今努力维持表面关系，看似有了一些缓和，但你的状态并不好。你眼睁睁地看着一段关系可能走向破裂，但你并不知道自己该做些什么，现在的你一定非常痛苦和挣扎。

在树洞君看来，即使我们有充分的理由切断一段关系，当真正面临这样的情况时，我们仍会感到痛苦，因为这意味着我们过去投注在这个人身上的很多时间、记忆可能都会被抹去、被沉入过去。如同一段即将走到尽头的恋爱，两人因相处感到不合适、痛苦最终选择分开的时候，即便是离开一段不理想的关系，身处其中的人也会因为失去曾经拥有过的点滴、包括留在对方那儿的自我的一部分而感到难过。而这种痛苦的程度可能和我们的依恋风格有关。心理学中将依恋风格大概分为安全型和不安全型。安全型的个体相对来说更能承受关系的变化，但是也并非对关系的断裂毫无感受，只是更有信心可以慢慢恢复过来；相反，如果一个人的依恋类型为不安全型，他就会更多地感受到分离带来的不安甚至是痛苦，如同回忆起过去种种可能与分离有关的体验，比如弱小的孤独感、不知所措的担忧等。从而近乎有些疯狂地想要更多地抓住，不管这段关系中存在的无法被解决的问题。因为分开的痛苦是具有压倒性的，所以理智已经被情感淹没。

在你们的关系中，对方先提出了绝交，她是你大学期间最好的朋友，因此这段持续了好几年的关系无论因为什么走到尽头，都会让人感到与分离有关的种种失落与难过。

未解决的人际关系冲突可能会不断积累

此外，相信你也发现了，绝交的局面并非一次冲突导致的。树洞君注意到你说的，在人际交往过程中，我们会面临许许多多的“小问题”。或许每次遇到问题时，你都会感到有些恐惧，担心自己一旦挑明了就会影响你和朋友的关系，所以选择了一次次容忍。但是容忍并没有解决问题，而是让不满的情绪被暂时地压抑起来，这里涉及你对冲突的态度和处理方式的问题。树洞君猜测，你在其他关系中也许也是一个不知该如何直面冲突的人，你可能在别人看来是一个非常温和的人，但是你心里总是积压着因未被满足而感到的生气，你称之为“赌气”。你的这个朋友似乎和你

挺像的，谁都不去戳破那个真正让你们互相不开心的部分，比如说出对对方的期待或失望，两人反而都被一种需要别人来安抚、被理解的情绪占据了上风。因为生闷气、赌气是小朋友常常表现给大人看的，是恋爱中那个希望自己是被爱的人表现给另一个更爱她的人看的，是希望对方能从我的“气”中理解我怎么了，而不是直接告诉对方我怎么了。但是不巧的是，你的这个朋友也是类似的人。因此，树洞君看到你们两个人都困在各自的“气”中。气越积越多，甚至盖住了起初生气的原因，变得看起来无理取闹，进而让关系变得更加别扭。

可以说，敢于直面冲突是一种社交能力，也是心智更加成熟的表现，因为只有不怕冲突才能让关系更真实。但是在我们过去的教育中——家庭教育也好，学校教育也好，常常被教育做与人为善的人，不要和别人起冲突。因为冲突总是和吵架、打架联系在一起，冲突也会被认为是不礼貌的、粗鲁的、低情商的社交表现，但是恰恰相反，亲密的关系中良性的冲突是正常的、有促进作用的，我们需要通过冲突来理解彼此的差异，也在冲突中学习更好地尊重彼此。因此，这个部分的成长是与你有关的，无论你与这个朋友的关系是否继续维持下去，树洞君都希望你可以勇敢地面对其他关系中的冲突，而非下意识地选择忍受直到最后的爆发，这样对彼此都会更容易些。因此，这段关系至少教会了我们“如何更好地表达冲突、需要”，这是未来关系中的功课之一。

在关系中体谅自己 and 他人

每个人都是复杂的存在，所有人都在这个流动的、不断变化的生命舞台上寻找着自己的节奏。就像养育我们的照料者，也可能是给我们带来伤害的人。没有哪段关系或哪个人是完全好的或坏的，出现问题反倒是正常的。因此，直面问题其实并没有那么可怕！

这么一想，如果你能同时接受自己和他人的优缺点，意识到问题的出现并非全是某个人的问题，或许就能摆脱非黑即白思维的防御机制——一味地忍让，或者总是因为朋友让自己很失望而攻击、贬低对方；相反，你可以去体谅自己——虽然你并不完美，但这并不代表你就是“坏的”或不值得被爱的。在遇到问题时，你也要重视自己感受到的委屈，只有这样，你和他人的关系才能更稳定、更有弹性。换句话说，关系中的双方都可能存在局限性和矛盾，但这并不妨碍你们成为最好的朋友！

树洞君还想说，在一段关系中，也许双方有时都需要一些边界和空间，但这段关系的基础仍然牢固。因此，如果发现自己因双方的距离而患得患失，那么不妨花一点时间调整呼吸，然后留意一下身边的其他事物——所有的一切都像潮汐一样自有涨落。

最后，树洞君想说，你才是最了解自己和朋友的那个人，也只有你才能决定这段关系的走向。树洞君为你准备了几个小贴士，希望能对你有帮助。 🐿

树洞君的小贴士

对“被抛弃”的恐惧祛魅

我们对于分离的恐惧往往毫无抗衡之力，因为它总能将我们自孩提时代起就一直背负着的深层创伤带回到我们面前。源自过往的一些恐惧或许会影响我们为人处世的方式，但我们当前的现实与以往并不完全一致，我们也不再是那个面对伤害束手无策的小朋友了。作为成年人，我们拥有更多的自主性与自由，我们可以更灵活地面对分离——如果一段关系最终不得不走到尽头，那也许只是两个人的价值观、需求和生活道路不一致的自然结果，而不是因为我们是个不好的人。当我们感到被拒绝或不被承认时，也可以及时提醒自己：我们存在的价值并不取决于他人是否把我们当朋友，即使与他人不一致，也不意味着我们是糟糕的。

学习应对“恐惧的自己”

当我们还是孩童时，在面对恐惧时可能会感到束手无策；但如今，我们可以试着把自己内心深处害怕被抛下的那个小孩抱在怀里，做那个安抚、包容自己的人。我们可以有意识地学习如何保持对身体的觉察，发现自己在恐惧时的僵硬的身体姿态或游离的思维，然后温和地告诉自己：“我知道你现在很失落、很难受，但我想这并不完全是你的错。”即使是在发生磕绊或矛盾的情况下，我们也可以保持与他人的关系，尝试通过沟通来求同存异，而非一味地回避冲突或攻击对方。



如今这段关系走到十字路口，是否继续下去，取决于你们是否愿意共同面对你们的差异、你们对彼此造成的伤害，是否愿意重新来学习以更好地把握这段关系。如果你觉得很难，就不用为难自己。让关系拉开一些距离，等到自己更成熟的时候，也许你就可以把握住下一段亲密的友谊。

希望我们在友谊的小船如何乘风破浪这件事上，可以一起学习，一起远航！

和你在一起的树洞君

关键词

#绝交

#人际冲突

#爱生气、赌气

第3章 家 家本该是累了最想回去的地方

Family



父母扫兴是怎样的体验

树洞君：

你好。

你知道我的父母有多扫兴吗？我好不容易才从一堆“卷王”中杀出重围，顺利保研到我们学校。在我向父母汇报这个喜讯时，本以为他们会夸我的，没想到他们竟然说：“你怎么不再努力一点，去考清华、北大？”当我向他们倾诉我在学习上感到不开心、很累时，他们觉得我在小题大做，说：“在学校上课有什么累的？我们上班才累得要死要活的！”

这样的父母真的让我感到好窒息、好无奈啊！

小阳



无奈的小阳：

你好！

从你举的两个例子中，我真切地感受到了你的委屈、失落、无奈，甚至是愤怒。为了顺利保研，你一定经历了焦虑、迷茫、忐忑等情绪，你一定比别人付出了更多的努力。你好不容易熬到了尘埃落定，满心欢喜地和父母分享这份喜悦，得到的却是“怎么不再努力一点，去考清华、北大”的质问和不屑；当你向父母倾诉学习的不开心和疲惫时，父母还把你的累和他们自己的累做比较，觉得你是在小题大做。树洞君可以非常肯定的是，无论是你获得成就的喜悦还是遇到重重困难的辛苦，你的这些感受都是真实的，无须通过别人的承认与和别人做比较来得到确认。你的父母似乎很难给你提供情绪价值，你也难以让他们高兴。如果我是你，也会感到窒息的。

无论如何，树洞君都想先给你一个迟到的祝贺，恭喜你保研成功，你真的很棒，也很努力！学习中的不开心和辛苦没有把你打败，相信你的内心是很强大的。但是父母的言语让你很受伤，为何家会伤人？我想和你聊聊与父母相处中的那些令人无奈的扫兴。

扫兴会带来受伤和失落

我们的情绪往往与内心的需求有关：如果需求得到满足，就会产生好的体验；相反，如果需求没有得到满足，就会产生负面的感受。在你提到的两个情境中，树洞君看到，你很希望自己在努力后能被认可、被肯定，比如，听到父母对你说“你真棒”“祝贺你”“真不容易，终于如愿了”等；疲惫时，希望被接纳、被安抚，比如，听到父母对你说“累了就休息休息”“太不容易了”等；遇到困难时，希望被支持、被理解，比如，听到父母对你说“有什么需要我们帮忙的吗”等。这些心理需求都是人之常情，每个人都会产生这些需求。除此之外，我们还有更多精细的内心需求——被照顾、被理解、被喜欢，以及不被抛弃、否定和贬低，等等。

人的需求往往在最初指向父母，即养育者。你对父母有很多期待，但现实情况是，当你向父母表达需求时，他们不仅没有理解你、满足你，还反过来轻视你，甚至否定了你的感受。他们的潜台词是“别得意，你还不够努力”“别喊累，你还不够辛苦”。这当然会让你感到失落、受伤，以及自己的感受和需求没有被看到。于是，你想要分享、寻求满足的火苗和欲望就这样被浇灭了，让你扫兴而归。

为何父母的扫兴格外伤人

树洞君相信，来自父母的否定、不被看到会让我们格外难受，这是由亲子关系的特殊性导致的。

在亲子关系中，我们对父母天然地有诸多需求，这些需求被统称为“依恋”。在一段理想的亲子依恋中，父母除了给孩子提供必要的物质支持外，还需要满足孩子的心理需求，包括肯定孩子的成就，在孩子失意时给予安慰，困难时提供言语支持等。尽管随着我们长大成人，有了伴侣、更多朋友和人际关系，他们越来越多地替代父母给予我们这些需求的满足，但是父母与我们的联结关系依然存在，并且会终生保持。

此外，我们的心理状态并不像年龄那样是线性成长的，而是会在某些情境下返回或超前，比如常说的“开心得像个孩子”“哭得像个孩子”，长大后的我们也会偶尔“退行”到孩童时代，想要得到父母的肯定、支持和安慰。

树洞君相信，开心、难过的时候，自发地想跟父母分享，说明你的内心还是很渴望和父母保持亲密联结的。有这种冲动是很自然的，我们在自己最亲的父母面前常常对开心和疲惫都不会过多设防，也不会太刻意要求自己“成熟”，愿意让真实感受自然流淌。所以，当这种自然而然的感受遭到否定和拒绝时，杀伤力往往也很大。

要不要向父母表达你的扫兴

有的人面对父母的扫兴，可能会激烈地跟父母争吵，引发更多不快；有的人可能会回以沉默，然后在心里默默地“拉黑”父母：“哼，以后再也不会跟你们分享了……”

树洞君认为，一段真实的关系需要能够彼此反馈自己的真实感受。如果大家能达成共识，愿意做出改变，你们的关系就会更亲密。你的父母可能一直以来习惯了这种说话方式，并不知道这么说会让你感到扫兴，或许他们并非有意让你扫兴的。所以，可以试着告诉父母你的真实感受。

若父母难以改变，你该如何应对扫兴

关系的改变往往是一个漫长的过程，多次沟通后，如果你的父母也有足够的觉察和改变意愿，可能就会看到希望，进入正向循环（别忘了在这个过程中也多给父母肯定呀）。但树洞君也见过不少父母，他们习惯于自己一直以来待人接物、养育子女的方式和信念，你真诚地表达可能会引发他们被挑战的焦虑，激发他们的心理防御，反过来攻击、伤害你。很多人也会说：“父母这么大年纪了，要改变也很难了。”又或者，当下阶段你自己的事情也比较多，没有多余精力陷入跟父母的情感纠缠中。

基于这些讨论，树洞君想到以下几个小贴士，供你参考。 🐿

树洞君的小贴士

试着平和而认真地向父母表达你的感受和需求

如同前面聊到的，如果你希望借此机会改变与父母的关系模式，那么可以试试看：“我收到好消息的第一时间就想到与你们分享，但是你们的反应让我感觉很难受，因为我真的很希望你们认可我、夸奖我，而不是觉得我做得还不够好。”

（**聚焦情境+表达感受+表达需求**）这样简洁、平和地回应，或许父母在第一次听到后会接不住，然后辩解、反击，但你要相信这样真诚表达的力量，父母一定会听进心里的。

做好独立分化

独立分化是心理成熟度的重要表现之一，就是我们能区分理智和情感、自己的感受和他人的感受，能给自己建立个人边界，保护自己的感受和自主性。要知道，我们无法控制他人的言行，但可以调节自己的心情，建立自己的情感安全区域，给予自己肯定、支持、安抚。甚至在面对扫兴时，我们也能理解自己的这份扫兴，给予自己安抚：“嗯，虽然父母说我不够努力，但我已经很满意了”“虽然父母说上班更累，但是我的累也是非常真实、值得被理解的”“虽然父母这么说让我感到很扫兴，但我的感受是真实的，需求也是合理的”……如果你还不太会自己支持自己，那么你可以想象，要是你最好的朋友遇到同样的情境，你会怎么和朋友说？把自己当作自己最好的朋友。



寻找替代性依恋对象

比如，开心的时候，与可靠的（不太会扫兴的）朋友、恋人、师长分享；疲惫的时候，和他们吐槽，寻求支持。在这些人（包括你自己）的帮助下，慢慢积累正向体验，相信你内在的那个安全区域也会日渐丰盈。

最后，树洞君想告诉你，无论是选择沟通表达、改善与父母的关系，还是自我调节、做好独立分化，改变的过程都是漫长的，只要你愿意持续投入练习和努力，就一定能有所变化。在每一次小小的变化中，也别忘了肯定自己的改变和进步。

未来的日子里，树洞君相信，你会更从容地应对这些情感挑战，面对他人的扫兴，也能拥有更丰富的情感体验。当然，这个过程中，你也不是孤单一个人，可以在咨询师的帮助和陪伴下探索和做出改变。

和你在一起的树洞君

关键词

#扫兴式父母

#原生家庭

#独立分化

过年时家人争吵，家里气氛压抑

树洞君：

你好！

我家在农村，家徒四壁。过年期间，在大城市生活多年的姐姐、姐夫回来后，姐姐举手投足间总会流露出对家里的嫌弃，还与妈妈争吵不断。大年初三，姐姐就和姐夫回到他们生活的城市了。妈妈气坏了，说不如自我了断，不再拖累我们俩，还差点喝下毒药，幸好被我及时夺走。接下来的几天，爸爸妈妈常常唉声叹气，感慨为姐姐付出了这么多也没有回报，家里的气氛冷冷清清的，还很压抑。

深陷家庭困境的小何



深陷家庭困境的小何：

你好。

虽然你在来信中未明确提问，但树洞君从字里行间可以深切地感受到你内心的失落、无力甚至恐慌。在春节这个本应是阖家欢乐的时刻，却演变成了一出家人争吵的闹剧，你的父母和姐姐一家不欢而散，母亲甚至想要用毒药自我了断，这无疑给大家带来了沉重的压力。我想，你觉得失去的也许并不只是一段轻松的假期时光，更觉得家里充满了破碎感。你来信中所用的“家徒四壁”“争吵不已”“唉声叹气”“冷冷清清”等四字短语中，如同一位看破一切的诗人在低声吟唱，让人有些心疼。

树洞君想和你从以下几点来聊聊。

这场家庭的争吵并不是你的错

你最需要知道的是，造成这样的结果并不是你的错，反而你在及时夺走母亲的毒药这件事上很勇敢、很了不起。母亲也许只是因为一时冲动，想要用极端的方式表达她复杂的情感，但是轻生绝对不是好的选择。即使她不在，也不能解决任何现有的问题。家庭关系甚至可能会被这一创伤撕裂，你和父亲也许会因此对姐姐产生巨大的愤怒，姐姐也可能因此背负巨大的内疚，一家人将更难以走到一起。因此，在母亲情绪激动时，保护她不再继续可能伤害自己的行为是对她及你们这个家最大的守护。

家庭中的矛盾

接下来，我想和你一起来看看你家庭中的矛盾。

当在大城市生活多年的姐姐、姐夫回到家徒四壁的原生家庭时，他们在大城市所形成的生活习惯、物质需求、价值观念等，都与父母这一辈在家乡的相对停滞的物质条件和观念产生了冲突。

这种冲突是两代人生活的地点、方式、内容、文化等变化过大、出现断层所导致的裂隙。在一定程度上说，这并不是双方中任何一方的错，而是我国经济文化快速发展的同时产生的一些副作用。如果大胆地进行换位思考，想必父母去大城市看望姐姐、姐夫时，也许也会因为生活习惯不一致而发生冲突，双方仍会不欢而散。

因此，树洞君主观地认为这个层面上的矛盾暂时不可调和，所以我建议父母和姐姐一家在生活上要保持一定的距离。比如，姐姐一家回老家期间可以住在邻近的宾

馆，大家可以相约一起吃饭，然后各回各处，一方不要对另一方的生活过多关注、建议、指导、干涉。这样一来，也许姐姐一家既能和家人团聚，又能在一定程度上保持原来的生活习惯、物质条件。人们不是常说“距离产生美”吗？一旦距离拉远，双方就更有可能欣赏对方的长处，更能感受到家人之间超越物质的情感。

家庭冲突中，家人情绪表达的相似性

在你描述的家庭困境中，树洞君还能感觉到其中包含了一部分有关情绪、关系、需要表达等议题。你的母亲和姐姐是矛盾的中心：母亲处理事情很直接、很冲动，想用喝毒药来表达自己的痛苦的情绪；姐姐似乎和母亲有几分相似，会直接表现出嫌弃，急躁地提前离开。两个人都很直接地用行动表达自己强烈的情感和未被满足的需要，这让母亲和姐姐之间的矛盾更加外显地表现出来。

姐姐的嫌弃中可能还包含着她对父母生活习惯及不恰当的表达方式等方面的不满；母亲的急躁中也许还包含着她想改变生活的无力，对姐姐、对你乃至对家庭的内疚，对姐姐嫌弃她且在亲情上未回报的愤怒等。

树洞君觉得，姐姐也许也很期待和家人团聚，所以才会不远千里地长途奔波，在春运的洪流中回到家乡。也许正是因为期待很高，才会和家人走得很近，却又伤得很深，之后又拉远了距离。这样来看，姐姐的提前离开也许并不是一件坏事，而是暂停去面对自己内心的复杂情感，是在关系的靠近和离远中寻找合适的距离。

如何看待家庭的发展

家庭的发展和人的生命发展类似，也存在着一个周期。一个家庭随着夫妻的结合产生，随着新生命的出生、家人的团聚变得热闹，也会随着孩子的成长、远离、组建新家庭而重新变得有点冷清。

当你未来成家立业、有自己的生活时，父母家中的春节可能会变得更加冷清。这并不是姐姐或你不好，反过来是父母、姐姐和你各自构建的家庭在健康地发展，就像大树那样开枝散叶，子女有能力、有力量，自由地走向广阔的世界生活。原生家庭自然会慢慢变得不再那么热闹。

我们再回到这场已经发生的冲突中。家人靠近后彼此伤害、不欢而散，只留你和父母待在原地。此时，你可以做些什么？树洞君想给你一些建议。



树洞君的小贴士

试着做“信息外交官”

你的母亲和姐姐会有一段时间不联系，但是你可以一点点地帮助她们传递信息、修复关系，让她们了解彼此的近况。

试着做“情感和需求翻译官”

帮助母亲和姐姐把她们未表达出来的、正向的情感和需求传达给对方，同时帮助她们了解对方的需求，尤其是核心需求。比如，母亲也许希望过年时家庭团圆，希望姐姐、姐夫能尊敬长辈，不因为客观条件而如此直接地表达嫌弃，她可能正是因为在意姐姐的态度才会伤心；姐姐也许同样希望能团聚，但家庭的客观条件也许会触动她内心的自卑。你可以帮母亲和姐姐找到平衡的距离，甚至可以由你来组织合适的家庭聚会。

接受家庭变化，组织你想要的团圆年

你现在的家庭有可能会因姐姐组建了新的家庭、很少回家而变得冷清、没有年味。从现实层面来说，这是一种无法回避的家庭变化，只能接受这一改变。不过，如果你真的希望有所改变，那么也可以换一种方式让家人团聚。比如：如果姐姐无法回家，可以通过网络把家人联络起来；通过布置家中的装饰，让家里更有年味；带父母去热闹的、有年味的地方转转……你可能会不一样的感受。

除了树洞君的建议外，相信你一定能想到更适合你家的改善措施。希望这次的糟糕经历能让你有更多新的感悟，而不只是留下悲伤。

家庭关系的修复需要时间和耐心，相信通过这些努力，你的家人之间一定能找到相处的合适距离。愿未来的日子里，你的家人能相互理解、彼此包容，重新拥抱彼此，生活充满阳光和欢笑。

爱你的树洞君

关键词

#家庭争吵

#情感表达

#过年

父母的偏心，让我觉得自己像个局外人

树洞君：

你好！

在我十几岁时，弟弟出生了。从那时起，我渐渐感觉自己被慢慢抽离，难以融入家庭，好像不再是家里的一分子。尤其是在我上大学后，因为平时很少和家人接触，所以每次放假回家时都觉得自己像个局外人。

