

现代社会中,活在工作、生活、情感、人际等多重压力下的我们,安全感似乎正被一点点吞噬。喜欢熬夜、莫名孤独、经常沉默、有某些特殊偏好、不轻易相信别人……这些都可能是缺乏安全感的表现。试问,你的安全感是不是也丢了昵?

有一种病叫“缺乏安全感”

◆现状 九成人过不踏实

出入中央商务区的白领,衣着光鲜、沉着自信,内心却对前途充满忧虑;两鬓斑白的退休老人,衣食无忧、儿孙满堂,却整日担心健康会不会出问题,甚至担忧家人可能会出意外。可以说,人的一生,就是不断寻找安全感的过程——关于孩子,父母怕奶粉有毒、怕校车出事;关于成年人,他们怕买不起房、怕失业;关于老人,他们怕看病难、怕老无所依……

2010年的一项有关国人安全感的调查显示,高达96%的网友认为自己没有安全感。《小康》杂志的调查表明,食品安全是国人最大的不安,社会治安和医疗安全感遭遇危机,中等收入阶层的不安全感凸显,经常焦虑的人超半数。在通往安全感的道路上,国人仍需要跨越一道道门槛。

美国心理学家马斯洛指出,安全感是“一种从恐惧和焦虑中脱离出来的信心、安全和自由的感觉”,支撑起生命和心理健康。拥有它的人,主观满意度高,乐观自信;缺乏它的人,生活满意度低,焦虑恐惧。安全感有时是外在的,比如担心失恋、失业、生病……这些担心有明确的对象,通过改善环境可以重新获得;有些安全感是内在的,例如家财万贯却常被贫穷的噩梦惊醒,娇妻相伴却担忧有一天她会离自己而去,这种不安全感来自脆弱的内心。



◆检查 回答9个小问题

在阅读文章之前,不妨先回答下面9个问题:

- 你是否经常对世事不满?
- 你是否感到生活对自己不公平?
- 你是否容易受伤害?
- 你是否缺乏自信、对自己不满意?
- 你是否感到别人不尊重、不喜欢自己?
- 你是否对未来心怀恐惧?
- 你是否感到别人不可信任?

你是否容易不安?
你是否经常怀疑别人议论自己,而且对他人的评价很敏感?

如果你的答案基本都是“否”,那么恭喜你,你是一位安全感较强的人;如果答案以“是”居多,那你很可能是一位缺乏安全感的人。当然,这个简短的问卷并不完整,有兴趣者不妨找到马斯洛《安全感——不安全问卷》,做个更科学的测试。



◆病因 受过冷落和伤害

安全感并不是与生俱来的“上帝的礼物”,而需要在后天慢慢培养。缺乏安全感的人,往往有下面一些经历。

1. 家庭氛围差。英国心理学家约翰·鲍尔比认为,6~24个月的婴幼儿与父母的关系决定其成年后的安全感。假如得不到母亲的悉心照料、需要得不到满足、啼哭无法得到回应,孩子就难以产生基本的信任感。儿童时期,如果父母经常争吵、情绪阴晴不定、教育方式粗暴等,孩子的心灵长期被紧张、恐惧、不安折磨着,久之也容易缺乏安全感。

2. 曾被伤害过。比如,有过失恋经历的人可能会在下一段恋情中疑神疑鬼;曾经历过贫穷的人可能会对金钱的匮乏心有余悸,进而不择手段地“捞钱”;曾在深夜被暴徒袭击过的人可能对黑暗产生恐惧。还有人总被批评、否定,容易缺乏自信,于是会对未来充满焦虑,凡事希望稳妥保险,害怕生活失控。

尽管安全感更多是自己的事儿,但有一些人和事容易让人感到不安全。首先,一个熟悉的人,言行与往常不一致,比如性格温顺的同事突然暴跳如雷,原本如胶似漆的恋爱对象突然不冷不热等。其次,言行举止与众不同的人,比如表情阴冷、成天不说话、爱穿奇装异服者,这种“不按常理出牌”的表现容易给大家带来不安全感。



◆症状 习惯抱着东西睡

“他只要出门,哪怕天气很好,也要穿上套鞋,带着雨伞,而且一定穿上暖和的棉大衣……他总是把脸藏在竖起的衣领里……把自己包在壳里,给自己做一个所谓的套子。”——俄国作家契诃夫在《装在套子里的人》一文中描述了一个没有安全感的人。

缺乏安全感有许多表现。行为上,他

们有一些在别人看来奇怪的“癖好”,比如手机、钥匙、钱包等一定要随身带;喜欢有口袋的衣服和裤子;经常莫名其妙地想哭;习惯抱着东西或开着灯睡觉;吃饭、上厕所、坐公交喜欢同一个位置;不爱说话,尤其不爱跟权威(如老师、领导)及陌生人交谈;忍不住查看配偶的手机。感受上,他们常感到受威胁,深陷无法抗拒的焦虑和恐惧中;对未来过度担心,缺乏自信;总希望依靠别人,可内心深处又对自己和别人不够信任;不喜欢被评价,过于在意别人对自己的看法。

缺乏安全感的人并不是个个都软弱,有些表现得很强大,甚至主动攻击别人。他们会认为“自己是好的”,但不相信别人,认为“别人是坏的”。在心理学上被称为“反相形成”,就是以相反的方式表现自己的内心状态。



◆处方 放下得失多交友

安全感是心理健康的基石。在马斯洛的需求层次理论中,安全感仅次于食物、空气、水等维持生命的需要。缺乏安全感的人就像无本之木,难以与人建立良好的关系,也很难用心生活。因此,既然安全感丢失了,就要努力把它找回来。

第一,正确认识自我,提升自信心。有安全感的人不一定占据着最稳固的资源,但一定拥有这样的天赋——“不在乎有的,不惦记没的,不害怕失去的,不追求强扭的。觉得什么都是自己的,万一什么都不是了也无所谓。”

第二,别胡思乱想。缺乏安全感其实是种“放大心理”,把自己的负担、痛苦放大。我们要学会享受过程,而非一味担忧结果。当出现不安全感时,尝试做积极的归因。比如打电话给朋友,对方没有接,不要认为他不在乎自己,人家可能就是在开会。

第三,多交朋友,提高社交能力。最好的保

险不是存款,而是有几个真心实意的好朋友。良好的人际关系能提供重要的心理支持与满足,还能在困难时帮到自己。同时,助人行为可以改善焦虑情绪。

最后要提醒的是,家长要多跟孩子交流感情,遇事讲道理;营造和谐的家庭氛围,尽量不在孩子面前争吵,用榜样作用引导孩子养成平和、友善的性格。

(据《生命时报》)

