

教育的本质是看见与成全

心理世界

主管 | 华夏日报社 主办 | 华夏全媒体研究院心理研究所 编辑出版 | 至善堂教育咨询

2026 年 9 月 25 日 星期五 本期共 4 版 | 国际标准刊号：ISSN2521-0289 | 数字报：szb.cmnint.com

0731—8556 2660

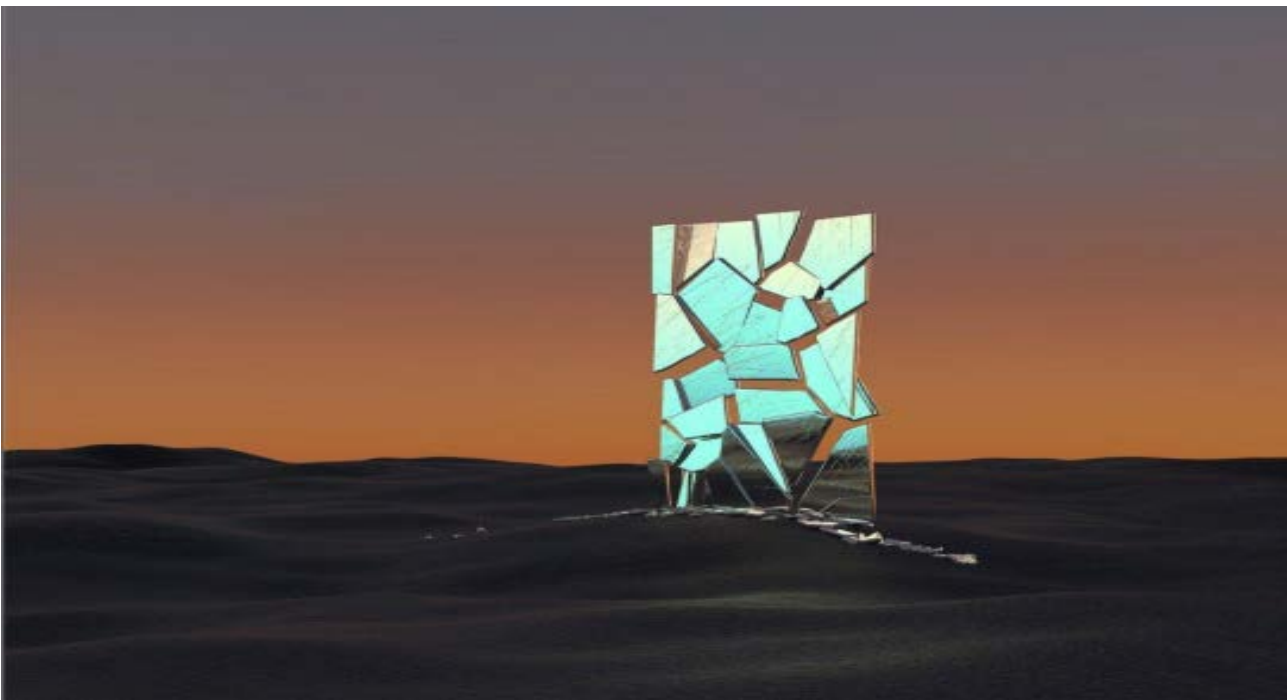
至善堂教育咨询 190 7315 8266

问题孩子矫正服务

中高考心理陪跑服务

针对青少年成长中常见的多动症、孤独症、智力障碍、感官障碍、学习困难、情绪行为障碍等问题，组建由特教老师、心理咨询师、康复师构成的专业团队。通过前期精准评估，为每个孩子定制包含行为矫正、心理疏导、能力训练的个性化方案，采用科学干预手段帮助孩子改善行为模式、提升适应能力，同时联动家庭开展家长指导与支持，构建“机构+家庭”的协同成长环境。