我能很明显地感觉到，妈妈对弟弟比对我宽容多了，弟弟想要什么妈妈都会给他买，就算他犯错也很少会遭到妈妈的责怪。而且，每次我和弟弟发生冲突时，我父母都会偏向弟弟，让弟弟觉得我是一个外人，即使对我态度很差也没关系。有一次弟弟竟然说“你别在我们家待了”，而且我父母不仅没有去纠正他，反倒哈哈大笑。要是我说他几句，他只要一哭，我父母就立刻认为是我的问题。这样的状况让我感到很无助。我从小就不太有安全感，现在我真的觉得自己很孤独，在这个世界上没有可依靠的人，就像一座孤岛。

浮漂的小岛



浮漂的小岛：

你好呀！

看到你的来信，树洞君深深地感受到了你内心深处的委屈和无助，真想给你一个温暖的拥抱。这种孤独、没有归属的感觉，确实会让人感到无比痛苦。你能鼓起勇气把这些心事说出来，树洞君相信你一定经历了很多内心的挣扎。你真的非常勇敢！

你与弟弟有十几年的年龄差，这的确会给你带来挑战。同胞手足之间天生就存在竞争，你观察到父母对待你和弟弟的方式不同，并因此产生了不良的感受，这些都是非常正常的心理活动。另外，你现在已经是一名大学生了，已形成了自己的三观，但弟弟还稚气未脱，你们语言的表达和理解会存在不对称，这也会让你感到不愉快，是完全可以理解的。再者，从家庭结构来看，父母和你之前的“三角关系”变成现在的“四角关系”，原来被父母呵护了十几年、被父母视为中心的你，被弟弟“横刀夺爱”，而且父母还会期待你多照顾弟弟，就算你和弟弟发生矛盾他们也会更偏向弟弟，这份角色转变带来的难过、失落甚至压力，需要时间慢慢地消化、调整。

你提到自己从小缺乏安全感，现在更是让你觉得自己在这个世界上没有可以依靠的人，这种孤独感一定让你备受煎熬。你的感受是真实且重要的，你的情绪完全值得被理解和重视。

每个孩子都渴望得到父母的关注和爱，尤其是你曾真切地感受过这种关爱，但现在觉得它被“夺走”时，内心的落差和失落感会格外强烈。这种情感并不是无理取闹，更不是自私，而是一种再自然不过的渴望——你渴望被看见、被重视，渴望自己在父母心中依然占据着重要的位置。

父母偏爱弟弟，或许他们并没有意识到这种行为对你造成的伤害。父母可能会觉得弟弟还小，需要更多的照顾和宽容，而你已经长大了，应该更懂事、更独立。可是，他们忽略了一个事实：无论你多大，你依然是他们的孩子，依然需要他们的关心和支持。这种忽视可能会让你感到被冷落，甚至怀疑自己是否还值得被爱。



以下是一些小贴士，希望能为你带来一些温暖和力量。请记住，这些建议并不是要求你立刻改变什么，而是希望你能在感到舒适的情况下，慢慢试着去调节自己的情绪和生活。 🐿

树洞君的小贴士

觉察自己的需求和情绪

在多子女家庭中，很少有父母能将爱完全平均地分配给每个孩子，尤其是当子女的年龄差距较大时，这种情况会更加明显。这种不平衡可能会让你感到失落和困惑。此时，试着去觉察自己的哪些需求没有得到满足，以及由此产生了哪些情绪是非常重要的。找到这些情绪的来源是调节情绪的第一步，也是让自己的内心更加平静的关键。

用非暴力沟通来重新拿回属于自己的被爱和尊重

美国心理学家马歇尔·卢森堡（Marshall Rosenberg）博士提出的“非暴力沟通”是一种充满温暖与理解的沟通方式，旨在通过共情、真诚的表达来建立人与人之间的联结，减少冲突，促进和谐的关系。这种方式或许可以帮助你更好地与父母沟通。你可以试着用这四个步骤来表达自己：

- 客观地描述你观察到的现象；
- 坦诚地表达你的感受；
- 说出你内心的需求；
- 提出具体的请求。

这样的表达方式不仅能让父母更清楚地了解你的感受，也能让沟通更加顺畅。通过这种温和且真诚的方式，你和父母之间的关系可能会变得更加亲密和融洽。要知道，表达自己并不是一种自私的行为，而是一种让父母更了解你的方式。如果你长期处于缺乏安全感、孤独无依靠的委屈之中，就将不利于你的成长。

在家庭之外，还要发展同辈友谊

也许是因为你已经离家去上学，父母便自然而然地把你当成了大人，甚至是和他们一样可以照顾弟弟的人。弟弟却误把父母对你的放心理解为他可以独占父母的爱，说了伤害你的话。他之所以把你当作他认为的“我们家”以外的人，也许只是因为你不经常在家，才在他还不够成熟的内心世界形成了这样的印象。这样的话以成年人的视角来理解也许挺伤人的，但是你也要考虑这是出自一个比你小十几岁的孩子之口，就别太往心里去了。

根据心理学家艾瑞克·埃里克森（Erik Erikson）提出的人格发展八阶段理论可知，现在的你正处于成年早期阶段。这个阶段的一项重要任务，就是提升发展与参

与深度关系的能力，逐渐形成核心的自我，走向独立。这是一个充满探索和成长的时期，虽然你可能会感到有些迷茫，但一路上也会遇到很多美好。在大学时期，你可以试着多参与一些集体活动，结识志同道合的朋友，慢慢地在身边的人际关系中建立起相互支持、相互依赖的纽带。这样的过程不仅能让你感受到归属感，还能帮助你提升抗挫折和解决困难的能力。随着你一步步地探索和尝试，你会发现自己比想象得更坚强、更独立。

无论如何，**你的感受都是很重要的，你的成长也是值得被鼓励的。**无论遇到什么困难，树洞君都会陪伴你、支持你。希望你能从生活中获得战胜困苦的勇气、力量和办法。所有暂时的疏离，都是灵魂要求成长的温柔提醒。每一个寻找归属的旅程，最终都会通向更辽阔的自我疆域，世界会为懂得自我滋养的人永远留有温暖的驿站。愿你在未来的日子里，既能与家人和谐相处，也能在广阔的外部世界中找到属于自己的精彩，收获满满的幸福与温暖，不再感到孤单和无助。

爱你的树洞君

关键词

#同胞竞争

#局外人

#孤独

童年的分离焦虑被激活，我该怎么办

树洞君：

你好。我最近恋爱了。我们通常是在周末见面，平时为各自的生活而忙碌。可是，如果我在周中给他发信息他没有及时回复我，我就会感到深深的焦虑，会禁不住猜想他是不是在和其他女生互动、是不是不喜欢我了……我觉得这可能是分离焦虑——我难以接受他厌烦我、会离开我。

回顾我的成长过程，我意识到这和我未被妥善处理好的童年时代与母亲的分离焦虑很相似。我想请问树洞君，成年后应该如何应对和处理内心的分离焦虑，尤其是在亲密关系中？是否可以推荐我几本相关书籍？另外，在与父母相处过程中有诸多不愉快，且在成年后的亲密关系中延续或回归了这种不愉快，由此造成困境——明明和这个人在一起很不开心，我却无力放手，再加上分离焦虑（即害怕失去、害怕分开），往往会非常痛苦、纠结。请问针对这种情况，树洞君有什么建议吗？

迷茫的小语



小语：

你好呀！

从你的来信中，树洞君能感受到你是一个对自己的感受和想法有着深刻觉察的人，而且你掌握了不少的心理学知识。这份敏锐的觉察力和宝贵的知识储备，会成为你成长路上的重要力量。

关于你的问题，树洞君看到你在与男朋友相处的过程中遇到了一些情感方面的困惑。当他不回复你或是你没有得到回应时，你就会有莫名的焦虑感，情不自禁地产生一系列遐想。你很担心关系会进入一种困境：在一起不开心，却无力放手。这种患得患失的焦虑感让你陷入痛苦与纠结之中，饱受煎熬。可以看出，你对亲密关系很投入，也很珍视。

与男朋友的相处方式让你“旧伤复发”，想到自己的原生家庭，想到与母亲未妥善处理好的分离。你渴望稳定的亲密关系，只是往昔未抚平的心结添了波折。因此，你开始反省自己的依恋模式，希望能找到应对和处理内心分离焦虑的方法。接下来，树洞君和你一起来聊聊几个可能有关的方向。

分离焦虑的根源

焦虑的本质是对失控的恐惧，早年重要养育者（通常是母亲）的不稳定回应，会让婴幼儿的大脑形成一种害怕被抛弃、失去爱的威胁。如今，你在亲密关系中因为深深的情感需要，在某种程度上重复童年的模式，一旦男朋友暂时抽离，你的身体就会产生像小时候母亲离开时的反应。

分离焦虑通常是指，婴幼儿与重要的养育者分离之后，会产生一些心理上或者行为上的不适，比如，紧张、恐惧、担心、害怕、焦虑不安等情绪反应。如果童年时的分离焦虑未被处理好，那种恐惧无力感就会被紧紧地锁在身体里，最终深深地“蛰伏”在内心深处，越是发生在生命早期，和最亲近的人之间的分离让我们产生的恐惧越大。成年后，当某些事情发生时，会无意识地激活我们的这种情绪，比如，如果恋人或伴侣未及时接听电话，我们可能就会掉进崩溃的情绪中无法自拔。因为儿童时期那种很深的需求和渴望“我想和你们在一起，我害怕被抛弃”的烙印被激活了，过往模式入侵当下，从而造成情绪上的崩溃反应。



如何应对分离焦虑

在了解了焦虑情绪的来源后，我们该如何应对和处理亲密关系中的分离焦虑呢？接下来，树洞君将根据不同的应对方式来分析，并总结应对之道。 🐰

树洞君的小贴士

控制、恐吓和攻击型

这种人在这种恐惧能量的驱动下会拼命地给对方打电话、发信息，想方设法地让对方留在自己身边，有时甚至会通过一哭二闹三上吊的方式恐吓和攻击对方。总之，这种人会竭尽全力地要求对方和自己保持联结。然而，这种方式或许只能给人带来暂时的安慰，却不能疗愈分离的创伤，带来持久的安全感。

回避型

回避就是切断联结。这种人会认为，与其总是要在亲密关系中寻求安全感，被分离的恐惧折磨，不如选择远离亲密关系，远离情感纠葛，陷入自我情感封闭状态，实则是对亲密关系恐惧的逃避表现。

创造型

这种人会以自己监护人的角色，创造性地爱自己。在这个模式下，首先是角色转换。当这种人对自我的内在认知停留在那个悲伤、弱小和无助的孩子时，往往会换位思考：“如果我是这个孩子的监护人，我会如何帮助这个孩子？”其次是创造性地爱自己。如果这种人发现自己在别人和外在事物上花费太多时间，就会关注一下自己。当因分离而恐惧时，这种人会停止向外抓取、攻击和破坏，收回意识和能量，带着觉察处理情绪、思索成长，实现自我疗愈和成长。比如：什么能够拓展生命的高度与宽度？什么能够带来更高级的满足感？什么能够真正有助于其成为更好的自己？

诚然，如此直面内心的分离恐惧是需要勇气和练习的。只要坚持练习，相信你终究会转化和驾驭分离的恐惧，拥有爱自己和他人的能力。毕竟，只有先好好爱自己，才有力气爱别人。就像尼采所说的：“一个人必须先学习如何爱自己，这样他才能与自己安然相处而不致在外流连。”

谈关系相处之道

中医常说“通则不痛，痛则不通”。在一段关系中亦如此：如果在相处中感到不开心，就要及时反省、调整。在亲密关系中，要正视自己的恋爱需求和期待，让自己的精神世界丰富起来，避免将所有的心思寄托在爱情和亲密关系上，因为世界上没有哪个人能满足另一个人所有的需求。杨绛曾说，丰富自己，胜过取悦别人。健康的关系是既各自独立，又彼此联结。

通过以上的解释和分析，想必你已有了答案。成长本身就是一条孤独的道路，也是一生的课程。你在这个过程中将不断重塑自我、更新观念。

你在来信中说，希望树洞君可以为你推荐相关书籍，树洞君的推荐如下：《依恋三部曲》《也许你该找个人聊聊》《焦虑的人》《依恋与亲密关系》《身体从未忘

记》等。你可以根据自己的情况和偏好做选择。

人生道路上难免会遇到各种各样的情感波折和困惑，只要你把每一次的经历都视为成长的契机，就会明白，此刻的情感泥沼只是暂时的，恰似破茧前的黑暗。借心理学智慧梳理认知、疗愈往昔、经营当下，定能挣脱焦虑束缚，轻装上阵。

树洞君愿你在情路上拨云见日；遇分歧有智慧化解，享甜蜜无惧风雨；内心充盈笃定，收获稳稳幸福；过往困扰化作成长勋章，熠熠生辉于未来人生旅途。

最后，需要说明的是，如果是在热恋之中，我们得另当别论，因为处于热恋期的人都会有一些“不正常”的正常表现，哈哈。

与你在一起的树洞君

关键词

#分离焦虑

#童年创伤

#安全感

发现弟弟喜欢穿女装，我感觉天塌了

树洞君：

你好！

我想要咨询一个家庭问题。我弟弟今年15岁了，我们兄弟俩从小就是在单亲家庭长大，缺少来自父亲的关心，而且我和母亲陪伴他的时间也不多。最近，弟弟主动给我女朋友发了一张他的女装照。我的女朋友觉得很诧异，于是偷偷把这件事告诉我了，她说我弟弟的愿望之一就是能够当女孩，穿裙子。

我知道这个消息后感觉天都塌了，一直很压抑。他很喜欢二次元文化，我知道男扮女装的cosplay文化，我能理解不同人的不同心理，也尊重不同的群体，但是我身边的人出现这种情况还是让我觉得接受不了。我希望他更阳刚一些，有男子汉的外形、品格和责任感。我接受不了这种癖好，尤其是他有想成为女孩的念头。我想请教树洞君以下几个问题。

- 我该如何确认弟弟的真实想法？
- 我是否应该委婉地建议他去看心理医生？
- 现在是否还有机会引导或纠正他，让他像一名男子汉？如果可以，我该怎么做？
- 我对弟弟的一些爱好不感兴趣，平时与他的沟通也不多，我该如何走进弟弟的生活和内心，进一步了解他？

希望树洞君能够给我一些建议，我很希望弟弟能够健康成长，成为一名优秀的男子汉。

为弟弟担心的思远



为弟弟担心的思远：

你好！

树洞君从你的叙述中能感受到你对弟弟的那份关爱与担忧，以及你对弟弟有着美好的期许，希望弟弟“更阳刚一些，有着男子汉的外形、品格和责任感”。然而，当得知弟弟给你女朋友发女装照，还流露出想成为女孩的愿望时，你的内心满是震惊和抗拒。此外，树洞君还看到，你对于难以走进弟弟的世界、对他是否存在心理问题感到焦虑，以及对过往陪伴缺失的愧疚而困扰，你想知道现在还能否纠正他的这个癖好。

你说自己“感觉天塌下来了，很压抑”，这是一种很强烈的情感，因为与你无法理解也无法接受弟弟穿女装这件事有关，可能也与你的身份、你们的关系有关。他是

你的弟弟，从来信中树洞君不知道你们相差几岁。你说你和妈妈平时很少陪伴他，这样的陈述让人感觉你和母亲的关系更亲密，而父亲的缺席可能会让你在不知不觉中既是兄长，也承担了一部分本该属于父亲的责任。在弟弟挑战了你内心认同的男性形象时，似乎触发了你对家庭中男性角色认同的深层焦虑。

树洞君从你的提问中梳理出了以下几个主要的困惑，希望与你一一探讨。

心理健康和心理有问题之间的界限

心理健康通常包括以下三个标准：

在大部分时间里，个体自身不觉得痛苦，积极感受多于消极感受；

他人不觉得该个体异常，其心理感受与行为和周围环境相协调；

社会功能良好，能胜任这个年龄阶段的家庭和社会功能，发挥自身的能力。

从这些标准来看，心理健康其实并不是绝对的。健康与异常其实是一个连续谱，而且其判断过程也并不是单一的，需要从多个维度综合考量。我们以你弟弟为例：他的学习怎么样，是否有困难；人际关系怎么样，是否有可以信赖的朋友；与老师的关系怎么样；是否有兴趣爱好，且该兴趣爱好既能够调节生活，又不会让人过度沉迷；弟弟对自己生活的总体感受如何，情绪体验如何……

只有综合这些信息，我们才能去判断他是否有心理问题，是否需要心理帮助。

从你的讲述中，我们可以看到，弟弟从小在单亲家庭中成长，缺少家人的陪伴。对于这样的成长经历，树洞君认为这样的孩子更容易产生孤独、压抑、自我不确定等消极感受。

在这些普遍假设之上，我们也要看到拥有这种成长经历的孩子背后的力量。比如，弟弟并没有在公开场合有鲜明的想要穿裙子的表现和表达，这说明弟弟会考虑所在的环境和他人的看法。弟弟成长到15岁，其中一定有他自己适应环境、应对生活和困难的方式，需要你去发现，甚至帮助他发现自己的力量。

此外，从发展心理学的角度来看，青春期的孩子面临的一个很重要的议题就是对自己的思考和探索。因为处于这个阶段的孩子在生理上经历着重大的变化，客观环境也进一步复杂化，他们正在探索着外界期望和自我需求的冲突和平衡，希望找到自己在复杂世界中合适的位置，探索“在这个社会上，我是一个什么样的人”的答案。因此，或许你弟弟在这个阶段表现出这种行为是一种探索的表现。树洞君建议你弟弟找个合适的机会聊一聊。既然他主动给你的女朋友发照片，那么这说明他

是有比较强的交流欲望的。你作为哥哥，可以借此机会多陪陪他、关心他，了解他这么做背后的细腻的、真实的内心想法，是非常自然且非常有必要的。

当然，树洞君认为，你在感到困惑的时候会想到向心理医生寻求帮助是非常棒的！我们认为，**求助是强者的行为，是积极寻求改变的行为**。如果你详细了解了弟弟的情况之后，发现弟弟真的遇到了困扰，并认为弟弟需要心理帮助，就请坦诚而非委婉地跟弟弟沟通，向他表达你的担心，建议他去寻求心理帮助吧！

是否能引导他成为男子汉

树洞君看到，在这个问题中，你有自己鲜明的立场和期望：你对弟弟有期望，接受不了他的爱好。树洞君同时也看到，在这个问题上，你也有对自己的觉察。你说“我能理解不同人的不同心理，也尊重不同的群体，但是我身边的人出现这种情况还是让我觉得接受不了”。树洞君认为，有这样的觉察是非常了不起的，是区分“自己的感受”（主观）和“他人的生活”（现实）的重要步骤。

当我们有自己鲜明的立场、观点和生活方式时，如果我们身边很亲近的人跟我们非常不一样，我们就会很难接受，甚至很想改变对方。尤其是，对方还是自己的弟弟，是一个未成年人。因此，树洞君对你的焦虑能感同身受。

树洞君承认，在一些问题上，确实存在底线原则，需要明辨黑白。然而，生活中很多问题其实都处于灰色地带，没有明确的正确与错误之分。只要没有给社会造成负面影响，他自己的主观感受良好，社会功能也没有受到影响，树洞君认为，不同生活方式的存在不仅值得尊重和包容，还值得被倾听。

如果一件事引发了你强烈的、难以接受的情绪，那么这些情绪体验或许是在提醒你，你可能存在一片自我盲区，眼下正是一个深入了解自己喜好、观念、情感的好机会。树洞君想请你思考以下几个问题：

是什么让你不能接受弟弟的行为和愿望？

如果换成别人这么做，你能接受吗？

这对你来说意味着什么？

如果这是弟弟的真实愿望，你会有什么感受？你又会如何应对？

或许，在思考完这些问题之后，你就能更多地了解自己的抗拒。尽管你仍然不认同这种生活方式，但也更能接纳有着这种行为和愿望的弟弟了。在情绪平复、有了更

多的空间之后，我们就能以一种更平等、更容易被对方接受的姿态去跟对方沟通了。

如果是触及原则的事情，我们就要严肃地向对方表达立场，并积极引导；在一些没有明确对错的事情上，我们（在心理咨询领域中）更加看重的是帮助对方梳理清楚不同的选择和他自己内心的真实倾向，然后让他独立地做出选择。

回到一开始的问题，我们是否有可能改变别人呢？

树洞君认为，我们无法让别人完全成为我们想让他成为的样子，哪怕是最亲密的人也不行，这是人与人之间的基本边界。不过，我们可以把我们的东西放在他的面前，去了解他的东西；表达自己的情感，倾听对方的情感；然后请他自己做出选择。

如何走近弟弟的心

延续第二个问题，当我们把对方当作一个独立的人时，看到他有自己的想法、情感和生活，并给予尊重，才能更容易让对方打开心扉。树洞君认为，与他人深入交流的步骤主要分为两个部分——倾听和表达。基于这两点，树洞君想为你提供三个小贴士。

树洞君的小贴士

倾听是深入交流的基础

沟通的目的是了解对方的想法。试想，如果一方还没有完全自我暴露，另一方就表达了一大堆评判、建议、责备、纠正，对方就不愿意再多说些什么了。

倾听的精髓是为对方营造一个可以畅所欲言的安全空间，无须担心被否定、被批判。在倾听的过程中，我们难免会产生强烈的情感，此时也需要营造一个坚固的内在空间，容纳自己的情绪。这样，我们才能不仅包容这些强烈的感受，还能认真、投入、接纳地倾听对方。在此基础上，你可以跟弟弟聊得更深入、更广泛，包括他的爱好、生活、交友等。倾听并不容易，需要反复练习。



用非暴力沟通的方式表达自己的观点和感受

在沟通过程中，你需要分清自己和他人的界限。“你应该……”的表述会把矛头直接对准他人的领地，而“我个人认为……”的表述则更柔和一些。言语的力量作用在细微之处，在用词和语气上注意平等，对方也会更容易卸下防备，更愿意接受不同的观点。树洞君推荐你看看《非暴力沟通》（*Nonviolent Communication*）这本书，可以帮助你改变一些惯性的强势表达。

真诚、平等、尊重的态度是很重要的

你可以向弟弟做一些自我暴露，比如聊聊你在他这么大的时候发生了哪些好玩的故事，甚至是奇怪的念头等，或许可以拉近你们的距离。

同时，向弟弟表达这样的理念也会有助于你们沟通：“我有我的想法，你也有你的想法。虽然我可能无法理解你的想法和生活方式，但如果你发自内心地喜欢这样，那么我也会尊重你。如果未来你需要帮助，我愿意陪伴你。”

最后，树洞君想说，与他人深入交流是很不容易的，因为你无法要求别人自我暴露，也无法控制别人的想法和意愿，所以需要慢慢来。不过你也要知道，你的真诚一定能一点一点地打动对方。就像照料植物那样，悉心地浇灌真诚和尊重，弟弟一定能慢慢地感受到你的用心。而且，走近他人，其实也是在走近自己。

每个人的成长路径都是独一无二的。爱是接纳，而非改变。希望你和弟弟能够在相互理解和支持中建立起更深厚的关系，愿你们都能在彼此的陪伴中找到内心的平静与力量。

永远在这里的树洞君

关键词

#单亲家庭

#异装癖

#非暴力沟通

第4章 爱 我们常常渴望爱，又怕失去爱

Love



从心动到迷茫

树洞君：

你好。

我似乎很容易被某个异性吸引并忍不住去了解他、与他聊天且沉浸其中，认为这就是喜欢。然而，一旦对方表示喜欢我，我就会突然不再想继续了解他了，也不再愿意和他聊天了。这种情况曾在现实和网络中各发生过一次。最近，我对我的一个师兄产生了兴趣，常常和他交谈甚欢，很想接近他。虽然我认识他两年多了，但我仍然不确定这是不是喜欢，也很担心重蹈覆辙。

在初见这个师兄时我就觉得他很帅，接触一段时间后，感觉他满足了我对理想中的男朋友所有的要求。我主动找他聊天，但那时并没有想过要和他在一起，可能也是因为自卑吧，像他这么阳光帅气的男孩，身边应该有不少漂亮的女生。实习期间，他很有耐心地带我，有时还会有一些肢体接触，我对他的好感度直升。保研时，他主动关心我，在图书馆偶遇过他一次，和他一起从图书馆走回去的路上让我感觉很温暖。我很困惑：我是不是喜欢上他了？他对我有没有感觉？我要不要向他表白？我既很想见他，又不敢表白，怕万一他不同意，以后见面太尴尬。

树洞君，我该何去何从？

困惑的小悠



小悠：

你好。

从你的来信中，树洞君能感觉到你在情感方面遇到了困惑。你就像个好奇宝宝，当你对一个异性感兴趣时，你似乎对他的一切都感兴趣，希望走进他的世界，了解他、懂他，而且你也很享受这种“单向式解密”的相处方式。可当对方希望再靠近你一点时，你却像被吓到了似的，本能地往后退好几步，进入防御模式。因为之前曾有过两次这样的经历，所以如今在你和师兄认识了两年多后，从一开始的好感、喜欢，到最近的小暧昧，让你对这段关系有了更多的遐想。然而，考虑到现实中的各种因素，你又对眼前这段关系有点举棋不定，并感到困惑：“我是不是喜欢上他了？他对我有没有感觉？我要不要向他表白？”

的确，在情感这片充满迷雾与绮丽的领域中，我们常常像迷失方向的旅人，怀揣着满心期待与忐忑不安，试图分辨心动的真伪，恐惧于表白后的结果，拿捏表达爱意

的时机。因此，你的这种情况在生活中并不罕见，树洞君想试着从两个角度来为你分析和理解这种现象。

好奇心作祟

好奇心是人类的天性。在心理学中，好奇心是指个体遇到新奇事物或处在新的外界环境中时，自然而然产生的注意、操作、探索的心理倾向。好奇心是人和动物在面对未知的事物时，本能地想了解其属性的内在心理。好奇心越强的动物，生存能力往往也越强，因为它们通过不断探索各种事物的属性，获取更多的知识来应对周围的环境。

人从步入青春期开始，会对异性产生好奇。在你“解密”对方的过程中，常常也会勾起对方对你的好奇心或好感，而当对方准备了解你时，你却关闭了自己，慌忙地退出。你在担心什么呢？以下原因或许可以解释你的这种心理。

完美主义

你是否有完美主义倾向？你是否担心对方一旦对你感兴趣，就会让他发现你的一些缺点，你也可能会发现对方的一些缺点，让双方完美的形象破灭？因此，暧昧的火苗在还没开始绽放时就被掐灭了。

患得患失

你是否担心在面对一些不确定的结果时，不知如何面对？你是否担心不知如何处理相处中的不和谐、矛盾或失败？如果只是你对对方好奇，就只需远观对方，无须深入接触，能让人产生愉悦、向往的感受；如果对方也对你感兴趣，双方的关系就不受你一个人的控制了。你是否因为害怕产生这种失控感而后退呢？

没准备好

你是否可能因为没有准备好进入一段亲密关系，抑或只是单纯地享受“解密”对方的过程，而在对方发出信号的时候就提前失去兴趣跑开了？

自我保护

产生这样的心理，还可能与自我保护有关。对方的兴趣打破了某种东西，让你产生了一些不舒服的感觉。比如，在你察觉到对方的感情可能会威胁你的个人空间和自由时，往往会不自觉地产生逃避和抗拒的心理。

不知上述分析是否能帮助你理解自己之前的两次经历？

晕轮效应

晕轮效应是一个比较常见的心理学效应，指的是当我们对某个人或事物产生好感时，倾向于将其正面特质泛化到其他方面。

初见师兄时，你被他帅气的外表吸引，在后续相处中发现他身上有诸多闪光点，好像完美契合你理想中的男朋友画像，这个过程中可能悄然混入了晕轮效应。也就是说，也许你不自觉地将美好品质全都安在了他的身上，放大了他的魅力，而实习期间的肢体接触、图书馆同行的温暖，也都在强化这层滤镜。

晕轮效应下产生的认知可能并不完全客观，而且在亲密关系中也不能只欣赏对方的闪光点，还需要接纳真实、包容其不足。在进一步了解对方的过程中，你可能会发现一些与最初想象不符的地方，使你心中对他理想化的期待受挫，对他不再那么感兴趣了。

在了解了上面这些内容后，树洞君再和你一起看看最让你感到困惑的三个问题：“我是不是喜欢上他了？他对我有没有感觉？我要不要向他表白？”

当喜欢上一个人时，人们有以下共同之处。

有眼缘。也就是看对方顺眼，怎么看都合适，即“情人眼里出西施”。

主动接近对方。无论是男生还是女生，当喜欢一个人时，都会找各种理由接近对方，嘘寒问暖，留心对方的点点滴滴，主动聊天、了解、帮助，甚至创造偶遇的机会。

对方的事，就是我的事。我们会把对方的事放在心上，使出浑身解数帮对方解决问题。

有意无意的肢体接触。理智也许会欺骗我们，但身体和情感则是诚实的。如果不喜欢某个人，我们就会不自觉地与之拉开社交距离，避免接触；相反，如果喜欢某个人，双方的靠近就会让我们感到愉悦。

莫名地在意对方身边的人，有点自卑。我们会在对方身边的人，甚至会把他们视为假想敌。在喜欢的人面前，我们也可能会担心自己不够优秀，配不上对方。

基于以上几点，我们再来对照你和师兄的相处模式，比如你提到以下几方面。

你第一次见他就觉得他很帅，相处一段时间后，又感觉他满足了你理想中的男朋友的所有标准，但面对这么优秀的男生，你又有点自卑。

你试着**主动**找他聊天，每次他都会认真地回应你。

实习时，他会耐心地带你，有时你们还会有一些**肢体的接触**，好感度直升。

保研时，他会**主动发消息**问你的情况，并给予你安慰。

图书馆的两次偶遇，**一起走过的那段路**一直温暖着你。

这么一看，“我是不是喜欢上他了”“他对我有没有感觉”这两个问题的答案似乎已呼之欲出了。现在我们聊聊你的第三个问题：“我要不要向他表白？”

同门师兄妹这层身份似乎是把双刃剑，既是近水楼台，也是甜蜜的枷锁。如果表白被拒，今后你们抬头不见低头见的，会很尴尬；但默默暗恋，又会让你担心错过良缘，甚是纠结。

在一段关系中，由谁先表白呢？这个问题没有固定的答案，因为每个人考虑的侧重点不同。一般来说，这个世界上，诸如咳嗽和爱这样的事情都是藏不住的。如果他真的喜欢你，你就一定能感受得到；反之亦然。

他为什么不向你表白？可能有以下三种情况。

他喜欢你，但不确定自己的感情，或者不确定你是否也喜欢他。如果是这样，你只需继续展现你的魅力，给他一些暗示，让他意识到你对他并非毫无感觉，也许他会主动迈出这一步。

他明知你喜欢他，却沉醉于这份不挑明的暧昧。他既不主动，也不拒绝，对你忽冷忽热。这说明他并不想和你建立一段关系，只是在满足自己的虚荣心或安全感。如果是这样，请谨慎考虑。

他不喜欢你。真正的情感是藏不住的：嘴巴不说，眼神会暴露；眼睛闭上了，心跳会泄密；心跳掩饰住了，小动作会露出马脚……美好的爱情是双方主动靠近、相互吸引、两情相悦、一同前进。现在，你心里得出答案了吗？

爱情是一段充满美妙和挑战的旅程，当你遇到困惑和迷茫时，不妨试试树洞君为你准备的这几个小贴士。

树洞君的小贴士

自我剖析，探寻情感“暗河”

深入了解自身的依恋模式，放下理想化的期待，看清自己和对方的真心，校准情感指南。

提升自我认知水平

关注自己的优点和成就，提升自己的能力，让自己变得更加优秀和自信。

心态重构

打破身份枷锁，卸下心理重负，轻装上阵追爱，解开内心绳结。

做好心理准备

无论结果如何，都要做好心理准备，在每一段经历中去体验、去成长。

树洞君愿你如破茧蝶，勇敢地挣脱内心束缚，无论结局如何，都去经历情感中的喜悦和可能的痛苦，去成长，内心充盈，开启灿烂情感新华章！

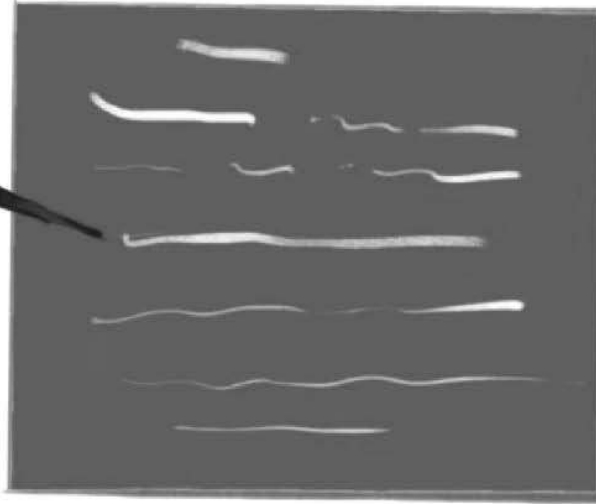
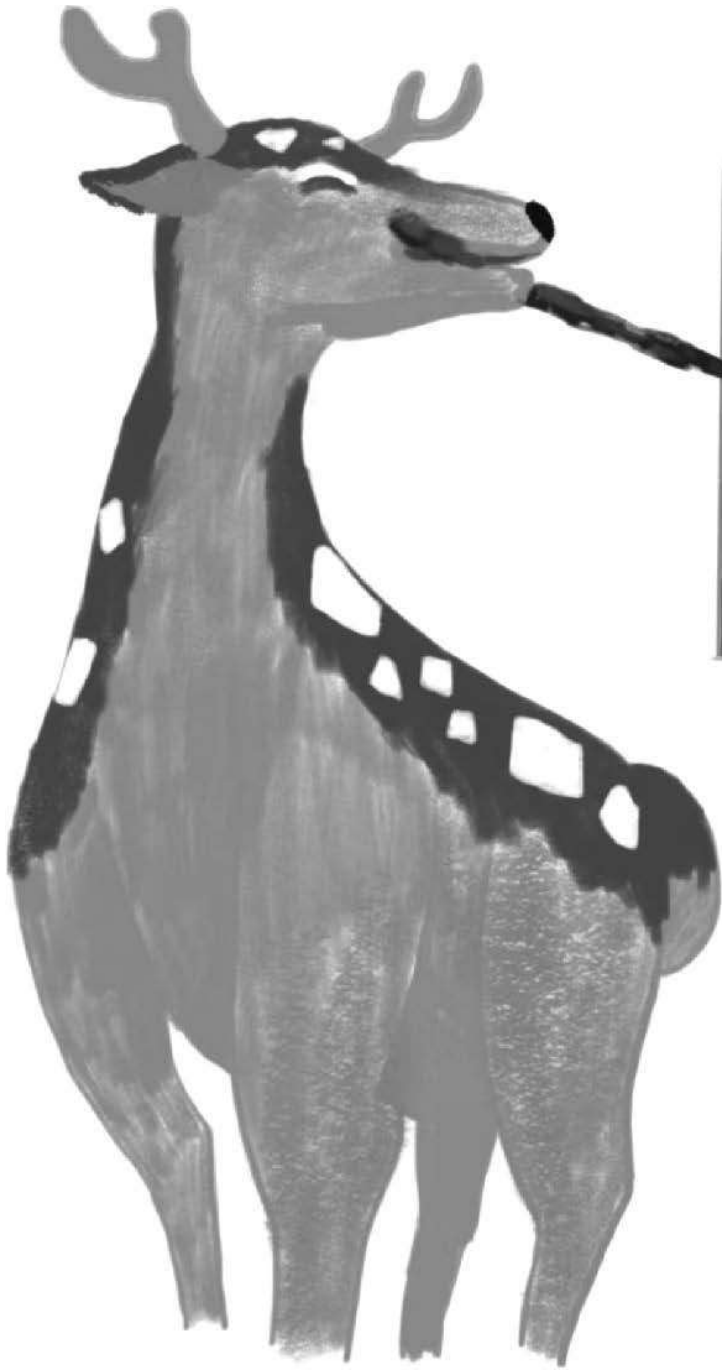
期待你再次来信的树洞君

关键词

#喜欢

#表白

#理想化



恋爱总是别人的

树洞君：

你好。

转眼间，我已经20岁了。回首之前的两年，同学们的恋爱对象要么是分分合合，要么是一直维持到现在的，可我一直都是孤单一人。我也曾向喜欢的女生表白过，但都是以失败告终，有时闲下来时我也会思考：我是不是因为长得太丑了？我是不是上辈子犯了什么错，让我喜欢的女生都把我当成了兄弟？是我不配拥有爱情吗？我是不是活该单身？

一个没人喜欢的憨憨



憨憨同学：

你好呀！

看到你这个可爱又带着点小委屈的落款，树洞君忍不住笑了，眼前仿佛浮现出一个对着镜子抓耳挠腮、百思不得其解的你的样子。现实中的你是胖的还是瘦的？是高的还是矮的？是高冷的还是萌萌的？就像你的名字一样，让人忍不住好奇。

20岁，多么美好的年纪啊！知慕少艾，情窦初开。你向喜欢的女生表白过，身边也有异性朋友，这些迹象都说明，你的心理发展轨迹完全正常。

然而，恋爱的挫折却让你陷入了自我否定的旋涡，你将失败归因为“我长得太丑”“上辈子犯了什么错”，甚至开始怀疑自己“不配拥有爱情”“是不是活该单身”。树洞君发现，你似乎倾向于将挫折归咎于自我不足，而忽略了感情世界中外部因素的复杂性。看到这里，树洞君忍不住想说，你是不是多了几分反思，少了几分自信呢？

恋爱之于我们到底是什么，我们又要如何做才能顺利进入恋爱关系呢？树洞君想从以下几个方面和你聊聊。

爱情的偶然与必然

大学就像一个充满无限可能的魔法盒子，为爱情的种子提供了肥沃的土壤。就像你看到的，身边有的同学已经分分合合地谈了好几段恋爱。爱情这东西，既需要我们主动出击、努力经营，也离不开天时地利人和的奇妙机缘。你至今还没有遇见爱情，并不一定是你哪里不够好，而可能是缘分未到，请你保持积极和开放的心态呀！

摆脱“兄弟”标签

你提到被女生当兄弟，出现这样的情况可能是你与异性相处时的初始角色定位所致。关系的初始定位往往决定了后续的发展轨迹。罗伯特·斯滕伯格（Robert Sternberg）的爱情三元论指出，**爱情需要激情、亲密和承诺三个要素之间的平衡**。如果你一开始表现得可靠、温和、有安全感，但缺乏适度的浪漫暗示，女生可能就会将你归类为“安全的朋友”，而非“潜在的恋人”。要想改变这种定位，就需要你调整互动模式，在保持真诚的同时也要展现你的个人魅力，以及异性之间的浪漫特质。

建立自信，重塑个人魅力

他人对我们的第一印象常常建立在外貌、仪态和气质的综合表现之上，其中自信是最能吸引他人的内在特质之一。自信并不意味着要过分在意甚至夸大外表，而是要学会接纳自己的方方面面，拥抱和欣赏真实的自己。适度的谦虚可以增强吸引力，但过度自我批评反而会遮蔽你原有的光芒。

树洞君为你准备了一些小贴士，希望能帮到你。 🐿

树洞君的小贴士

发现彼此的魅力

你提到自己曾有过有好感的异性朋友，这说明你已经具备了基本的社交能力，这是很好的基础！不过，从朋友升级为恋人，确实需要一些特别的契机和努力。很多人曾陷入这样的困境：虽然周围不乏异性，却总觉得没有合适的人。这可能是因为人们很容易带着预设的标准去观察他人，比如，过分关注外表、性格特点等细节，而忽视了深入了解的机会。不妨以更开放的心态参与多元化的校园活动，在现有的朋友圈中寻找共同话题，主动创造交流机会，让彼此有机会发现对方独特的魅力。

保持整洁的外表

良好的个人形象是展现自我的重要方式，得体的外表能让他人更愿意了解你的内在。初次见面时，清爽的外表往往能给人留下积极的第一印象，整洁的衣着、清新的口气，这些都是加分项！

选择适宜的沟通方式

树洞君在大学生恋爱工作坊中发现，男女生的思维是存在差异的。比如，有一位男生说，他鼓起勇气发消息约一位女生，对方回复“要去洗澡，没空”。在场的男生一致认为这是委婉的拒绝，女生却说那个女生可能真的要去洗澡。这种认知差异可能会让没有恋爱经验的男生感到困惑，觉得女生的每句话都暗藏玄机，因害怕被拒绝而对拒绝变得有些敏感。在东南亚文化中，男性往往要担负起恋爱中主动的责任。适度追问对方和向对方确认，不仅能澄清误会，还能让对方感受到你的诚意。另外，在沟通方式的选择上，最重要的是找到一种令双方都感到舒适的方式：文字消息能为内向的人提供更多思考和表达的空间；语音通话能让语气和情感更自然地流露；面对面的交流能让双方捕捉到更丰富的非言语信息。每种方式都有其独特的优势，关键在于根据具体情境和双方偏好，选择让对方感到舒适的沟通方式。

学习一些恋爱知识

在你成功地引起女生的好感或兴趣后，这才只是恋爱的开场，之后的试探、回复，正是恋爱初期最有趣也最需要认真经营的部分。你要去学习、了解这个女生的喜好：有的女生喜欢浪漫的话语；有的女生喜欢精心安排的相处时光；有的女生喜欢精致的礼物；有的女生喜欢被拥抱；有的女生喜欢被悉心照顾……读懂对方爱的语言，用她喜欢的方式表达心意，才能让感情持续升温。同时，也请你了解自己：你在恋爱中有什么需求？你愿意改变什么？恋爱中的两个人会有越来越多相互融合和相互期待的部分，如何去面对差异、解决争端，是所有爱人都会遇到的难题。健康的感情不是单方面的迎合，而是两个独立的个体相互理解、共同成长。

可见，恋爱既涉及外部条件，又关乎你的内心动力，需要你用心体会、慢慢领悟。树洞君还想提醒你，是否谈恋爱绝不是衡量个人价值的唯一标准。学会爱自己、接纳自己，才是迈向幸福的重要一步。愿你在未来能遇到属于自己的爱情，在此之前，更希望你先成为欣赏和喜欢自己的那个人。

爱你的树洞君

关键词

#恋爱零经验

#自我怀疑

#学习彼此的爱语

从沮丧到自信



这段感情是否要继续

树洞君：

你好。

我和女朋友交往一年多了，但我越发觉得她并不爱我，我更像是她的“搭子”。每次吵架她都强调我要照顾她的情绪，可她从不在乎我的情绪。她主动找我的次数也越来越少，还说要个人空间。要不是我对她比较了解，知道她的确愿意一个人待着，我可能就要怀疑她是不是移情别恋了。可是我的孤独感越来越强烈，感觉内心无法释放，每天晚上都会被这些想法缠得睡不着，有时还会想是不是自己太矫情了，不像个男生……唉！反正就挺烦的，动过好多次分手的念头，但又觉得我们之间其实也没发生什么大事。

为情所困的少年



为情所困的少年：

你好呀！

从你的叙述中，树洞君看到在你们一年多的交往中，你用心投入，关心你的所爱之人。你们和其他小情侣一样，既有花前月下的甜蜜，也难免会有磕磕碰碰。在相处中，你总觉得自己被她的需要牵着走——她需要你更多的体谅和照顾，却从不在乎你的情绪。你感觉她不关心你，感觉自己更像是她招之即来、挥之即去的“搭子”，忍不住怀疑她对你的感情到底是不是爱。