聚焦中高考关键阶段的学业压力与心理挑战，以“好心态赋能好成绩”为核心，为考生提供全周期心理支持。针对“学习用功但成绩不佳、考前焦虑失眠、缺乏动力自信、人际关系紧张”等问题，运用认知行为疗法、心智化理论等专业方法，帮助考生疏导情绪、提升情绪耐受力、建立积极应对模式。服务涵盖一对一心理辅导、学习方法指导、时间管理训练助力考生以稳定心态冲刺考试，发挥真实水平。



对他人的评价，往往是一面照向自己的镜子

生活中，我们常会遇到这样的人——对别人的缺点如数家珍，对别人的失误锱铢必较。他们似乎总能敏锐地捕捉到他人身上的“不足”，并乐于指出、评判甚至放大。然而真相是：我们对他人的评价，往往是一面照向自己的镜子。

投射效应：你在别人身上看到的，可能是你自己

心理学中的“投射效应”指出，人们习惯性地将自己的情感、意志或缺点，不自觉地归因到他人身上。当你强烈地反感某人身上的某个特质时，很可能是因为你内心深处也存在类似的焦虑或倾向——那是你潜意识里不能完全接纳的自我部分。换句话说，指责别人，常常是在回避

审视自己。

向外归因太容易，向内归因太痛了

当我们内心不快或遭遇失败时，有两种归因方式：向内归因——反省、复盘、调整，这需要勇气和持续的自我成长；向外归因——都是别人的问题，与我无关。后者太简单了，简单到几乎不需要任何心理成本。于是，我们习惯性地将失败归咎于他人的缺点，给自己戴上一层又一层滤镜。

认知偏差让我们“严于律人，宽于律己”

人们往往倾向于给自己加无数光环，为自己的失误找借口；而看待他人时，却习惯用放大镜寻找缺点。这种认知偏差，让我们陷入一种“道德洁癖”的幻觉——仿佛自己永远是正确的一方，问题永远出在别人身上。其实，对他人的每一次负面评价，都是对自己内心某种特质的强化。评判别人，并不能让你变得更好，反而可能让你离真实的自己越来越远。

“当你下次忍不住想评判他人时，不妨先停下来问自己：我为什么这么在意这个点？是不是我自己也有类似的问题？把目光从别人身上收回来，多看看自己。对他人多一些宽容，也是对自己的一份慈悲。真正的成长，始于停止对他人缺点的过度关注，转向对自我的诚实审视。”国家二级心理咨询师周文秀如是说。

高压时代的 A 型人，如何从紧绷到松弛

哪怕不赶时间，只要前面有车开得慢，心里就莫名烦躁，必须找机会超车；工作时一刻不肯歇，喝水都赶时间，同时做几件事还会因为进度不够快而焦虑；上厕所要带手机，吃饭要看剧，走路要回消息，很难专心只做一件事；交方案前反复检查几十遍，一个标点错了都狠狠责怪自己。如果以上几条你几乎都中，那说明你很可能是 A 型人格。

A 型人格是由美国心脏病学家弗里德曼和罗森曼在 20 世纪 50 年代提出的一种行为模式，其核心特征表现为强烈的进取心与竞争意识、明显的时间紧迫感以及易怒急躁的敌意倾向，这类人群因长期处于高压状态而面临更高的心血管疾病风险。

A 型人格的人交感神经更容易一直处于紧绷状态，杏仁核也更敏感，一生气血压就会迅速上升。和完美主义相关的大脑区域也会过度活跃，

长期这样，会加快身体衰老，还会削弱免疫力。处在高压里的 A 型人，免疫细胞的活性也要比普通入更低。

高压时代对 A 型人格的加成

我们现在说心身耗竭，早已不是单纯工作压力大那么简单了。更多是一堆因素缠在一起，尤其数字时代藏在身边的那些消耗，特别磨人。德国社会学家罗萨提出的“时间暴政”，正好点出问题所在——我们被时间推着不停加速，放大了 A 型人的弱点。手机不离手，即时消息一来就得秒回。还要不停切换任务，A 型人本来就对时间敏感，这下紧迫感更重了。频繁做多件事，效率反而会掉得特别明显。慢慢就陷入怪圈：越忙越乱，越乱越耗，精力就这么被悄悄透支了。