无论谁有这样的经历都会感到烦躁，越想越迷茫，可这种事又让你很难跟朋友敞开心扉地聊一聊。树洞君认为，你这样并不是矫情，在长夜漫漫、辗转反侧、苦思冥想时，你一定很希望有人能帮帮自己。

感谢你的信任，愿意和树洞君聊聊你的困扰，让我们一起看看你能做些什么吧！

试着主动迈出解决问题的第一步

一段理想的恋爱，是两个人双向奔赴、彼此关爱。如今，你们的亲密关系的天平似乎有些倾斜：她需要你爱她，但是她似乎没有让你感觉到她也爱你。或许你们需要开诚布公地聊一聊这些感受和想法。

这是你们两个人共同的课题，或许你可以试着主动迈出解决问题的第一步。找一个合适的时机，郑重其事地坐下来和她好好地聊一聊，告诉她这段感情在你看来的现状、你心中的困惑，以及你的真实想法和感受。同时，你也要耐心地倾听她的想法与感受，然后两人共同探讨、寻找解决问题的办法。

与日常沟通不同，或许你们需要精心安排一下，选一个双方心情平静、氛围轻松的时刻，找一个让人舒适惬意的地方进行一次长谈。这是一件值得用心对待的事，因为真诚的谈话能打破旧有的模式，释放不开心和不满，而不是演变成争执、翻旧账，甚至彼此埋怨。如果对方是一个不善表达、内向羞涩、喜欢一个人待着的女生，沟通就更为重要了。如果没能妥善处理，你们的关系就很容易陷入僵局。因此，你们要做的，就是打破这个循环。

你们可以谈些什么，又该如何去谈呢？

你要知道，这应当是一次以相互尊重为基础的建设性谈话，谈话的初衷是厘清双方在亲密关系中的需求，找到那些没有被看见和满足的部分，而不是指责与发难对方。在谈话时，既要用心倾听对方在说什么、对方的情绪如何、你是否理解了对方的想法，也要让对方听见你的声音；同时，你也要勇敢地表达你的顾虑和担忧，看看她是否能理解。比如，如果你觉得自己像是她的“搭子”，感觉她没有关注你的感受，那么不妨和她坦诚地聊聊。

为了避免气氛变得针锋相对，可以一起回忆一些曾经美好的片段，比如你们一起成功解决问题的例子。这些经历曾给你们带来的兴奋感、愉悦感、成就感，或许能带着你们为当下的问题找到新方向、新出路。你也可以邀请她一起拓展思路，想一想是否还有其他办法处理目前的情况。比如，你们有没有可依赖的共同的朋友、值得信任的家人来作为协调人？或是，你们是否可以一起去学校的心理咨询中心做咨询？两个人一起寻找答案，总比一个人默默承受更有效。

这样的谈话可以深入一些，但不必勉强自己谈太久、太累。让这次谈话变成一个起点，开启一种常规化的、有效的交流方式，在一个适宜的节奏点上保存成果，结束谈话，没谈完的内容完全可以留到下次再谈。关系的改善不是一蹴而就的，要始终带着尊重、开放的心态。

如果对方也很喜欢你、很珍惜这份感情，只是你不适应她与你的相处方式，那么或许你还需要时间和耐心来调整你们的关系。你们在一起一年多了，说短不短，说长不长，你们的感情可能还处于磨合期。此时，更需要创造时机、营造氛围、主动倾听、鼓励言说、换位思考、增进了解，在良性沟通中化解矛盾和困惑，让关系更加稳固。

如果你们经过几次这种真诚谈话后，仍发现彼此的真实愿望不同调、不同心，结果不尽如人意，那确实会令人难受。不过，至少你们曾以诚相待，也尝试努力过。接下来可能就是一个接受现实、慢慢放下的过程。无论最终是沉淀、整理后仍能以朋友相待，还是分道扬镳、各自远行，在处理感伤之后，你们都能再次出发。

亲密关系中的依恋模式与阶段

树洞君想再拓展一些，和你聊聊背后的问题。

亲密关系中的依恋模式

在我们出生后，照料者投入的情感、照料方式、彼此间如何互动等都会塑造我们的依恋模式。有些人始终被温情以对、被无微不至地照顾；还有些人曾在照顾中受到伤害，留有遗憾。在我们成人后，这些早年间形成的情感体验可能会在亲密关系中再现，影响着我们的情感需求和行为方式。比如，有些人对亲密感到紧张，倾向于回避，习惯于保持内心的距离，不容易敞开自我；有些人容易亲近，但一旦分开就会不安，担心对方不要自己了，常陷入矛盾焦虑之中；有些人既能亲近，也能在分开的时候感到安全。前两者的依恋关系模式都属于不安全的。这些不同的依恋模式，一部分来自遗传与先天因素，一部分受到养育与成长经历的影响。你的依恋关系模式属于哪种？你内在的愿望和需求又是什么呢？

亲密关系之旅的四个阶段

浪漫期。又被称为蜜月期。最初我们被对方吸引时，看对方哪里都是美好的，即使对方有一些小缺点，我们也会选择性地忽略。

幻灭期。激情澎湃过后，热情趋于缓和，冷静下来的我们逐渐归于理智，能更客观地看待现实，也能更深入地意识到每个人都是独立的个体，有自己的个性特点和意

志行为。此时，浪漫期中被忽略的问题开始逐渐显露出来。

内省期。经过一段时间的波折，双方都会有一定的消耗，让人感到疲惫，是要进一步发展还是就此打住？我们来到了需要认真思考的三岔路口。

整合期。一路摸爬滚打，既有欢笑也有泪水。在经历了波折和成长后，我们更能尊重、理解、接纳和珍惜彼此。无论是爱情还是人生，这些过往经历都将成为一个人或是一段关系发展路上丰富的财富。

你们目前的关系或许正处在由幻灭期向内省期过渡的阶段。如果双方都愿意尝试，就可以真诚地向对方敞开胸怀、直面问题，向更深的关系层次进行探索。

最后，树洞君为你准备了一份“问题清单”，你可以在感到烦躁、睡不着的时候认真思考一下。

你对这段关系的感受如何。目前这段关系给你带来的烦躁、猜疑、难过的感受是否已经远远大过愉快与甜蜜？你会感到疲于应对吗？这样的感受影响到你的正常生活了吗？你在关系中有什么需要？

这段关系的未来会是什么样的。你是否打算继续发展这段关系？遵从自己的感受，勇敢、坦诚地创造一次对话机会，相互理解、共同面对问题，减少对彼此、对自身产生不良影响。如果双方决定继续交往下去，那么你们可以有哪些促进的可能性？

在人生旅程中，我们要学习的东西还有很多。在亲密关系中，学习与恋人相处、相互体谅，学习平衡爱情在生活中的权重等，都是成长的重要部分。**一段彼此信任、滋养的关系，既能让双方享受亲密，也能体验到内心的自由。**祝愿为情所困的少年能平复心绪，从心出发！

爱你的树洞君

关键词

#她爱我吗

#孤独感

#亲密关系中的沟通



我的恋人与别人暧昧，我还能继续信任他吗

树洞君：

你好。

我和初恋男朋友已经订婚了，但是几个月前我发现他和一个女同事在微信聊天中非常暧昧，我和他沟通此事后他大发雷霆，还说我不信任他。他告诉我，那个女同事有男朋友，和她聊天只是为了巴结她当官的父亲。他说他做这些都是为了我们俩的小家。后来，他也确实没有再和这个女同事聊过天了。

他对我很好，也曾拒绝过其他女生，在我们刚刚交往时他就和朋友公开了我们的关系。但经历过这件事情之后，我就不太愿意相信他说的话了，总感觉他可能是在刻意地欺骗和隐瞒我。最近他很少和我沟通，也不愿意和我分享日常。我现在依然很喜欢他，但这件事始终让我无法释怀，而且近一年来我已经感受不到他喜欢我了，甚至总是能感受到他的冷淡和满不在乎。我现在不想跟他结婚了，甚至不想和任何人结婚。

对关系迷茫的女孩



对关系迷茫的女孩：

你好！

看了你的来信，树洞君很想抱抱你。能感受到你正为这段感情中的种种问题感到苦恼和迷茫。树洞君看得出来，在这段亲密关系中，你非常看重对方的忠诚和真诚，

期望对方充分投入这段感情中。在一段亲密关系中，排他性的确是非常重要的。一旦你感受到伴侣与你之外的人亲密，你就会感到受伤，并进而感到愤怒、失望和伤心，这都是非常正常的情绪反应。就像你身体哪里受了伤，就会格外小心不要碰到那个位置一样。心灵受伤时，也同样会变得敏感和小翼翼，尤其是当伤害你的是曾经与你非常亲密、非常信任的人时。就像你说的，你开始很难信任男朋友了，这或许正是一种心灵受伤之后的自然反应。你会有“他在对我实施冷暴力”“我已经感受不到他还喜欢我了”“他冷淡和满不在乎”“不想跟他结婚”等想法和感受，或许是因为你还是没有从这一次信任危机中走出来，还处在强烈的情绪化旋涡中。

别着急，树洞君慢慢地跟你聊聊爱情中的信任。

在一段健康、稳定的亲密关系中，信任感是必备的要素之一。信任感能衍生出关系中的安全感和亲密感，它既有利于增加亲密关系中的积极体验，也能在关系遇到危机时给予亲密关系中的双方一起面对问题的勇气。然而，信任是一种主观感觉，我们的怀疑有时可能是对的，但有时也可能是误解。

信任感的建立主要来自两个方面——伴侣的因素，以及自己的因素。

从伴侣的因素来看，如果伴侣在日常生活中一贯真诚，不会时不时地撒谎，并能有一些重要事情上也能做出有利于关系的决策（比如，能与其他人保持适当的距离、真诚地面对两个人的冲突），我们就更容易积累对伴侣的信任感；相反，如果伴侣经常在小事上隐瞒，或是在重要问题上回避责任，就难以建立信任感，原本的信任基础也可能会逐渐崩塌。因此，不同类型的伴侣，以及伴侣不同的做法，会给我们带来不同程度的信任体验。

从自己的因素来看，如果我们对自我的评价较好，相信自己值得被爱，在这段关系中与伴侣处于平等地位，有比较强的安全感，我们就更容易相信伴侣。我们对伴侣的信任感不仅会因关系的不同而发生变化，在某种程度上这也是一种个人特质。有的人先天就更容易信任别人，有的人则较为谨慎，这与我们的过往经历和对世界的基本信念有关。此外，我们承担风险的能力也是一个很重要的因素。每次选择信任对方，都像是一场小小的冒险，意味着我们可能会面临被欺骗、信任破裂甚至被伤害的风险。是否愿意承担这种潜在的风险会直接影响我们当下能否相信对方。

综上所述，有时我们难以信任一个人，既可能与对方的表现有关，也可能与自己的经历和对不确定性的态度有关。

当你感到自己很难信任对方时，既有可能是对方的某些行为和反应所致，又有可能是这次事件恰好勾起了你曾经受伤的经历。

说到这里，树洞君想邀请你思考以下问题。

凭你的直觉，你认为这次事件引发的你对男朋友的不信任感，在多大程度上来源于他的因素，多大程度上来源于你个人的因素？

你是否曾经有过类似的感到被欺骗、不被在乎的经历？当时发生了什么？你感觉怎么样？那次经历跟这次事件有什么相似之处吗？

在这次事件中，男朋友的哪些表现让你产生了无法信任他甚至不愿意跟他结婚的感受？

在你们曾经相处的时光中，有没有哪些时刻让你觉得男朋友是值得信任的？

信任感的积累是一个漫长的过程。在你们相处的时光中，很多点点滴滴构筑了你对他的信任感，这份来之不易的信任感也可能因为一件事情而面临危机。不过，树洞君想告诉你，**无论发生了什么事情，只要双方达成一致，并有足够的意愿，就可以修复信任感。**因此，当下最重要的事情，或许是你要和男朋友沟通，表达你此刻的感受，同时也听听他的想法与态度。只有充分了解彼此的立场，才能做出更清晰、更理性的决定。

如何跟男朋友沟通，表达你对目前关系的不满呢？树洞君想给你提供几个小贴士。



树洞君的小贴士

明确指出男朋友的哪些做法影响了你的信任

你可以将你对上述第三个问题的思考和男朋友的具体表现反馈给他。比如，你提到男朋友开始变得话少，不愿意和你分享日常。你之所以做出这样的判断，可能是因为你发现在你们相处时他只是玩手机、不爱和你说话，这就非常具体。在沟通时，越具体的描述越能让对方清晰地知道该如何调整。

坦诚地表达你的感受

男朋友的做法给你带来了什么感受？是失落、孤单，还是被冷落、伤心？当你表达这些感受时，确实是在向对方展现你脆弱、受伤的一面；同时，敢于向伴侣表达自己脆弱的部分本身就是一种勇敢的行为。表达情感是一种理解彼此、建立更深的联结的方式。

注意沟通时的态度，避免指责对方

如果你直接对男朋友说“你能不能不要玩手机”或“你总是玩手机，不跟我说话”，听起来有点像要求、指责和贴标签，容易激活对方的防御机制。但如果改成

“你在咱们俩相处的时候玩手机，不跟我说话，我感觉很受伤，有一种被冷落的感觉”就会柔和一些，这样更容易让双方卸下防备。

最后，树洞君想提醒你，每个人对感情的期望和相处模式都不太一样，而这件事或许是一个重新思考和发现你们双方对感情是否有相同期望的好机会。或许你期望双方都能坦诚交流，并充分投入其中，但是对方或许不那么看重坦诚，或者说坦诚沟通对他来说非常困难。这种观念上的差异可能源于爱情观和亲密关系模式的不同，如果是这类矛盾，磨合的难度就比较大了。

无论结果如何，树洞君都真心祝福你在这段亲密关系中能够有所收获：或许你能和男朋友一起度过这次信任危机，变得更亲密一些；或许是对自己看重的东西更清楚了；或许是发现自己在关系中不安全感的来源，对此多了一些理解和接纳；又或许是勇敢地结束了一段无法信任的关系……

恋爱的复杂在于情感的交流，走进婚姻如同把自己完全托付给一个人，是非常需要勇气的决定。好在你现在还有更多的时间和空间给自己，看看这个男人是否适合你，你们未来可能的困难在哪里。

为你加油的树洞君

关键词

#不想结婚

#男友与他人暧昧

#婚前信任危机



没能留住他，是我的错吧

树洞君：

你好。

我最近失恋了。道理我都明白，时间也许会让我放下这段感情，但是我现在真的好难受，尽管已经分手10天了，但情绪还是反反复复。明明是对方先追的我，为什么说分手的也是他？喜欢消失得这么快吗？是不是我的原因？我开始怀疑自己，并陷入了无尽的自责之中。

失恋中，勿扰



失恋中，勿扰同学：

你好。

打扰了，失恋的朋友。

看到你的来信，树洞君既能感受到你的无助与迷茫，也能体会到你内心的痛苦和自我怀疑。失恋就像一场突如其来的暴风雨，将原本美好的生活搅得一团糟，让人深陷其中，难以自拔。

你满心困惑，不明白到底发生了什么：“明明是对方先追的我，为什么说分手的也是他？喜欢消失得这么快吗？是不是我的原因？”曾经两个人在一起时的甜蜜，瞬间就像泡沫般破碎了，孤独与失落是那么难熬。于是，你开始不自觉地怀疑是不是自己不够好，会感觉生活失去了色彩，未来一片灰暗。当一段感情破裂时，就算我们清楚地知道不是我们的错，不是我们不够好，也许只是缘分不够，或是对方先选择了放手，但那种疼痛仍让我们难以忍受——不仅情感受伤，自尊心也受伤了。那个先追你的人，先松开了手，先转身离开，把毫无准备的你留在原地，怎不让人伤心？

树洞君知道，关系的断裂总会带来伤痛，双方都难以避免，但被留在原地的那一个人往往会更痛苦。因为除了承受失去爱人的痛苦外，也许还要面对自尊心受挫的煎熬。关系的开始是他发起你答应才行，而分手则是他没等你答应就一个人做决定——听起来有点残忍，但又是现实。如果他离开了，那不一定是你的错，可能他并不是适合你的人。很多人可能都会遇到一些不那么合适的人，然后才能成为更好的自己，最终遇到那个对的人。在此之前，我们也许需要给自己足够的时间去“疗伤”。

真正“被留在原地”的并不一定是被分手的一方，而是没有办法走出这段经历、反复回忆的那个人。正如树洞君提到的，无论作为哪一方，面对关系的结束，都难免会经历一系列复杂的情感波动，这就是哀伤的过程。哀伤分为五个阶段，每个阶段都伴随着不同的情绪和挑战。接下来，树洞君想和你一起看看这些阶段，也许能帮助你更好地理解自己的情绪，找到走出困境的方向。10天并不长，彻底从失恋中走出来可能需要更长的时间。

第一阶段：否认

有些人会觉得，没有那么严重吧，只不过是分手，哪里会用到“哀伤”这样严重的词；对有些人来讲，那种心痛的感觉，也许连呼吸都会感觉到疼痛。

网上有句很有意思的话：“心里有座坟，住着未亡人。”对于分手的人而言，这个“未亡人”可能不是别人，而是自己。

他们会试图否定现实，告诉自己生活还和以前一样，没什么变化；他们会幻想甚至做梦梦到对方回心转意、两人破镜重圆的画面；他们会故作轻松地对自己说“我早

就不稀罕他了，分手快乐”，但在夜深人静时，那些被压抑的痛苦与失落又会涌上心头。

第二阶段：愤怒

一方面，愤怒指向对方：“你这个混蛋！凭什么这样对我！”在关系中投入的情感越多，愤怒越多，所有的时光终究错付了……

另一方面，愤怒更多指向自己。当愤怒指向自己时，自我就会被削弱，进入一种脆弱、无力的状态，执着地问自己：“我是不是做错了什么？”即使身边的人都告诉你、甚至连你自己也清楚那不是你的错，可你还是会产生很多自我怀疑。你可能会忍不住想：“他变心是因为我不够优秀、不够漂亮、不够聪明或者不够可爱吗？还是我哪里做得不好？如果当初我做得好一点，或许结局就不会是这样了。可惜，‘如果’只是‘如果’，无法改变已经发生的现实。”

被抛弃时，我们的情绪会进入一种自动化反应的状态，它会唤起我们童年期被重要他人抛弃的恐惧，同时唤醒那个弱小、可怜、无助的自己。我们也许知道两人的关系可能早就出问题了，分开是早晚的事情，可还是会很难过。即使前一天斩钉截铁地告诉自己，这段关系不值得自己留恋，到了第二天可能还是会崩溃哭泣，试图挽回。这种情绪的反复常常代表真心地爱过、投入过。

第三阶段：讨价还价

人在失恋时，总会在某些时刻感觉痛彻心扉，心里空落落的，仿佛有一个黑洞，急需用什么来填满，于是开始迫切地寻找能够中止痛苦的方法：有的人会和自己妥协，想再联系对方；有些人会放下自尊，苦苦哀求对方；有的人甚至会求神拜佛，希望老天眷顾。在这个时刻，人们似乎愿意做任何事，只要能回到过去，就能减轻内心的痛苦。

第四阶段：沮丧

当发现对方的心已经无法挽回时，好像天地失色。尽管天还是那么蓝，水还是那么清，但仍觉得这一切都失去了意义。在这个阶段，人们会感觉到无助、沮丧、痛苦、自怜等，好像没有谁能再这样爱自己了。

第五阶段：接受

在前四个阶段，人们有时会在某个阶段停留很久，有时也会前进后又退回原处，磕磕绊绊总算走到了这个阶段。人们开始慢慢接受——“那个人不会回来了，即使回来也不是我想要的了”，并逐渐接受自己目前的状态，偶尔也会轻叹一声，承认自己曾经的脆弱。

如果你到了这个阶段，就给自己一点时间，目送那个曾住在你心上的人走远，和过去的自己告别，就会慢慢找回自己内在的力量。一旦内在的力量缓缓升起，对自我的认知就会愈发清晰。有些人会感觉有些不堪回首——好像不认识那个时候“失智”的自己。那些不受控制的情绪反应，其实与人们的原生家庭及在成长中形成的应对模式密不可分。要是没有这样的机会，人们或许不会意识到自己习以为常的应对模式已经不合时宜了。

每个真正能走出失恋阴霾的人，都会经历一个漫长的、难熬的过程，在这个过程中，要记得温柔地对待自己，给自己一些时间，慢慢调整心态，找回内在的力量。

为了陪伴你走过这段路，树洞君给你准备了一些小贴士，它们就像是止痛片，希望对你有帮助。 🍷

树洞君的小贴士

好好吃饭，好好睡觉

重新掌控身体是恢复生活节奏的重要一步，感受食物的美味，睡也安然，醒也安然，让作息稳定成为疗愈的起点。

适度地运动

运动后身体会释放出多巴胺、内啡肽等神经递质，它们能帮助你改善心情、消除疲劳，让身体和心灵得到放松。

让自己忙碌起来

让自己忙碌起来，专注于当下的学习和生活。一旦时间被填满，就不会有太多时间来伤春悲秋，说不定还会有新的收获和成长。

更多接触大自然

花些时间去绿地、公园走走，让自己沐浴在阳光、雨露、草木葱茏中，感受自己是自然的一部分，也能帮助你找回内心的安宁。

去见支持你的人

比如，向温暖的朋友、家人，或者向专业人士寻求帮助，从他们那里得到支持和力量。

曾经让你感到伤痛的人和感情终究会让你成长，成为更有力量的自己，帮助你学会用更成熟、更稳健的方式来应对外界的压力和不确定。你终将坦然面对过去的甜蜜与伤害，与过去的自己把酒言欢，在释然中迎接新的自己，在记忆中存放这段过去。

失恋也是一次告别。请敬过往一杯，感谢它曾经给你带来的美好与伤痛，然后，郑重地和过去的感情、过去的自己挥手告别，慢慢转身，穿越曾经的雾霾，迈向新的人生旅程，拥抱美好的新生，找到属于自己的幸福。

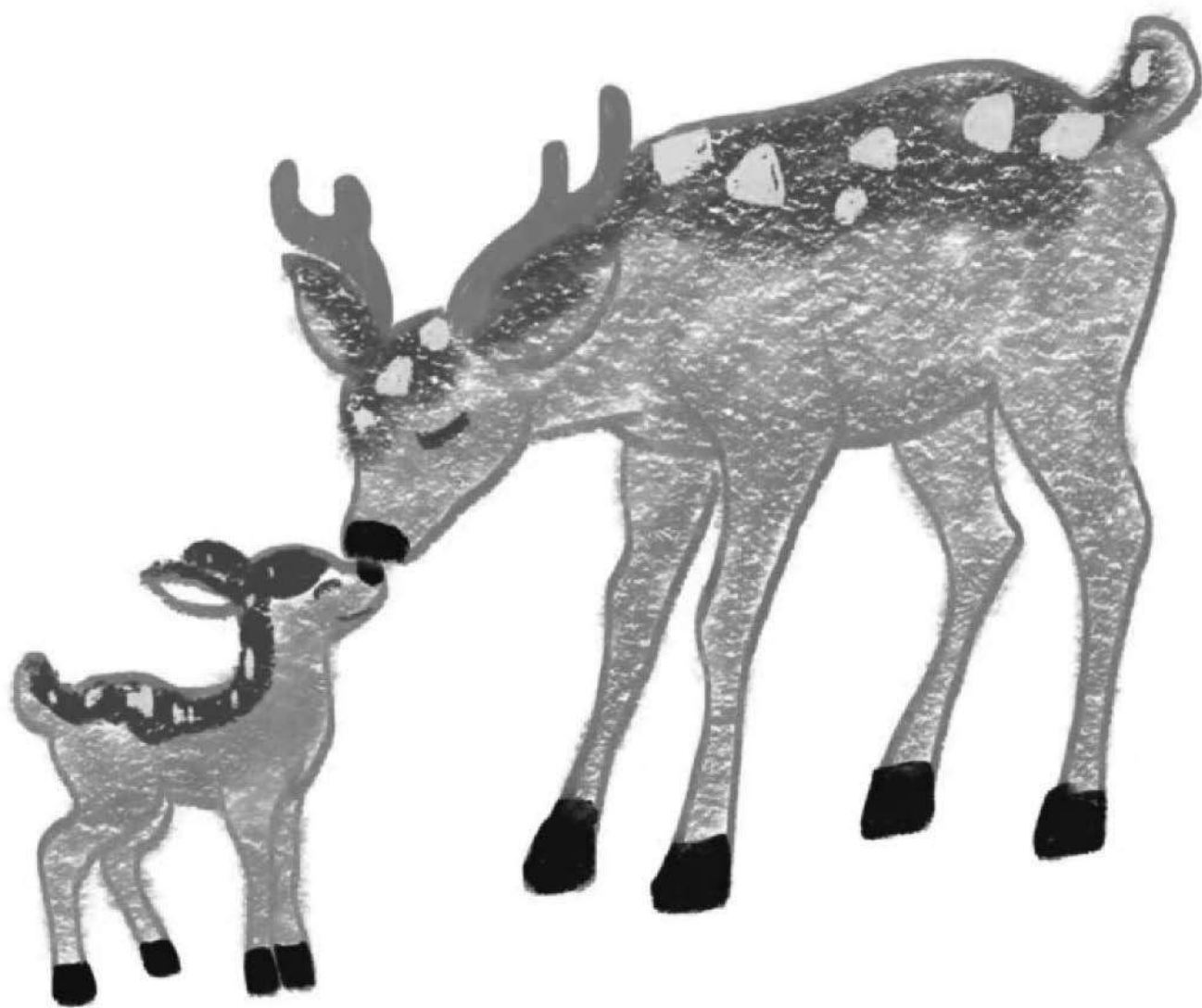
爱你的树洞君

关键词

#失恋后如何走出来

#转瞬即逝的喜欢

#自我怀疑



第5章 业 在学习和工作中找寻自己的价值和位置

Work



读了不喜欢的专业，工作后好迷茫

树洞君：

你好。

当年报考志愿，我的舅舅让我报考A专业。虽然这个专业在我上高中时就很不喜欢也不擅长，但舅舅是从事这方面工作的且小有成就，还说以后会带我。那时，我便以为玩四年也能有个好归宿。可真正毕业后，舅舅说他周围全是硕士、博士，没法帮应届本科毕业生介绍工作。这也没关系，虽然我大学一直是“水”过去的，什么都没学会，但至少学历，一两个月后就找到工作了。可是工作以后，我发现我每天都要学这个专业的东西，上大学时一直逃避的东西现在躲不掉了。

我每天都很迷茫。上大学期间没怎么学，所以我的专业能力最多只是大二的水平。我开始反思：每天看这些到底有什么意义？我这些年都在干什么？我当初怎么能因为舅舅的一句“会带我”就高枕无忧了呢？我为什么不靠自己的能力去做自己想做的事，而要等着毕业后希望得到舅舅的帮助呢？高考后，我不知道自己想干什么；四年后，我还是不知道自己想干什么，每天都过得很无力。

小兔兔



小兔兔：

你好啊。

感谢你在迷茫的时候想到我。看到你的来信，树洞君能感觉到你现在好茫然、好无助，很想先给你一个拥抱。

树洞君从你的来信中感受到了你的自责和内疚。你在上大学时读了自己不喜欢的专业，虽然后来顺利毕业了，但现在的工作又需要和你不喜欢的专业内容“亲密接触”，这让你的内心充满矛盾和纠结。这种矛盾纠结又引发了你的自责和内疚：自责于当时不该完全听舅舅的一句“会带我”，就把希望全部寄托在他身上；内疚于上大学期间没有靠自己的能力去寻找自己想做的事情，一直让自己处于“水过去”的状态。困惑、茫然、自责、内疚……所有这些情绪化为一团乱麻，将你困在其中。

树洞君想从以下几个方面和你聊聊，希望能帮助你解开这团乱麻。

负面情绪从何而来

你现在的负面情绪似乎来自以下两个方面。

心理落差感。刚上大学时，你可能期待未来的工作很轻松，有自己的亲戚带自己是多么好的资源；工作后才发现，现实情况和你之前的心理期待相去甚远，因为应届本科毕业生在硕士、博士面前没有了优势，舅舅也无法兑现他当初的承诺了。

适应不良。虽然你很快找到了工作，但工作有难度，也不是你感兴趣的专业，而且这是你在工作中无法再逃避的，这些都让你感到迷茫和无力。

失去庇护后的迷茫可能不是坏事

迷茫对于年轻人来说其实并不是坏事。绝大多数人并非轻而易举地就知道自己想要什么、擅长什么；相反，这往往需要有一段充满不确定的自我探索的阶段。你现在也许正是在“补”这段必经之路呢！在大学躲过了这个阶段，但该走的路还是要走的。这样想来，也许竞争的加剧导致舅舅无法在工作上帮助你，可能也是让这个进程提前到来，否则你在舒服的职场中或许仍然不需要面对这个问题。

当你处在迷茫和无助中时，你可以做些什么呢？在树洞君看来，既然目前的工作是你压力的主要来源，那么不妨从评估自身状况开始。你要先想想你的兴趣是什么、擅长什么，以及职业生涯规划 and 职业理想又是什么。

目前的这份工作与你的专业对口，如果你打算继续从事这一行业，就可能需要思考未来的职业定位是什么，然后评估目前的工作是否符合你的整体规划，能否对你的

职业发展起到促进作用。很多和你情况类似的同学，从表面上看是受到了专业的限制，但其实是对未来没有方向感。也就是说，你只有先知道自己想要做什么，才有可能找到一条可以持续发展的职业道路。

如果你觉得无法继续这方面的工作，那么树洞君建议你从简单的内在探索着手，逐步探索其他可能的就业方向。比如：你从小到大的梦想是什么？你多年来坚持在做什么事？你的性格是什么样的？哪些职业比较适合你的性格（要知道，性格匹配是激发工作动力的一个重要因素）？你对哪些行业或职业比较了解？内在探索是找到可持续发展职业道路的第一步，迷茫的时候更需要停下来，倾听内心的声音，从心出发，找到一个适合自己的方向。也许你并不习惯和自己进行这样的对话和交流，但是从现在开始也不迟。

与职场压力相关的心理学知识

无论是选择适应当前的工作还是探索一条新的道路，都可能会面临压力。接下来，树洞君想和你分享一些能有效帮助你应对职场压力的小知识。

蘑菇定律

心理学中有一个蘑菇定律，指初入职场的人常常会被置于阴暗的角落，不受重视，做一些打杂跑腿的工作，甚至遭遇一些无端批评、指责、代人受过，而且得不到必要的指导和提携，仿佛处于一种“自生自灭”的状态。一旦熬过了这个阶段，就会破土而出。当人们注意到蘑菇已经生长出来时，蘑菇就已经开始独立接受阳光和雨露了。对于初入职场的年轻人来说，理解这个定律是很重要的。即使是非常优秀的人也会经历这个阶段，要想获得成长，就必须熬过这个阶段。

心流状态

“心流”（flow）是积极心理学奠基人米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）提出的概念。当我们进入心流状态时，注意力会高度集中，能更高效地完成工作，也更容易在工作中获得效能感和满足感。具体而言，人在进入心流状态后会有如下表现：全神贯注，完全投入；在这个过程中感受到乐趣，或是事后回想时仍会觉得很有乐趣；内心清楚地知道需要做什么、如何做；感到掌控自如；时间感发生变化，有时会感觉时间静止了，或者觉得时间倏忽而逝。当技能水平和挑战相当时，往往会比较容易进入心流状态，产生良好体验。

有两种方法可以帮助人们进入心流状态：一是适当降低挑战水平，让当前任务和技能水平相匹配，从而减少挫败感，提高专注度；二是通过合理的训练和实践，先提

高技能水平，再匹配相应的任务。你可以根据现在的工作情况，主动与领导和同事沟通，争取更为合适的任务安排，或是寻求相应的学习和成长机会。

ABC理论

心理学大师阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）提出了ABC理论，强调遇到阻碍目标实现的事件（activating event, A）时，我们对事件的解释（belief, B）决定了我们的结果（consequence, C），包括情绪和行为。因此，如果我们能调整对事件的认知方式，就可以改变我们的行为。

ABC理论的关键，是试着为一个事件找到一个不同的解释/信念。如今，你自责于当时不该听舅舅的话，但换个角度来看，这段经历是否也能让你深刻体悟到，每个人都应该对自己的人生选择负责任？你现在所面临的职业困顿和思考，或许正是一个重新认识自己、厘清思路的宝贵机会。如果你能成功面对这个挑战，那么你一定能对自己的职业规划和人生选择有更深刻、更精准的认识。

初入职场的确会有诸多不适应，因此树洞君给你准备了以下小贴士，希望能帮助你顺利走过这个阶段。

树洞君的小贴士

保持好奇心

●**虚心若愚**。你说你在上大学期间没有用心学习，那现在是否可以再去重新梳理和巩固你的专业知识？既然你能顺利毕业，就说明你具备了基本的专业理论基础，现在刚好可以抓住实践的机会进一步内化专业知识。你也可以主动向前辈请教，听听他们的经验，或许会有所启发。

●**像狐狸一样觅食**。谚语“狐狸知道很多事，但刺猬只知道一件事”描述了两种获取知识的方式——既要有专业领域的深度知识，又要有不同领域的广博知识。在深入钻研某个领域的同时，保持对不同领域的好奇心和学习热情能让你在职场上更具适应力和创造力。

●**勇于提问**。遇到难题和卡点时，不轻易绕过、放弃，勇于提问，比如：“为什么会这样？”“有哪些原因可能会导致如此？”深挖下去，你可能会发现不一样的东西。

创造体验突破

在工作中试着做一个有心人，主动接触工作中新的内容，或许会让你产生全新的体会和感受。

● **建造数据库**。创意是素材的排列组合，积累的素材越多，越容易产生灵感，创造出有趣的东西。此外，你在某个领域的数据库内容越丰富，触角就越多，也更容易捕捉到新趋势、新机会。

● **做“思想工匠”**。当你有新想法时，不妨多琢磨、多思考，想办法把它付诸实践。毕竟，想法再好，要是不去实践，终究也只是空想。

在工作目标之外还需设定个人目标

除了完成工作目标外，你还可以设定一些个人目标。它们未必局限于学习新技术，而是可以与你的兴趣、人生追求相契合。这不仅能让你在职场之外找到成长的动力，还能帮助你在长期发展中获得更深的满足感。

● **“怀疑你的茶匙”**。哪怕是平常的事物中也往往蕴含着被我们忽略的东西。多观察，可能就能体会到“于无声处听惊雷”“看似寻常却崎岖”的妙趣。格物致知，赋予寻常事物新意义。

● **将谜题变为奥秘**。谜题是有限的游戏，解开后就会停下；奥秘则没有止境，是无限的游戏，可以永不停歇地探索。把人生中遇见的一些问题、挑战、经历视为奥秘，你就可能会更愿意反复探寻，从而收获更多乐趣。

总之，结合自己的性格特点、兴趣特长，为自己做长远的职业规划。把目前所从事的工作看作未来事业的一个链条和环节，而不是一份“差事”。从工作中学习和成长，在探索和实践中寻找快乐、提升价值，以积极乐观的心态面对困境，像蘑菇那样，在黑暗中默默扎根、积蓄力量，终会等到阳光灿烂的日子。

小兔兔，希望你可以发自内心地认可自己的努力，欣赏自己的成长。**自我探索之路，什么时候开始都来得及**。希望你能坚定地前行，在不断超越自我的同时也能学会关爱自己、善待自己。愿你早日拨开迷雾，找到属于自己的职业曙光。

晚安。

爱你的树洞君

关键词

#迷茫

#失去庇护

#职业选择



站在毕业求职的十字路口，我感到迷茫

树洞君：

你好。

我在上海读的大学，最近快毕业了，职业的选择让我感到苦恼。

虽然拿到了几份录用通知书，但我都不是很满意，也不知道是不是因为对未知心存恐惧呢？要是留在大城市，害怕自己还是处在一个工作小圈子里，无法改变内向的性格，不会有太大的发展；要是回到位于三线城市的老家，我也挺不甘心的，毕竟在上海读了那么多年书，回去过一眼望得到头的日子，要想再挣扎、跳槽或者出来闯几乎不可能了，还会承受来自亲戚的压力。

一方面，我很向往稳定的工作，我常常因为憧憬能留在上海的设计院而辗转反侧；另一方面，在刷微信朋友圈时，看着朝气蓬勃、充满想象力的同学，又在感慨他们的生活可以如此多姿多彩，我也想像他们那样，也想去感受精彩的人生。也许大家会说，你在上学期间这么优秀，你有什么害怕、焦虑的？也许是因为我自幼家庭条件不太好，让我不敢闯；也许是因为我认为自己很传统，难以求变应变；也许是因为我害怕自己选错了工作赛道，在单行道上越走越没前途，以后会后悔；也许是因为大龄女青年总会遇到一些麻烦……我考虑得越多，就越想不明白。请树洞君帮我解惑！

有点迷茫的朋友



有点迷茫的朋友：

你好啊！

树洞君先要恭喜你一路打怪升级，成功抵达目前这个关卡。与此同时，树洞君也能感觉到现在的你对未来充满了纠结和迷茫。其实，出现这样的情绪很正常，很多年轻人在面对同样的处境时都会有和你类似的感受。树洞君想从自我需求、认知和情绪三方面和你聊一聊，如何理解和应对这种面对未来选择时的迷茫。

自我需求：每个选项都代表了你的不同需求

此刻的你似乎既希望挑战自己、突破自己，又有些害怕和犹豫。树洞君要告诉你，面对未知的未来，每个人都既有可能感到害怕、不敢向前，又有可能充满好奇、憧憬、跃跃欲试，这两种相反的情绪并存是非常正常的。

每个选项的背后都代表了你不同的需求。根据调节定向理论（regulatory focus theory），每个人身上都会同时存在两种动机——积极尝试的驱动动机

（promotion）和谨慎小心的防范动机（prevention）。驱动动机能帮助我们开辟和尝试更多新的生活领域，实现更多的积极结果，追求成长和成就；防范动机则能帮助我们规避风险，避免体验到不好的感觉。这两种力量就像两个小人在我们心中拉扯，因此我们需要让二者保持平衡。

你的迷茫也正是源于这些同样重要却可能彼此冲突的需求。比如，留在大城市或许代表“拼搏、挑战、融入朋友和精彩的生活”；回老家或许代表“安稳、宁静、熟悉”。树洞君想告诉你，**你的每种需求都值得被看到和被认真对待**。你现在的迷茫就是在指引你看到这些不同的、对你来说都非常重要的需求。

认知：换一个角度看待现状

在你弄明白自己非常重要的需求之后，再来看看目前的选择是否能满足你的需求，以及你对目前选择的理解是否足够全面。树洞君注意到，在你的描述中似乎存在一些默认的假设，比如：“只有在大城市才能像朋友们那样过上精彩的生活”“内向的性格得不到好的发展”“工作赛道是一条单行道”“现在社会对大龄女青年不友好”等，这些看似确定的结论让你感到自己现在的处境受到了很多限制，也加重了你的迷茫和焦虑。

这些结论是怎么来的呢？根据阿尔伯特·埃利斯提出的ABC理论，面对现实情境（A），不同的信念和假设（B）会产生不同的情绪结果（C）。换句话说，**不同的思维方式会带来不同的情绪体验和应对方式**。因此，树洞君认为，很多事情可能没有那么绝对，那些看似确凿的结论背后其实存在着一定的弹性空间。或许你可以试着多收集一些信息，与相关领域的前辈聊一聊。如果换一个角度看待现状，也许你会有不一样的想法和答案。

情绪：选择意味着承担责任，需要勇气

做出选择本身也需要很大的勇气，尤其是面对职业选择这样的重要决定。著名心理学家艾瑞克·弗洛姆（Erich Fromm）认为，人们往往会有逃避自由的倾向，因为自由意味着要为自己的选择承担责任。这里的“承担责任”，更多的是指需要直面未来的不确定性，以及随之而来的情绪体验。也就是说，我们可能不是害怕选择本身，而是担心自己无法承受选择带来的后果。

有心理学研究发现，在经历某件事之前，人们不仅会高估积极事件带来的积极感受，还会高估自己在面对消极事件时的消极感受。也就是说，人们会低估自己应对挑战、承受负面情绪的能力。即便未来真的遇到困难，那时的你或许也比现在你所想象的更能从容面对呢！因此，与其让焦虑和担心阻碍你的脚步，不如给自己积攒一些力量。

通过上述的讨论，树洞君想告诉你，在面临重大选择时，我们的复杂情绪往往来自多个方面——既可能是因为我们有不同的需求，也可能源于一些过于绝对的认知，还可能是因为我们缺乏做出决定的勇气。

那么，如何应对这种迷茫呢？树洞君这就来为你支几招！

树洞君的小贴士

弄清楚自己的需求，列出优先级

花点时间跟自己沟通，列出在职业选择和未来生活中对你来说重要的需求，比如，离家近、发展机会、有挑战、能发挥自己的优势等。然后按照优先级给它们排序：哪个对当下的你来说更重要？哪个可以暂时妥协，未来再找机会寻求满足？找到一个平衡点，在反复思考多方的选择和不同的需求并不断调整中有所行动。在心理健康与发展中，整合是一种非常重要的能力。所谓“整合”，就是看清自己的不同需求，与自己的内心对话，然后在现实背景下找到最适合自己的方案。不妨借此机会有意识地提升这个能力，让自己能更游刃有余地面对未来的选择。

思辨性地看待自己的想法

内向的人真的无法在大城市发展吗？难以在小城市过上精彩的生活吗？工作赛道真的是一条单行道吗？这些想法可能只是假设，却被你当作事实，从而限制了你的选择。试着写下这些困住你的想法，然后去挑战它。如果你觉得独自完成这个过程有点困难，那么你可以和不同的人交流，看看能否验证或推翻你的结论。重要的不是证明结论的对错，而是在这个过程中通过主动获取信息，你会增加对未来的确定感，提升对自己的信心，增加对自己这些想法来源的理解，还可以锻炼自己搜集信息的能力。

积极寻求支持资源，积攒面对未来的勇气

前面我们提到，站在毕业求职的十字路口，人们往往会感到犹豫和不安，难以做出选择、迈向未来。然而，未来一定会到来，你要做的就是积攒面对未来的勇气。还记得小马过河的故事吗？**只有自己亲身体会，才能真正理解这条路。**无论你选择哪条路，这条路上都既会有高光时刻，又会有黑暗和低谷，重要的是，你勇敢地迈出了属于你自己的一步。当你感到迷茫时，可以回顾自己过去的经历：在你面对困难时，你是如何面对的？身边有哪些人给了你支持？未来如果遇到困难，你可以找到哪些资源？另外，你也可以想象一年后的自己会是什么样的？那时的你将会如何看待你现在的选择？通过想象这些问题，或许可以多积攒一些勇气。

你现在的感受都是可以被理解的，你可以告诉你自己：“我现在的感受感到迷茫和困惑，但是没关系，我总会走过这个十字路口，过上属于自己的生活。”

给自己多一些理解、关怀和耐心，把每一次选择都看作一次成长。在成长路上，愿你既有披荆斩棘的勇气，也有接纳自我的智慧，早日找到自己的方向。

关键词

#职业选择

#迷茫

#人生十字路口



追求完美，让我好累

树洞君：

你好。

我是一个特别纠结、有点完美主义的人。上中学期间还有一个规范的样式可以让我照着学；上大学后（是一所985大学），凡事都需要自己去摸索，导致我总感觉自己这也是错的、那也是错的。哪怕是几道小小的计算题，我都会因为觉得格式不够完美而写了又撕、撕了又写好几遍。写完就会觉得好累，而且还收效甚微。

焦虑快让我慢慢烂掉了！每次遇到考试压力时，我总是不想在第一时间解决，总是很害怕、很迟疑，效率也特别低，直到慢慢滑入挂科的坑，无止境地拖延，哪怕是之前计划好的事也不能付诸实施。我感觉自己特别差，每次遇到不顺心的事都是通过玩手机来麻痹自己。我的忘性也很大，刚刚还痛得要死，过一会儿就忘了。失败后，我不甘心摆烂，尤其是在看到身边都是很优秀的人之后，我便告诉自己下一次要努力，但下一次还是会重蹈覆辙。我该怎么办？

焦虑的简



焦虑的简：

你好呀！

在你来信中的字里行间，树洞君仿佛看到一个在黑暗中奋力挣扎的身影，怀揣着破茧成蝶的梦想，却在前行的道路上迷失了方向，于是在缠绕的狭小空间里到处碰

撞，直到无力，最后留下深深的叹息。你该有多辛苦啊！树洞君特别想陪伴着你，一起探索改变的可能性。

对你来说，焦虑似乎是一条无形的绳索，不断地缠绕着你，越缠越紧，让你透不过气。你渴望好的学习状态和理想的结果，但大学的学习环境和评价体系都与中学完全不同，令你有些沮丧，感到无所适从。身边的同学都很优秀，你想和他们齐头并进，甚至超越他们，于是“要做得更完美”的想法变得愈发强烈。然而，事与愿违，你对自己的要求越高，越会担心害怕，甚至怀疑自己是否能做好。在惶惶不安中，你开始变得无法集中注意力，效率降低，拖延随之而来。你不愿意面对这样的自己，玩手机成了你短暂的避风港，也是造成不良后果的罪魁祸首。你不甘心看到摆烂的自己和挂科的结果，鼓励自己重新振作，却一次次陷入同样的循环。可是，现实似乎一次次在验证“我不行，我做不到，我很差”。

这种反复挣扎的疲惫感会让你感觉像是在泥泞中前行，每走一步都很艰难，甚至会怀疑自己还能不能走得出去。树洞君想说，你并不是不够努力，而是肩上的负担太重、太想做好了。或许，现在的你更需要的不是责备自己，而是给自己一点喘息的空间。树洞君根据自己的理解解读你的情况，或许能为你带来些许启发，给予自己更多理解和接纳。

从行为中看到逃避和强迫背后的害怕

你提到的拖延也许并非懒惰，而是你在试图保护自己免受对失败的恐惧。面对内外的高要求怎么努力都无法达成，信心丧失，想要放弃。于是，你回归到最熟悉、最安全的地带，像小时候那样躲进自己的小世界，躺在床上玩耍（看手机），不需要直面外界的压力，也不会给自己压力。这个状态像是启动了一种自我保护的机制，暂时逃避压力。

另外，你因为格式不完美，作业本写了又撕、撕了又写，在过程中感受到很累。这不仅是追求完美，更像是在试图减少内心焦虑的尝试。通过这些重复的动作，你能感受到自己一直在行动，没有闲下来，于是不安感、躁动感就没有那么明显。这么做或许能暂时缓解你的焦虑感，甚至能帮你找到一个让自己安心的理由。

从想法中看到焦虑背后的认知误区

在你看来，现在的你很不堪，多次的失败经历让你的自信心不断被消耗，似乎做什么都是无用功。内心总是有一个苛刻的声音在告诉你：“再怎么努力也不会得到你期待的结果！”在这样的信念下，玩手机就成了你逃避现实的方式。

树洞君还是想邀请你回想一下，是什么让你考上这所985大学的？曾经的执着和努力，一路走来的艰辛，相信你是最清楚的。你曾是众多考生中的佼佼者，这是事实；你身上有独特的优势和潜力，这也是事实；熟悉你的伙伴也一定能说出你的优点。适应新的学习环境，和一群优秀的同学并肩前行，这既是挑战又是机遇。即便目前的结果不尽如人意，但你依然在这个高水平赛场上全力以赴过。每一段经历都是人生宝贵的财富，每次失败都是有意义的，是成功的基石。

因此，重拾信心，减少对自己的负面评价，温柔地对待自己，重新开始行动是打破这个循环的关键。

接下来，树洞君想给你提供一些小贴士，希望能帮助你挣扎着撕开这层厚厚的茧，完成蜕变。 🐛

树洞君的小贴士

重新认识自我

遇到困难时，人们往往会过度关注自己的不足，却忽略了那些同样应该被看见的优势和努力。你可以通过发现优势、找到短板、取长补短的方式来客观、完整地评估自己。

设定合理的阶梯式目标

在重新认识自我后，试着设定合理的阶梯式目标。就像蝴蝶在茧中寻找突破口那样，虽然茧没有出口，但它知道只要自己在确定的方向上一点一点地啃咬，就会最终破茧而出。你设定的目标可近可远、可大可小，重要的是一步一个脚印、一次一个阶梯，慢慢来。虽然每次考试只提高了几分，也是在向目标迈进。设置阶梯式目标可以帮助你不断积累成就感，使你不仅能看见自己的进步，还能重建自信，在前行的过程中更有力量和勇气。

直面恐惧恶魔

在前行的过程中，往往会有恐惧恶魔来搅扰人心，让人担心无法达成目标，感到焦虑、恐惧，从而难以集中精力专注目标，导致低效甚至失败，而失败又强化了焦虑情绪，形成恶性循环。

要想打破这个循环，就要主动面对它：在失败中汲取经验教训，鼓励自己继续前行；依托周围伙伴的帮助，借鉴他人好的学习方法，寻找解决问题的新思路；每达成一个小目标，都是在一点点斩断恶性循环，帮助你螺旋上升。当你能够勇敢地面对恐惧恶魔时，就意味着你不再被它束缚，有机会展翅高飞了。

坚持适度运动

我们常说“生命在于运动”，人在运动中会感到酣畅淋漓，不仅能发泄负面情绪，还能忘记烦恼；运动中的团队协作能建立成员之间更深的友谊，让个体摆脱孤独；人在运动中会分泌多巴胺和内啡肽，能产生快乐和幸福的体验。每天坚持一定量的运动，不仅能让你的身体更健康，还能增强心理韧性，使你有力量面对挫折和困难，越挫越勇、越战越勇！

成长的路上充满挑战，努力之后或许不会立刻得到结果，但它们在帮助你悄悄积蓄力量。请相信自己，即使现在还在挣扎，但蜕变终会到来。愿你在逐光的路上勇往直前，成功挣脱束缚，拥抱美好的未来！期待你真正化蝶飞翔的那一刻！

关心你的树洞君

关键词

#焦虑

#完美主义

#害怕失败



我怎么这么普通

树洞君：

你好。

我现在在一所很好的大学读大三，绩点处于保研的边缘。因为我还不确定自己能不能顺利保研，所以我一边在准备考研，一边还在关注保研的信息，而且每次在网上看到别人分享保研经验都会觉得受到了冲击。我的大学生活过得十分平淡，在迷茫中过了两年半，在此期间既没做过什么项目，也没参加过什么比赛，更没发过论文、没实习过、没有社会实践……除了上课，什么都没有。而且，我的绩点也不是很高，这让我怀疑自己是不是很差。看着保研前辈们光鲜亮丽的履历，我陷入了深深的自我怀疑之中，这种自我怀疑与患得患失都影响了我准备考研的状态。同时，我对未来的人生也感到很迷茫，我害怕研究生的生活也和现在一样平平淡淡的，毕业后再找个平平淡淡的工作，平平淡淡地过完这一生……唉，我感觉我的人生就这样了，我永远都追不上同龄人的脚步。其实我很清楚，过去的事情已经无法改变，只能寄希望于未来的努力，“悟已往之不谏，知来者之可追”。可是，我还是会间歇性地严重怀疑自我，我感到很无力。

无具名的“怀怀”



无具名的“怀怀”：

你好，见信如晤。

阅读你的来信，树洞君仿佛能感觉到，在你的生活中，“平淡”“迷茫”“怀疑”这三只小怪兽似乎连成了一条锁链，将你困在其中，它们七嘴八舌地说着：“你现在干什么都来不及啦！”“同学们都好厉害，你肯定没机会了！”“你和同学们差这么多，还费什么劲啊，趁早歇吧！”“你这么普通，你好差啊！”哎呀，它们的聒噪声真是让人想想就很烦啊！可是，你又不甘心，想奋起直追，却又担心就算追了仍是差很多，那岂不是更可笑？于是，两股力量在你心中拧巴——做，担心做不到；不做，又不甘心。压力在徘徊和犹豫中倍增，无力感涌上心头。在这样的状态下，你选择给树洞君来信，倾诉你的担心和不确定，树洞君要感谢你的这份信任。

你感觉自己普通、平淡，担心自己碌碌无为，这可能是很多人内心的独白，也是很多人努力的动力。其实大部分的人都很普通，只有少部分人取得了更高的成就，显得普通仿佛是一种罪过，从而陷入自我怀疑。树洞君想从以下几个方面和你聊聊。

他人的光鲜履历很可能只是阶段性的高光时刻

心理学中有一个效应名为“晕轮效应”，又称“成见效应”“光圈效应”等，指人们在交往和认知的过程中，会根据对方的某个突出的特点、品质来理解他，从而忽略了对其他品质和特点的正确了解。简单地说，就是在认识他人时，人们容易以偏概全，放大对方的某种特质。晕轮效应具有以下三个特性。

遮掩性。我们往往只看到别人身上的一部分特征（这些特征并不能反映他们的完整面貌），并根据这些片面的印象去判断他，从而误以为他完美无缺或一无是处。

表面性。我们会简单地把别人的闪光点联系起来，最终得出极有可能失真的整体印象。

弥散性。由晕轮效应产生的对一个人的整体印象，会影响我们对他们具体行为或表现的看法。

你所看到的保研前辈们绩点高、履历光鲜或许只是一部分信息，而正是这一部分信息产生的晕轮效应和阶段性的高光时刻，让你觉得他们高不可攀，觉得自己平平淡淡、泯然众人矣。

即便是看起来普通，也应该挖掘专属的自我认同

自我认同是指，自我认知达到了健康且适应的水平。自我认同良好的人能理智地看待、接受自己和外界的大部分事物。简单地说，自我认同就是对“我是谁”“我是一个什么样的人”“我喜欢这样的自己吗”这一系列问题稳定且持续的回答。树洞君在和很多优秀的同学交流时，常常能感受到大家对自己近乎苛刻的要求：“这次考试才考这么点分，太差劲了！”“虽然按时交了作业，但做得马马虎虎。”大家为自己设置近乎完美的目标，拼命透支自己，去“跳着够”自己设定的目标。触到了，是侥幸、是走运；没触到，就是自己懒、有问题。树洞君看在眼里，非常心疼，感觉当代的优秀大学生有时就像一直在滚轮上跑的仓鼠，并坚信“跑得动是应该的，跑不动就是有问题”。这样的自我定义实在有些苛刻。

树洞君想，如果一个人能客观、包容地看待自己，清楚地认识到自己既有优点又有局限，给予自己温柔的提醒和接纳，那么某些外界的标准和他人的成就还会那么“大过天”吗？当然，树洞君也知道，知易行难。我们为自己制定的目标，长期受所处环境、文化和家庭影响。树洞君不禁好奇，在你小时候，你的父母是如何和你相处的？他们如何评价你？在他们看来，你是一个特别的孩子吗？还是在与别人家孩子的对比中，你是那个黯然失色的普通孩子？

冰冻三尺，非一日之寒。我们的自我认同也是在不断地发展和成长中形成的，会随着社会化历程逐渐完善。即使过往的经历让我们很难看到自己独特的优势、包容自己的不足，但作为成年人，我们完全可以通过自我滋养完善对自己的认识。

从自我怀疑到自我滋养

自我认同绝非朝夕可达，从自我怀疑到自我认同是一个波动上升的过程。面对这种反复，我们需要给自己更多的耐心、温柔和认可。在习惯性自我怀疑和感到绝望时，无须着急反应，可以允许自己怀疑一会儿、绝望一会儿。等调整好状态之后再回到正常的生活中，继续去做自己喜欢的事情。如果看书看不懂，就允许自己停一下，今天不懂就明天再看。如果这本书实在看不懂，就换一本书看。慢慢来，青春的宝贵，就在于给了年轻人大量试错的机会。

那么，你可以从哪些小事做起，逐步滋养自己、摆脱社会比较的影响、建立专属的自我认同呢？树洞君为你准备了一些小贴士，供你参考。 🍷

树洞君的小贴士

每日温暖日记

每天花点时间记录几件让你感到温暖的事情，无论大小。这些事情可以是日常生活中的小确幸，比如，温暖的阳光、朋友的一个微笑，或是自己完成了一项小任务。

这样的练习能提升你的积极情绪，帮助你聚焦生活中的美好，减少对负面情绪的沉溺。如果长期坚持，你就会发现自己看待世界的态度更乐观，自我认同感和幸福感也会逐渐增强。

正面自我对话

当产生自我怀疑或出现负面思维时，试着用积极、鼓励的话语替换它们。比如，将“我做不到”替换为“我正在学习怎么做”，或是将“我总是失败”替换为“这次没成功，但我可以从错误中学习并成长”。正面自我对话能帮助你改变原本对自己苛刻的对话模式，减少自我批评，增强自信心，让你变得更加积极、自信。

设定小目标并庆祝成就

可以为自己设定一系列短期、可实现的小目标，比如，学习上的进步、健身计划的达成，或是个人兴趣的培养。每达成一个小目标，就给自己一些奖励，比如，看一部喜欢的电影、享受一顿美食，或是给自己一个大大的微笑。通过设定并达成小目标，你可以逐步积累成功的经验，变得更加自信。庆祝成就不仅是对自己努力的认可，也会成为激励自己继续前进的动力。这种正向循环会促使你更加积极地面对挑战，减少自我怀疑。

怀怀，多给自己一些机会，即使心里有担心，也不要放弃努力、不要急于求成，慢慢来。同龄人光鲜的背后，也有着他们的辛勤和泪水；而现在正流着泪的你，也正在成长的道路上前进。追上他人的步伐不是你人生的主要目标，沿着自己独一无二的节奏前进就好。树洞君希望能陪伴和支持你走过这一程，祝愿你走出迷茫，找到看起来普通而又不普通的自己。

爱你的树洞君

关键词

#普通

#同辈压力

#自我怀疑



这是不是成年之前的烦恼

树洞君：

你好。

我最近总是会产生莫名的烦躁情绪，而且越来越强烈。受这种情绪的影响，我经常与父母吵架，打电话时聊着聊着就挂掉了他们的电话，但又觉得这么做不太好又打过去，聊一会儿后又因听不下去而挂掉。在与母亲不明不白地痛苦交流了两周后，虽然问题没能得到解决，但压力小了一些。我能感受到与父母关系的渐行渐远，也在内心越来越懒得处理与他们有关的事。

有时我觉得自己太累了，但并不知道为什么这么累，是思虑之累吗？有时总是想着作业太多了，自己肯定做不完，不如先放松一下心情，好好规划一下。结果，我就不停地拖延，总觉得休息不够，还需要再休息一会儿。是我的学习目标不明确吗？我的确没有明确的目标，但我也知道学习是有用的、要学的。

我的脑子乱糟糟的，一想又想不明白什么，心就是莫名很乱。我一直想建立更成熟、正确的三观，但好像一直都没什么转变（有人跟我说四十而不惑，所以我现在感到迷茫是特别正常的）。我现在最直观的感受就是自己什么都不信，可能是因为我感受到了现实与想象的巨大差别吧。这是不是成年之前的烦恼？

说到真实，我经常怀疑自己到底是否能感受到真实。有时觉得情感过于强烈，有时觉得情感过于冷漠。当情感冷漠时，可能是为了让我把情感自动隔绝起来，从而免受其扰。

我心中还常常会产生强烈的愧疚感，对有些人，我真的觉得非常愧疚、对不起他们。是因为我和这个世界联结得太少了，所以才产生这样的隔绝感吗？

不知所云地说了很多，希望树洞君能给我一些建议，谢谢。

小未



小未同学：

你好！

看到你问“这是不是成年之前的烦恼”，树洞君推测，你或许是刚进入大学不久的新生吧。在离开父母、步入大学新环境的阶段，本就会面临一些独立生活和适应新环境的焦虑，这种焦虑与自我怀疑似乎时常交织，让人既想前进又担心迈出的每一步都会出错。

虽然你说你的来信不知所云，但你寥寥数百字就已经流畅地表达出你目前的心境、状态、困扰、思虑了，包含家庭关系、学业状况、情绪感受、三观建立等多个方面。从你的文字中，树洞君能感觉到你是一个情绪细腻、感受丰富、善于自省的人。你在多个方面感到的自我拉扯，正是成长过程中不可避免的一部分，且这一过程也会伴随着许多思考和自我调整。接下来，树洞君想依次和你聊聊你提到的烦恼，希望这些讨论能对你有所帮助。

在满足父母和满足自己之间拉扯

你描述了你和父母通电话时的情况，树洞君能感受到有两个选项在你心中激烈地碰撞和拉扯：是应该满足父母的期望，努力多和他们交流，还是应该尊重自己的感受，干脆少联系一些呢？

这样的拉扯引发了矛盾。虽然不知道你与父母之间令你痛苦的具体内容是什么，但从你的描述来看，其实你已经开启了与父母在心理上分离的旅程。所谓“渐行渐远”是你成长和独立路上的一部分，虽然这会让你感到内疚、不安和孤独，但这也是你逐步意识到自己的需求和父母的需求不同的表现。

事实上，你的父母也在经历这一切。当他们意识到你正在“渐行渐远”时，可能会感到失落、恐惧、愤怒……或许你会觉得，父母的难受是因为你的“疏远”，如果你能更顺从一些、更迎合他们一些，他们就不会那么痛苦。但事实是，**每个人都需要为自己的情绪负责，父母的感受并不完全取决于你的选择**。他们的不适应、不舍甚至指责，并不是因为你做错了什么，而是因为他们也在面对孩子成长带来的变化，甚至在面对自己的不安与恐惧。当两代人开始重新定义彼此间的关系时，每个人都可能要面对痛苦。你不必独自承担全部的情绪压力，且你的成长也不应该因为害怕他们难受而被迫停滞。

能够承受路途中的种种冲突、情绪，并且在这个过程中学会区分什么是父母的需求、什么是自己的需求，知道什么时候自己有余力去照顾他们的需求、什么时候需要保护自己的需求，这才是真正的漫长的成人礼。如果目前这种冲突让你格外痛苦，那么不妨暂时把“如何兼顾父母和自己”这个难题放一放，先多照顾一下自己的感受。等你感觉稍微好一些了，再去思考如何平衡二者的关系。这并不意味着你在逃避，而是在给自己一些缓冲的时间，让自己在面对这些复杂情绪时，可以有更多的精力去应对和调整。

树洞君想和你分享两条和父母相处的小建议。

设定沟通边界。明确告诉父母你能接受的沟通频率（比如，每周通话次数）、话题范围（比如，沟通时需要避免哪些敏感话题），让双方交流更舒畅。

转换沟通方式。如果电话沟通容易产生矛盾，那么不妨试试文字交流。用文字表达想法，能让双方更冷静地思考，避免情绪化争吵。

三观的建立不是一蹴而就的

树洞君能感觉到你在迷茫中徘徊，你渴望有明确的三观来作为自己的指路标。事实上，这种渴望本身就是你现在手握的探照灯。既然你已经意识到自己的三观尚在形成过程中，那么树洞君想邀请你换个视角看看——三观的形成本就是一条漫漫长路，就像你提到的“四十而不惑”，其实很多人哪怕到了40岁也仍在不断思考和调整自己的三观。那些真正能在不惑之年找到内心笃定的人，往往从年轻时起便坚持审视和雕琢自己，而你已经走在这条路上了。

三观的建立不是一蹴而就的，而是可能需要10年、20年甚至一生的时间，因此现在的你感到迷茫，也的确是完全正常的事情！**与其因为还没建立稳定的三观而焦虑，不如把它当作一段奇妙的旅程**——你还有那么长时间去探索外界、吸收经验、建立三观，多好啊！在这个过程中，好奇、开放、内省、筛选、独立思考都是你的工具，能帮助你在未知中前行。

关于自我探索，树洞君给出以下两条小建议。

广泛阅读。涉猎不同领域的书籍（比如，哲学、历史、文学等），从不同视角认识世界，丰富对人生的思考。

参加各种交流活动。参加学校社团活动、学术讲座等，拓展思维空间。

如何从强烈的愧疚感中解脱出来

你在信中并未清晰说明是谁令你产生强烈的愧疚感，也没说清楚这种强烈的愧疚感产生的原因是什么。但树洞君想说，当人被强烈的愧疚感抓住时，往往很难靠自己挣脱。你可以试着和信赖的朋友倾诉，让他们陪伴你，与你分担这种感受；也可以通过写日记来把那些纠结、杂乱的思绪呈现出来后再进行整理，看看它们在诉说什么；还可以借助心理咨询，让专业的支持引导你处理和释放这种愧疚感。

从愧疚感中解脱出来的关键，是学会自我接纳。接纳自己有时做得不够好，接纳自己无法让所有人满意，接纳自己并不是无所不能，也会有无力脆弱、需要他人帮助的时候。这种接纳并不是纵容自己，而是允许自己在成长的路上试错、学习、成长。如果把愧疚感想象成一口深井，那么接纳自己的过程就像是为自己搭建台阶，每一次理解、包容自己，都是一级一级地向上，总有一天能让你从深井之中爬出来，看到更广阔的风景。

关于如何释怀，树洞君想和你分享两条小建议。

直面问题。复盘让你愧疚的事情，评估一下能否弥补。如果可以，就制订行动计划并付诸实践；如果无法改变，就试着接受事实。

自我肯定。每天记录三件自己做得好的事，增强自我认同感。

总的来说，无论是与父母的拉扯、三观尚未稳固的迷茫，还是难以摆脱的愧疚感，都是成长过程中的一环，希望树洞君的回复能让你对当下的困惑多一些理解和宽容。

关于你提到的学习生活中的疲惫和不真实感，树洞君也给你准备了一些小贴士，希望能为你带来一些实际的帮助。 🐿

树洞君的小贴士

把大任务拆分成小任务，积累小的成就感

面对“多得做不完”的作业，要着手去做确实需要更多的勇气，如果只想着宏大的目标，期望自己能够一下子做到最好，就更难有什么动力了！因此，不妨在开始任务前先做一下拆分，把大的任务拆分成几个小模块，并规划好每个小模块所需的时间（1~2个小时为宜）。一次只专注于完成一个小模块，每完成一个，就能及时地获得一次正反馈。凭借这一个个正反馈，不仅能减少压力，还能更利于进入学习状态，让你带着自信开启下一个模块的任务。

尝试心理咨询，在安全的环境中接近真实的自己

步入新的环境，面对学业、人际、生活节奏的变化，感到压力和不适应都是很正常的。为了应对这些变化，大脑会启动自我保护机制，比如让自己变得迟钝一些、降低对环境的敏感度、减少情绪波动，从而帮助人们在短时间内适应新环境，避免情绪上的大起大落。

然而，如果自我保护机制让你长期处于冷漠、麻木等状态，甚至产生匮乏和窒息的感受，就说明这种方式或许需要“进化”了。每个人都在不断调整自己与他人、与外界联结的方式，如何才能既能保护好自己、又能从外界获取养分，是一个值得探索的课题。如果你长期为此感到困扰，心理咨询就是一个值得尝试的途径，在那个安全的空间里，你可以放心地去接近真实的自己。

最后，树洞君想说，成长的过程或许会伴随着迷茫、拉扯和自我怀疑，但这些经历也将塑造更成熟、更坚定的你。阅读你的来信，树洞君一边为你当下的痛苦、无助而揪心，一边因你的敏锐、觉察而触动，而这正是你成长的样子。希望这些回复可以带给你力量，让你在“成年”的道路上更加勇敢。

爱你的树洞君

关键词

#与父母渐行渐远

#建立三观

#愧疚感



第6章 时 滴滴答答的时光中，你想留下什么

Time



被游戏和视频悄悄吞噬的时间

树洞君：

你好。

每当我想学习或工作的时候，常常会控制不住地去打游戏或看视频。然而，每次打完游戏或看完视频后又会觉得很空虚。我该如何抵制游戏和视频的诱惑呢？如果每天要做的事情只有学习和工作，会不会很无聊？

机器猫



想要抵制游戏和视频诱惑的机器猫：

你好！

树洞君可以看得出，来自游戏和视频的诱惑让你既爱又恨、十分挣扎。但同时，你又非常敏锐，能意识到自己在看完视频或打完游戏后很空虚，而非真正的充实和满足，这种感受其实是在提示你，这种度过时间的方式并不是你想要的。你在最后还提出了一个特别好的问题：如果每天要做的事情只有学习和工作，会不会很无聊？我们一起来聊一聊。

说到“诱惑”，我想不少人都会很有共鸣。虽然人们能意识到当下应该去做那些“更正确”的事情，但常常会被其他事情吸引，甚至沉迷其中。因此，很多心理学家和神经生物学家对于沉迷诱惑这一现象进行了大量研究。研究发现：与快乐相比，人们沉迷于某些物质或行为（以下简称“沉迷”）其实与痛苦的关系更大，尤其是当人们无力改变现实处境时（比如，生活困难的人）；与实际体验到的痛苦相比，人们对肉体或精神痛苦的恐惧和焦虑程度（即痛苦不耐受）是导致沉迷更关键的因素。也就是说，那些不耐受痛苦的人往往会因为极度厌恶痛苦而沉迷于某些事物。他们倾向于通过即刻的、短暂的、不断有刺激的满足来尝试回避可能的痛苦，比如你提到的视频和游戏。可见，导致人们沉迷于诱惑的因素绝不是单一的。树洞君想从以下三个视角来帮助你理解沉迷这件事。

心理动力视角

从心理动力视角来看，尽管我们经常做出的某些行为会给我们带来意识层面的痛苦，但也在某些方面满足了我们趋乐避苦的基本需求。

从上述研究可以看到，沉迷对我们最重要的意义就是缓解痛苦（或可预期的痛苦）。比如，当我们很快乐、很投入、很充实的时候，可能很少会体会到沉迷的懊恼；相反，当我们感觉糟糕（比如难过、内疚、无聊、孤单等）的时候，我们更容易拿起手机玩个不停。对于你来说，虽然理智上知道学习和工作是再正确不过的事情，但细想想还是会觉得过程很困难、枯燥、累、乏味，就想用视频和游戏先安抚一下烦躁和担心。沉迷的效果如何呢？敏锐的你也发现了，这些事情可能有时确实能让你感到快乐，但是很多时候会让你感到很空虚。因为短视频和游戏带来的快乐情绪就像潮水那样，很快就会褪去，不仅没留下真正的满足感，而且该做的事情依然停摆在那里。更令人棘手的是，你往往会在这种转瞬即逝的满足后感到懊恼、自责，且这些情绪还可能会进一步吞噬你，让你逃避现实，继续陷入游戏和视频的恶性循环之中。

行为主义视角

从行为主义视角来看，人类的自我控制能力的确很弱，还很有限、很不稳定，我们不能指望它时时刻刻发挥作用。

简言之，我们对自己抵制诱惑的能力不能有太高的期望，而要灵活地使用策略来减少沉迷。有研究人员发现，沉迷的发生会经历这样的过程：

情境（你的手机唾手可得）→注意力（你注意到了你的手机，考虑要不要拿起来玩一会儿）→评估（你想象打开短视频软件会看到有趣的视频，并感到快乐）→反应

（你拿起手机，点开短视频软件，刷了起来）。

对于这个过程中的每一个环节，都可以通过一些策略来改变行为路径，减少沉迷。至于采取什么策略，就要由你来为自己量身定制啦！

社会背景的宏观视角

从社会背景的宏观视角来看，越来越多的沉迷和上瘾现象与时代变迁有关。

在这个时代，竞争和内卷现象日益严重，全球化和社交媒体也让世界变小。我们能清晰地看见少数人对极其美好的生活的描绘，这让我们对生活产生了更高的期望，但达成的难度又很大。落差感让我们持续情绪低落、焦虑，感到自身的渺小，难以找到生活的意义感。此外，都市中个体化的社会结构割断了传统的家庭和家族的纽带，在给我们带来自由的同时，也让我们面临巨大的空虚和孤独，虽然认识的人越来越多，但朋友越来越少；习惯于独处，却难以忍受孤独和空白的无聊感。在这种缺失意义感和联结的状态下，我们往往用沉迷进行替代和补足——短视频、直播、游戏应运而生，填补现代人心灵的空虚。

然而，就像你隐约意识到的，沉迷只能带来短暂的安慰和愉悦。如果总是选择短期的安慰，就会以放弃创造长期成果和体验真实幸福的可能为代价，陷入“现实的痛苦-沉迷-面对现实的痛苦-无力应对-继续沉迷”的恶性循环，进一步脱离真实生活，也失去了与世界、与他人联结的机会。

如何应对沉迷？

请注意，树洞君没有说“抵制沉迷”，因为“抵制”这个词其实有些重，让人跟自己的习惯或者说人类的天性对抗也会让人感到痛苦。这种预期的痛苦可能会让人更容易寻求游戏、视频的安慰，即所谓“越想改、越难改”的循环，尤其是当你还不熟悉如何承受痛苦的时候。

其实，每个人都既想获得成就，又希望生活有趣。学习和工作对我们很重要，但我们也需要做一些让自己开心、投入的事情。在学习和工作间隙放松一下没什么问题，如果你觉得虽然偶尔看视频、玩游戏比较久会耽误学习，但整体来看好像没有太大影响，就说明虽然你偶尔会有罪恶感，但总体来说还是平衡的。不用太担心，保持现状就可以。但如果你觉得玩游戏或看视频占据了你大部分的时间，给你的学习、工作和生活带来了比较大的影响，而且你想要有所改变，那么根据上述三个视角的解读，你或许能想到一些调整和应对的方式。

接下来，树洞君想重点从联结和策略两方面，对于你如何做出改变提供一些小贴士。 🐿

树洞君的小贴士

增强与复杂学习和工作的联结：这个过程并非只有痛苦和无趣

在学习和工作的过程中，虽然常常会遇到困难，让人感到痛苦和无趣，但也会产生很多积极的体验，比如，取得进展后的成就感、付出努力后内心的踏实感、对新知识的好奇感，以及学到新知识后的满足感……多留心这些好的体验，将它们积攒起来，化成力量，调整自己对于学习和工作中的困难和痛苦的印象。

增强与自己感受的联结：有些情绪虽然痛苦，但很真实

我们常常会产生受挫、痛苦、枯燥、无趣等负面感受，虽然它们真的让我们不好受，却是很真实的，说明我们正在和生活发生真实而鲜活的联结。多给自己一点时间，你会找到与它们相处的方式。曾有一个喜欢打游戏的同学告诉过树洞君，他会把学习的过程想象成打游戏，自己是游戏中的主角，一道道题目就是一个个要过的关卡，虽然闯关过程有些艰难，但还是能勇敢地接受挑战。这就是用想象力和创造力强化学习和生活联结的体现。不必逼迫自己强行戒断，而要在这个过程中持续探索自己、认识自己。或许你渐渐地就会对游戏带给你的空虚感有更为清晰的体验，沉迷的链条也会随之松动。

增强和外界的联结：沉迷的对立面不是清醒，而是联结

树洞君想和你分享Ted演讲者约翰·哈里（Johann Hari）在主题为“我们对成瘾一无所知”中提到的观点。他认为，沉迷的核心是对现实生活的无奈。比如，有的学生通过玩游戏来逃避学习的痛苦，有的创作者靠不断地吸烟来转移灵感匮乏的痛苦……正是因为他们缺乏其他可依赖的事物，才会忍不住通过快速获取快乐的方式来摆脱痛苦，结果非但没有解决实际问题，反而会产生更强烈的空虚感。要想缓解沉迷的状况，不仅要靠自己的意志力，还要拓宽你与外界的联结。如果你在生活中有更多元的乐趣、更健康良好的关系，你就不会那么容易对某件事物沉迷了。

一直以来，人们戒掉某些恶习的方式大多是责罚，却较少鼓励自己重新与外界建立联结。许多人之所以能成功改掉某些坏习惯，与外界的支持和联结是分不开的，比如，父母、朋友的接纳和支持，以及体验到努力带给自己的乐趣和成就感。你可以试着和他人聊聊你的感受和困扰，说不定对方也有类似的感受，你们可以一起应对这些困难。即便对方一时间不能完全理解你，倾诉本身也是一种联结。此外，多尝试不同的事物，多给自己找一些能让自己感觉愉悦、放松的方式，让自己的生活丰富起来。这样一来，你的生活中就并不仅仅只有学习、工作、游戏、视频这些内容了。

降低自己的预期，采用多种策略为自己营造不容易上瘾的环境

还记得树洞君前面提到的沉迷发生的过程吗？不要太寄希望于我们的意志力，没有成功拒绝诱惑对大多数人来说太正常了。如果你想有所改变，就可以通过调整“情境→注意力→评估→反应”中的每一个环节，让自己离成功再近一点。举例如下。

情境环节：学习和工作时，把手机放在一个看不见或者拿起来很不方便的地方（比如，锁在抽屉里，或放在背包最里面的夹层中）。

注意力环节：如果你突然想到了手机，或偶然注意到了手机，就仅仅把这当作一个念头，想象它像潮水一样涌来，又像潮水一样离开。释放这些念头，或做一些其他事情转移注意力（比如，跟别人说两句话、接杯水休息一下）。

评估环节：如果你已经想象出了玩游戏或看视频的快乐和精彩，那么请邀请另一个声音进入你的脑海：“嗯，虽然玩游戏或看视频时很快乐，可是放下手机后会让人感到空虚。”通过这样的对话，重新评估玩游戏或看视频所带来的收益。

行动环节：即便你非常想玩两分钟游戏或想看两分钟视频，也可以把想法放在一边，不去付诸行动。实在想玩或想看，就给自己定一个闹钟，提醒自己：只看一会儿！



这些小贴士和你之前想到的办法有些不谋而合之处吗？

最后，树洞君想提醒你，所有最终成功应对沉迷的人，在改变沉迷习惯的过程中都经历过失败和反复，但他们也会发现，最好的结果并不是永远禁止某些行为，而是坦然接受它偶尔会出现在你的生活中。你可能还会发现，自己有时很想退回到

诱惑那看起来甜蜜的怀抱。没关系，允许自己的状况出现反复，允许自己多花点时间。因为自责是一种令人难受的情绪，会让人更容易破罐破摔。我们总以为苛责自己是鞭策自己的最好方式，但自我宽容和鼓励才是比自责更有效的方式。你的允许将帮助你慢慢学着跟这个世界建立真实的联结，为你提供温柔的支持和勇气。愿你能打破诱惑的枷锁，找到生活的平衡，收获充实而美好的人生！

相信你可以的树洞君

关键词

#上瘾

#自律

#沉迷游戏和视频

除了工作和学习，我好像没有生活

树洞君：

你好！

我现在处于硕士研究生阶段。每天白天大部分时间都在实验室工作、做实验、写文章，节奏不算紧张，晚上回到宿舍只想休息。每到这时候，我都不知道自己该干什么。工作肯定是不想做了，毕竟白天已经干了那么久，可是对其他事情也提不起兴致：刷刷吧，感觉很难沉浸进去，看完了也没什么感觉；运动吧，懒得动；有一些事情想尝试，但缺乏足够的兴趣和动力；也不想跟人社交，孤独又无趣。到了最后，往往还是打开电脑看论文。我自嘲“一心只有工作”，有时也会觉得这么做好像哪里不对，感觉心里空空的，没有生活感。

不爱鱼的猫



不爱鱼的猫：

你好。

看到你的来信，树洞君对你提到的“生活感”有些好奇：在你心中，有“生活感”的生活应该是什么样的呢？树洞君猜想，也许你希望工作和社交、娱乐能保持一定的平衡：白天专注于实验和论文，晚上则能自然而然地投入自己喜欢的事情中——或是和朋友畅聊；或是沉浸在某项兴趣爱好里；或是舒展身体、轻松运动，让日子既充实又有松弛感；又或是你会想到人们推崇的“诗和远方”，在工作之余，想体验浪漫的、自由的、远离日常琐碎的生活……现实却是，回到宿舍之后，对什么都提不起兴致，最终只能回归论文的怀抱，并非因为“一心只有工作”，可能是一时间不知道自己还能做些什么。

其实，树洞君很想对你说，生活中的乐趣并不遥远，它不需要宏大的计划或特别的期待，而是就在你的感觉所能到达的日常细节里。接下来，树洞君想从以下几个方

面和你聊聊，希望能给你带来一些帮助。

生活中的“对”与“不对”

在你看来，作为一名在读研究生，如果白天做科研，晚上依旧沉浸在学术中就是“不对”的，因为这样“没生活感”。如果能在闲暇时间沉浸式刷刷、愉快地运动、尝试新的事情、有趣的社交……那么这才是你心中“对”的生活。

树洞君能理解那种“想做点什么，却对什么都提不起兴致”的感觉。明明有休息的时间，却不知道该如何真正享受它，仿佛所有选择都少了点吸引力。这种状态就像在一个熟悉的轨道上运行，安全但少了些波澜，而你可能希望生活能多一些“活力”和“鲜活感”。不过，树洞君也想邀请你换个角度看看，你正在经历的生活状态也许是很多人想要却无法拥有的：生活井井有条、工作目标明确且纯粹（做实验、看论文、写文章），学习能力与工作内容匹配、节奏不算紧张，可以自主安排工作和休息时间。这样的生活有张有弛，稳妥又可控，给人一种实实在在的安全感。

其实，生活并没有绝对的“对”与“不对”，每个人的节奏都不同。或许在这个阶段，你的重心更倾向于科研，而社交和娱乐被暂时放在了次要的位置，这样的生活是你熟悉且适应的；又或许，你并不是“只有工作”，而是还没有找到真正让自己放松、投入的娱乐方式。没关系，给自己一些耐心，你可以慢慢探索，尝试感受当下，而不是急于找到一个“对”的生活模式。

身体知道答案

德国行为研究专家乌尔里希·索罗曼（Ulrich Sollmann）在《你一动，我就懂：身体知道答案》（*Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation*）一书中指出，身体是我们接触世界最早的工具，是人的另一个意识的存在；喜怒哀乐都储存在身体各个细胞中，诚实地表达人的真情，是人观察和了解自己的可靠通道。

结束白天的科研后，你感觉自己对什么都提不起兴致，不知道该做什么，这可能是身体正在无声地说：“我累了，需要休息。”这并不意味着你懒惰或缺乏动力，而是一种自我保护机制——在你消耗了一整天的精力后，身体会以智慧的方式提醒你放慢脚步、恢复能量，维持生活的平衡。也许，你不必过于焦虑如何“充实”自己的闲暇时间，而是可以先聆听身体的声音，顺应它的节奏，看看它真正需要什么。

生活不在别处

你说自己目前的状态是“一心只有工作”“好像没有生活感”，仿佛工作和生活是对立的。其实，工作本就是生活的重要组成部分，和生活是紧密相连的。它不仅是谋生手段，更是我们与世界建立联系、实现自我价值的重要方式。

每个人的生活方式都是独一无二的。或许你本身就很喜欢波澜不惊、安稳有序的节奏，这样的生活状态对你而言是舒适的；又或许，你渴望做一些新的尝试，那就安心地去学习、去拓展。但最重要的是，你要聆听自己内心的声音，而不是用外界的价值观和期待来绑架自己。真正的生活其实从未远离你，不如全心投入生活中，爱琐碎的日常，不辜负细小的惊喜，生活就在此处。



那要如何发现和享受自己的生活呢？树洞君给你提供了一些小贴士。 🐿

树洞君的小贴士

保持好奇心

正如你提到的，尝试新事情需要有“足够的兴趣和动力”。兴趣不仅能生发激情、激发潜力，还能让我们勇于克服困难，成为快乐的源泉、梦想的基础。兴趣往往来源于人的好奇心，那种对即将呈现结果的期待和随之产生的紧张感——“剧中人物的命运将发生什么变化”“运动会不会让我的精神更饱满”“谈恋爱真的能像歌中

唱的那样‘让我欢喜让我忧’吗”“如何在社交中体现我的幽默，不让聊天变得那么无趣”……这些都是探索未知的驱动力，能让你全情投入，拓展自己的领域。

当然，你也可以对自己保持好奇：“看什么类型的剧可以让我沉浸”“有没有我愿意做的运动”“我对所有人都不想交流吗”……这些自我探索的过程同样可以成为你生活中的一部分。

拓宽知识边界

从你对日常生活的描述可以看出，你应该是理工科的研究生，如果接触一些与专业背景完全不同的领域，比如艺术、文学、社会学、哲学、音乐等，那么不同学科之间的碰撞往往能激发新的思维模式，可能会给你带来意想不到的启发。

学习这些和自己的专业截然不同的内容，不仅能让你开阔眼界，还可以让你体验不同的人生境遇和思维方式；通过探索不同学科的特点，也能让你跳出自己的舒适圈，从更广阔的角度看待自己、看待世界。

发现自己的兴趣

你的故事让树洞君想到瓦依那乐队，在《大梦》这首歌中，他们唱出了人生路上的选择、无奈、挣扎和坚持，感动了万千大众。乐队成员都是农民，农忙时回家种地，农闲时外出打工、做流浪歌手在街头卖唱。对他们来说，低头种地是为了生计，抬头唱歌是为了心中的理想，这就是他们全部的生活。而今，他们不仅在全国巡回演出，甚至走向世界。生计已不成问题，但他们依然在农忙季节回家务农。因为他们知道，种地是灵感的源泉，唱歌是表达的方式，二者相辅相成，让他们始终对生活充满热爱。

也许你的“种地”是做研究，希望你也能找到自己的“歌”——那份让你感到热爱、投入其中便能获得满足的事情。找到属于自己的节奏和意义，或许工作的感受就会变得不一样。

你正在经历的一切，无聊或有趣、成功或失败、平淡或辉煌，都是生命历程的一部分。生命在于体验，除了学习和工作外，你既可以尝试一些新的事物；也可以什么都不做，感受那份空空的状态，让自己与生活真实地相遇。愿你在体验中找到属于自己的“生活感”。

爱你的树洞君

关键词

#生活的“对”与“不对”

#一心只有工作

#生活感

时间过得太快，我根本抓不住

树洞君：

你好！

在大学度过的时间，感觉和高中时度过的时间好像不一样了。上高中的时候，感觉每天不仅能做很多事情，还是可以晚睡早起；上了大学后，感觉每天只能做几件事情，还完全做不到早起。我也不知道是因为时间过得太快，还是我做什么事情都变慢了，反正就是感觉时间不够用。做不完的事情让我感觉压力很大，可就算我再怎么使劲也做不完那些事，我该怎么办？好焦虑啊！

晓悠



晓悠：

你好！

你在不同的阶段对时间有着不同的主观体验，这是很好的自我觉察。因为这意味着你已经开始关注自己的精力、状态和环境之间的关系，并试图找到更适合自己的节奏。树洞君试着概括一下你感受到的两种不同的状态：上高中时的你，感觉自己精力充沛、学习、做事效率非常高，每天晚睡早起也能维持较好的状态；现

在的你，感觉自己提不起劲，一天只能做几件事，在学业上有些力不从心，但越焦虑效率越低。

从你简短的来信中，树洞君能感受到你对抓不住时间的焦虑和迷茫，以及对目前状态的不满，同时也能感受到你想要了解自己心底的困扰进而做出改变的意愿。让我们先一起来看看，是什么导致你的时间感发生了变化。

生活模式的转变

上高中的时候，你的生活简单、纯粹，几乎完全是围绕着学习展开的，日复一日，目标清晰，节奏紧凑。上了大学后，生活会比高中丰富多彩，除了学习专业知识外，你还在逐渐探索更广阔的世界。你可以参加各种比赛、加入各种社团，尝试从未涉足的领域，发现和发展自己的兴趣爱好；你还会结交新朋友，认识各种各样的人；你还可能谈几场恋爱，社会关系和人际互动也变得更加复杂。

此外，在你离开熟悉的家乡后，来到陌生的城市，同学们和老师们也大多来自不同的地方。面对前所未有的差异和多样性，你既会感到新奇、兴奋，也会感到陌生、不安。你不仅会经历各种新的体验，还会面临挑战，而这些都会给你带来感觉上的冲击和情绪上的起伏。

目标的多元化和不确定性

对于大多数人而言，高中阶段的目标是清晰而单一的——高考。学生全部的努力和关注都围绕着这场考试而展开，只要按照老师规划的节奏，努力完成每天的学习任务，就能保证自己朝着目标稳步前进。这样确定的目标会给学生一种可控感，不需要付出额外的精力思考和制订计划，就能集中精力去执行。

而在大学阶段，学生的目标就不再是单一的，而是变得复杂、多元且充满不确定性。你可能会面临很多的选择：未来是继续读书还是找工作？如果读书，是努力争取保研、还是备战考研，抑或申请出国？如果工作，是报考公务员还是去企业？就业地点是选择家乡还是其他城市？这些问题的答案并不唯一，每条路都意味着不同的机会和挑战。除了自己的主观意愿之外，你的决定还会受到家庭、社会甚至运气等因素的影响。在做决策时，你会不可避免地考虑到家人、恋人、朋友等人的期待和建议。

这些人生节点上选择的开放性和未来的不确定性，会让你产生不同程度的内在焦虑和恐惧。过去，你习惯于按照既定的轨迹前进；现在，你需要自己探索前进方向，做出决定，并为自己的选择负责。那些看似“浪费”在不知道干了什么上的

时间，实则是你在潜意识层面进行着重要的心理整合。慢下来的空隙中，也许藏着思考的身影。

责任的增长与心理适应

高中阶段，学生的大部分决定都会由老师和家长安排好，很少需要学生独立决策和承担责任；到了大学阶段，学生需要做的决定变得越来越多，而且这些决定往往影响着学生的未来，不仅考验着学生的判断力，还意味着需要承担更多的责任。

从心理学意义上来说，学生需要从“受保护的青少年”成长为“独立自主的成年人”，大学正是帮助学生完成这种转化的过渡阶段和过渡空间。这样的成长从本质上说是积极的，但又不可避免地会给人带来压力和不适应。要承担这么多责任，你有时会感到委屈甚至不甘心，这些情绪其实都很正常，因为成长本身就是一个需要不断适应、不断调整的过程。有时候，你可能会怀念曾被安排好一切的阶段，会有点舍不得长大，可这份留恋也恰恰说明了你正在经历真正的成长。

说到这里，树洞君突然感觉，大学后的生活真是太复杂和充满挑战了！而正是这样的生活，才导致你的时间感发生了变化，你会不自觉地感受到时间变得零散，精力也容易涣散。产生这种“时间不够用”的感觉的原因，并非时间减少了，而是你要处理的事情变多了，或是你还在适应新的时间使用节奏；它也不意味着你不够努力或是能力不足，这只是你人生方向发生转变的一环。

那么，如何才能让自己重新掌控时间，减少焦虑呢？树洞君想给你几个小贴士，你可以尝试一下。

树洞君的小贴士

调整节奏，找到适合自己的时间管理方式

面对选择更多、自由度更高的大学生活，你要学着主动调整自己的节奏。你可以试着观察自己一天中精力最充沛的时段，然后把最重要的任务安排在这一时间段。你还可以尝试一些时间管理方法，比如番茄工作法（专注25分钟+休息5分钟），让自己逐步集中注意力。此外，记录每天的时间花在哪儿了，尝试“时间考古”，看看哪些地方可以优化、提升效率，也能帮助你找回对时间的掌控感。

直面迷茫，探索意义和兴趣

焦虑、迷茫本身其实都不可怕，而且这还是一个契机，说明你正在认真思考一些重要的人生议题。你可以问问自己：“我真的喜欢我的专业吗？我想要从事的工作对社会有什么意义？如果没有达成设定的目标，我会感觉愧对谁吗……”你不需要立刻给出答案，但可以保持开放的心态，尝试不同的体验，让自己慢慢找到方向。

关注精力管理，而不仅仅是时间管理

在大学生活中，让人消耗精力的不仅仅是学习任务，还有很多其他的事情。如果精力不够，就会出现做事慢、时间不够用的情况。因此，除了关注时间管理外，你还需要关注自己的精力状态。规律作息、调整生物钟，都能帮助你恢复更有利于学习和生活的节奏；在高强度任务之间穿插放松活动，比如听音乐、散步、冥想，让大脑得到喘息的机会，也能提升专注力和效率。

是“being”还是“doing”

上高中时，时间是按做题的数量计算的，学生们追求在单位时间内最大限度地提高效率。你可能已经习惯了用“doing”（行动）带来完成的充实感，但生活中有很多时间属于“being”（内心的存在）状态。在你没有了特定的压力（比如高考）后，你的身心放松了下来，“只是存在着”的需要便会回归。也许你会觉得这是浪费时间，但恰恰是允许自己在时间的“being”中存在，你可以重新积蓄力量，完成下一次的“doing”。



人们常说“光阴似箭、岁月如梭”，在树洞君看来，这样的感叹中多少带着一丝对未完成的遗憾。其实，谁都无法真正“抓住”时间，它始终在流逝，但如果能找到适合自己的节奏，投身于真正有意义的事情中，你就会发现，时间不再是焦虑的源头，而是你创造和体验生活的一部分。如果你可以每一刻、每一天都能觉察自己的感受，并为自己踏踏实实地努力，你就一定会体验到时间的丰盛。

希望你在时间的刻度上，去爱、去生活，不负青春，也无畏时光！

祝福你的树洞君

关键词

#抓不住时间

#从高中到大学

#适应新生活

为什么越大越不快乐

树洞君：

你好！

我最近一直有个疑惑：为什么我越来越难体会到快乐了？

以前，一次好的成绩、一笔勤工俭学的钱、一次和朋友逛街，甚至一杯奶茶都能让我感到快乐；现在，即便是通过考试、拿到工资、品尝美食或是与好友逛街，好像都不能让我开心。

我似乎慢慢丧失了感受到快乐的能力，觉得什么事情都是可做可不做，周围也越来越难有能打动我的人或物。我仔细回想了一下，最近打动我的大概是奥运赛场上奋力拼搏的运动员吧。树洞君，我真的不知道自己是怎么了。

迷路的枣子



迷路的枣子：

你好！来信收悉。

虽然你的来信只有短短几行，但已经能让树洞君感受到你当前由内而外呈现的状态：原本能让你感受到快乐的事，原本能带来愉悦的人，原本能让你感到有趣的体

验，现在都难以打动自己，取而代之的是感受的麻木、头脑中的疑惑、内心中的迷茫。为什么自己越来越难以体会到快乐了？是不是慢慢丧失了感受到快乐的能力？你不确定自己当下的状况从何而来，也不清楚究竟要如何看待当下的自己。

树洞君不习惯赶路，但很擅长发呆。在这个安静的深夜，想和你一起聊聊关于与快乐同行的话题。

小时候，总能和快乐不期而遇

小时候，我们会因为许多细小的事情而感受到快乐：得到一根彩色棒棒糖、捡到一颗漂亮的小石子、看着小蚂蚁来回搬运食物、爬上游乐场里的新滑梯、获得他人一个欣赏的眼神……这些都可以让我们兴奋地跳起来，高兴上好久。那时的快乐好像很简单、很纯粹，也很容易得到。那样的时光，我们都很珍惜。

那时的我们像是拥有许多不可思议的能力：眼睛能看到春天碧绿的美妙风景；耳朵能聆听夏天虫鸣的天籁；鼻子能吸入秋天清新舒爽的微风；皮肤能感受冬天温暖的阳光……那时的我们，不需要多么昂贵、奢华的东西，不需要多么大的成就，不需要多么极致的享受，简简单单就能感到满足，轻轻松松就能感到快乐。那时的我们，心地纯一、无忧无虑，面对世界有用不完的耐心和好奇，开心就笑、难受就哭，即使伤心大哭也会很快恢复平静。内心越纯粹，越能带着好奇对外在世界敞开怀抱，就越容易和快乐相遇。

当下，慢慢失去了体会快乐的能力

随着年龄增长，一方面，我们看到越来越丰富的世界，相应产生的要求、评价、标准、压力、越来越多的任务等让我们应接不暇，时不时就会感到疲惫、麻木、无力；另一方面，在长大的过程中，我们的能力变得越来越强，也因此被影响着、推动着去追求越来越多的外部事物——分数、奖项、排名、证书……一切让自己看起来“更牛、更光彩、更厉害”的东西，让自己似乎看起来超过身边人的物件，慢慢成为我们聚焦和追逐的主要目标。

比如，小孩就不会想着要买房、买车的事情吧？到了大学毕业时，就会有社会舆论说“年轻人要买房、买车，压力多大呀”。当我们的目光被引导着向外追求结果时，当下所经历的经验似乎就变得不那么重要了，至少不那么纯粹了。当我们再次捧着棒棒糖和小石子的时候，曾经的快乐体验已不复存在。

成长过程中的我们，会不自觉地变得“有欲有求”，在不经意间，过程中纯粹的快乐会被慢慢磨灭，外在的追求目标和内心的美好体验逐渐脱节，现实中好像无欲无求，“一切都行”；内心迷茫，不知道自己真实的心为了什么才能怦然心动。

探索，找回被打动的真实内心

当你身处迷茫之中时，不禁会问：“我怎么办呢？”

你在信中提到了奥运赛场上奋力拼搏的运动员。提到运动员，我们脑海中常常会浮现这些形容词——专注、坚持、汗水、拼搏……在默默无闻的训练场上，在万众瞩目的比赛场上，以及在生活中的方方面面。他们既能独自奋战，又能合力协作；他们在训练过程中不断地磨炼身体、心理、意志，追求更快、更高、更强、更团结的目标；他们超越困难，超越对手，超越自己，超越运动本身，超越人的局限；他们作为人类的代表，不断探索人类能够到达的极致。这样的人类状态，有谁不爱呢？

对于不同的运动员，每个人又会因为他们不同的特质而有所偏爱：有人喜欢百米冲刺选手的速度；有人喜欢马拉松选手的永不放弃；有人喜欢艺术体操选手的优雅柔美；有人喜欢团体项目的众志成城……这种偏爱并没有高低优劣的区别，每份特殊欣赏的背后，都是观者和选手的人性在内心深处的碰撞和共鸣。

我很好奇，迷路的枣子，当你被奥运健儿打动时，你看到了什么？感受到了什么？为什么而受到触动？你欣赏的是哪个瞬间？喜欢的是哪幅画面？偏爱的是人性的哪种闪光呢？

请细致地回想，认真地体会，尽量清晰地描述。因为在树洞君看来，改变的契机就在其中。在那些奋力拼搏的瞬间，感受到生命本真的活力和精神的力量，发现自己期待和向往的状态，找到人性想要发展的部分；从抓取外部事物慢慢转回内在的探索，发现独属于你、对你有特殊意义和价值的点；为了内心中渴望成为的“我”，去行动、去实践、去探索、去成长。

从这个意义上来说，你其实很清楚自己的状态：正把盯着外界的目光收回来，朝向内在的力量和理想。在内在探索的过程中，跟随生命自然的节律，发现自己本身具备的特质，拥有心中明了的智慧；用带着力量的开拓提升自己的力量，用打动自己的行动进一步打动自己。所谓“本自具足”，大概就是这样的样子吧。

奥运会就快闭幕了，运动员们的闪光点将会划过长空，潜入我们的心里，留下美妙的记忆。树洞君回复到这里，在深夜望着静静的天空，想着正在努力找回快乐的你。不知在新学期开学后，奋力拼搏的运动员们会给努力找回快乐的你带来什么样的指引？又会对你的生活有什么样的影响呢？如果你有了新的发现和行动体验，请记得来信告诉我呀！

祝福你，在今后的时光长河里，找回被岁月珍藏的快乐，一点一滴地打动自己。

永远仰望太阳的树洞君



关键词

#感到快乐的能力

#成长

#真实的内心

如何宽慰“失败”的岁月，如何鼓励“失败”的朋友

树洞君：

你好。

在过去的一年里，有两个对我来说很重要的人都经历了一段低谷期。

一个朋友怀孕，孕期反应很大，在此期间她暂停了学业，没想到胎儿在六个月时停止发育，让她不得不引产，她又在家里休养了三个月。身心的折磨让她的论文难以进展，理所应当地延毕了，而她原计划在此期间考公考编也因为身体及学业原因无法继续。对此，她说过去一年是失败的一年，是努力挣扎却一无所获的一年。她还说，她现在做事情总是惴惴不安、没有底气，对自己的评价很低。

另一个朋友在过去一年里经历了考研失败、求职不利等，经常陷入情绪低落、不自信的状态。

现在，尽管她们都已经走上了新的方向，前者交上了论文初稿，后者拿到了一些录用通知书，但是她们那段时间的低落情绪给了我很深的影响。

在她们学业和情绪的低谷期，我作为朋友，应该如何去表达我的关注、关心？如何既能帮助她们又不会使她们感到有压力？

回旋镖



回旋镖：

你好啊。

树洞君从你的来信中可以感受到，你是一个很在乎朋友的人，能与你做朋友一定会感到既温暖又幸运。同时，也为你的两位朋友走出低谷、走上了新的方向感到高兴和祝贺。

你说她们曾经的低落情绪给你带来了很深的影响，在那些日子里，你一定很想为她们做些什么，想去安慰、鼓励她们，也可能很想给她们帮助和支持，让她们振作起

来，但你似乎有些犹豫，不敢直接、大方地表达你的关心，不知道如何去做才是合适的，所以你来向树洞君倾诉，希望能找到支持朋友的更好方式。

对于你的困扰，树洞君想从下面几个方面来和你聊聊。

用陪伴帮助朋友走出低谷

多年前，有一首很火的歌，是周华健的《朋友》，其中有一段歌词是这样的：

朋友一生一起走，那些日子不再有

一句话，一辈子

一生情，一杯酒

朋友不曾孤单过，一声朋友你会懂

有朋友的人不会孤单，因为有朋友就有人陪伴，可别小看陪伴的力量。有时候，我们会觉得要帮助朋友走出低谷，就必须说最合适的话、表达最恰当的关心，甚至帮助朋友找到解决问题的最好的办法。但其实，陪伴可以很简单，无须绞尽脑汁地想如何说、说什么，朋友听了之后会有什么反应；陪伴可以是不用给对方讲道理，不用安慰，只是告诉对方“我在”；陪伴可以是一起碰杯饮酒，在无言的一碰一饮中传达着“我懂你”“我知道你懂我”。让朋友感受到被理解、被陪伴，对方心中的伤痛就会悄然减轻。因此，陪伴是无声却有力的支持。

担心是关心与不信任的结合体

你在来信中说，你很想朋友的低谷期给她们关心，却又担心朋友因此会有压力。其实，担心是关心与不信任的结合体。既然如此，我们可以选择将关心保留下来，将不信任变成信任。

回旋镖，你信任你的朋友吗？你相信她们在低谷中依然有能力去面对挑战吗？你相信如果她们调整好心态就能重新站起来吗？如果你相信，那么树洞君建议你，可以将你对她们的关心和信任直接表达出来。被信任能带来强大的力量，鼓励她们不断前进。

如果你的答案是“不太确定”或“不是”，这可能就是你担心的真正来源。这种不信任、不确定可能不仅关乎你的朋友，还与你自己对失败、对人生的打击的态度有关。

理解“失败”与“失败者”的差异

请允许树洞君来猜猜，是什么让你担心直接表达关注和关心会让朋友们感到压力？是因为你害怕吗？害怕你的关心会让朋友觉得自己在朋友面前表现得糟糕，甚至认为自己是个失败者，使得自我价值感降低。树洞君想，这样的担心不无道理，因为你的两位朋友确实都因为学业、生活中的挫折而阶段性地失去了自信。如果是这样，你可能需要帮助自己和她们区别一下“失败”和“失败者”。

失败是指结果没有达到预期，如果程度较轻，我们会称之为“失望”或“失落”；如果程度较严重，就会称之为“失败”。失败是一种生活中普遍存在的状态，是每个人都会经历的境遇，就像饿了要吃饭、困了要睡觉一样，结果不如预期，就需要人有勇气重来。它并不等同于“失败者”这个标签。失败只是一时的，如果一个人将失败归因于自身价值低下，并对自己长期失去信心，就会陷入“失败者”的认知误区。为了避免掉入这一误区，你也需要掌握一些小技巧。

在面对失败时，你要学会辨别哪些因素是你掌控的，哪些因素是你掌控不了的。如果是不可控的（比如引产），就不要自责，而应重整旗鼓，思考如何在现实基础上重建生活；如果是可以掌控的（比如考试失利、求职受挫），就要思考当初做的预期是否合理，有没有脱离现状和超出自己的能力范围，然后适当调整，而不是全盘否定自己。

当你想关心朋友时，可以给朋友传达这样的信念：**失败仅是一个结果、一个日常发生的事件，并不代表她在人格上的失败，也不代表她就是失败者。**帮助她多去体谅自己的不易，肯定自己的付出，认可自己的坚强，从而能较为容易地调整心态，再次来过。人生并非一条坦途，而是充满着起起伏伏。

此外，当你关心别人时，也别忘了你也是自己的朋友。如果你遇到失败，就请告诉自己，饿了吃饭、困了睡觉，结果不如预期，再来就是。

树洞君还为你准备了一些小贴士，希望对你有帮助。 🐿

树洞君的小贴士

给对方需要的

在人际关系中，尊重他人的需要是很重要的，每个人的生活方式和喜好都有所不同。因此在向朋友表达关心时，尽量用朋友喜欢的方式，而不是你自认为好的方式。换个角度来看，也许你一直觉得自己对朋友的关心、关注还不够，但在朋友的感受中，你已经给她很多安慰和陪伴了。有时候，真正的关心并不在于付出了多少，而在于对方是否真正感受到了。

重过程、轻结果

心理学家约翰·艾略特（John Eliot）在他的《超额达成：事半功倍的科学》

（*Overachievement: The Science of Working Less to Accomplish More*）一书中所说：“没有什么比过于担心结果更能阻碍取得成功所必需的专注。”当我们过分在意结果时，就会不可避免地对结果有所期待，而一旦期待未实现，就很容易感到失落、怨天尤人，甚至否定自己的努力与付出。如果你能不强求结果，将更多的注意力放在过程中，那么无论是成功还是失败，这都会是人生一段独一无二的体验。

希望你和你的朋友们在人生路上始终相伴，相互扶持。愿你拥有陪伴自己和朋友走过低谷的能力，也能从她们再次回归生活的努力中感受到时间的力量。

爱你的树洞君



关键词

#失败

#关心朋友

#岁月流逝

后记

当这本书的最终稿尘埃落定时，我们仿佛看到了一条无声的河流。它发源于数年前同济大学开办的“深夜树洞”栏目的创意和初心，沿途不断汇入来自年轻人的心事与秘密，在此刻汇聚成了这本《深夜树洞：写给年轻人的解忧回信》。本书的出版是同济大学心理健康教育与咨询中心和上海学校心理健康教育名师（赵旭东）工作室的共同成果。这一项目的持续运行，源于我们对学生心理健康工作模式的深入探索：我们始终相信，有效的心理服务应当贴近年轻人的真实文化语境与精神世界，用他们熟悉的语言，回应他们内心的困惑。

这本书并非我们在多年前出版的《深夜树洞：大学生与咨询师的书信对话》的简单重现，而是我们数年来聚焦年轻人心理困惑工作的延续与沉淀。如今，我们的树洞项目仍在持续运营中。我们每天都会收到新的来信，每一封信都是一个独特的年轻人对生命的思索与探寻；每一位回信的专业咨询师，都怀着最大的诚意与共情，写下了一封封承载着智慧与温暖的回信。本书的编撰，正是从这片繁茂的森林中，精心遴选出一批最具代表性、最能引发共鸣的来信与回信。我们不再满足于简单的问答汇编，而是希望它能成为一本更具阅读性和引导性的成长指南。因此，我们以“我、他、家、爱、业、时”为经纬，借用树洞周围的动物形象浣熊、兔子、松鼠、麋鹿、刺猬、猫头鹰为访客，将这些散落的叶子聚拢、组合，试图为每一位正在迷茫中探索的年轻人拼成一张通往自我内心的地图。

此刻，致谢是我们最想表达的心声。首先，我们要感谢所有曾向这个有温度、有深度的树洞倾吐心声的年轻人。你们的勇气和真诚，是这一切的起点。你们的勇敢分享，让这本书得以成立，也让无数同龄人能够从中看到自己，意识到自己并不孤独。其次，我们要感谢参与“树洞”回信工作的专业心理咨询师们。你们不仅贡献了专业智慧，更倾注了极大的耐心与关怀，让每一封回信都既有理论的支撑，又有人性的温度。同时，也要感谢编辑和插画团队，是你们一年多的精心打磨，才让这些珍贵的交流得以系统、清晰且温暖地呈现给更多读者。最后，我们必须向赵旭东教授、姚玉红教授、李睿副教授等专家致以崇高的敬意。感谢他们在百忙之中拨冗为本书提供专业的支持和指导，为我们这本书注入了厚重的分量，也为读者提供了更高层面的视角。

在反复阅读这些来信与回信的过程中，我们愈发坚信：寻找自我不是终点，而是一场发生在每一个时刻、每一段关系、每一次情感体验中的练习。希望这本书能成为你这场练习中的一张地图、一位伙伴。在你迷路时，它可以给你提示；在你孤独时，它能给你陪伴。愿你在“我”中找到勇气，在“他”中学会理解，在

“家”中达成和解，在“爱”中感受美好，在“业”中确立价值，在“时”中安顿身心。

愿我们都能在爱与时光的河流里，最终与自己温暖相遇，发现自我的愿望与生命的力量。