再加上内卷的环境，社会上好像把“忙”和“优秀”画了等号。慢下来休息，反倒被当成懒。说白了，内卷正在拿走人们休息的权利，让人根本不敢停下。

更让人揪心的是现在冒出一种隐性耗竭：表面看，人照常上班、正常做事；可心里早就麻木了，喜欢的事提不起劲儿，生活里的一切都机械地应付。这种状态藏得深，很难被人发现。

掌控节奏，而非被节奏掌控

先别着急，并不是说 A 型人格是一种彻底糟糕的人格。现在不少研究都推翻了一个老观念——A 型人格就一定会身心透支。其实这种人格本身是有两面性的。A 型人里那种想做成事、有冲劲的特点，不但不会把人

拖垮，反而能推着人不断成长。真正伤人的，是长期带着敌意、控制欲太强，还有接受不了事情不确定。这三点才会大幅拉低幸福感，也是人陷入内耗、最终耗竭的根源。

以下两个方法可以帮助 A 型人来尝试扬长避短。

方法一是可控与不可控拆分法。这个方法的核心特别简单：A 型人八成身心疲惫、耗竭感强，都是因为什么都想攥在手里。进度要控、结果要控、连意外都想控，一旦事情不在自己预料之内，就开始疯狂内耗。

研究也发现，只要学会分清什么能控制、什么控制不了，体内的压力激素皮质醇浓度就会明显下降。具体做起来就三步。

第一步，每天花十分钟做拆分。你可以找一张白纸，分成左右两边。把这一天里最让你焦虑的两三件事逐一写下来。

左侧可以记录你能主动把握、亲自落实的内容，右侧则写下自己无法干预、无力左右的部分。举个例子，一项工作的最终成效并非你能完全决定，但合理安排进度、认真核查每一处细节，这些都在你的能力范围内。这时专注去完成这些实际动作，不必过度纠结最终成果。至于对身边同事的工作节奏、上级做出的判断与安排，这类没法由你改变的因素，不妨直接标注为“坦然接纳，不必耗费心力”。

第二步，给能掌控的事排好优先级。A 型人总想着什么都做好，结果精力散得到处都是，反而啥都没做好。每天就抓一两件最关键的事专心做完，其他能拖就拖。别同时开好几个头，不然精力很快就透支了。

第三步，给那些控制不了的事设一个心理提醒。一旦因这些事焦虑了，就在心里默念：“做好自己能做的，剩下的交给时间。”再配合一分钟腹式呼吸：吸气四秒，停两秒，慢慢呼气六秒。这种简单的小正念，能很快让紧绷的神经放松下来。

方法二是完美主义松绑训练。很多 A 型人都有完美主义，但其实这根本不是想变优秀。核心是怕失败，怕别人不认可自己。这种非黑即白的想法特别耗情绪——越纠结，越难决策，到最后很容易情绪崩溃。而且完美主义会让大脑一直处于紧绷、亢奋的状态，时间长了，精力肯定被榨干。

其实所谓的完美主义松绑，不是说不努力、放弃变好，而是学会接受自己的不完美，允许自己犯错，这样才能从根本上减少内耗。具体可以分两个阶段练习，一步步来就好。

第一阶段，花 1～2 周时间，做小瑕疵接纳训练。每天尝试让自己出一个无关紧要的小瑕疵，比如做方案时，非核心的小细节不抠那么细。等到事后，不妨静下心来梳理这次小疏漏带来的后果，你会察觉，多数状况下并不会引发严重问题。关键是要认识到这一点，不做到完美并没有什么严重的后果，你内心的焦躁不安，根源只是对毫无缺憾的过度执着罢了。

第二阶段，用 2～4 周，做个人目标调整。不要再强迫自己事事都要做到极致，不妨调整思路，先把事情推进到基本合格的阶段，余下部分再逐步打磨完善。坚持记录行动之后带来的真实改变，依靠自身真切体会，去瓦解内心那种凡事都要毫无瑕疵的固有执念。建议配合心理学中的“坚毅力量表”进行自我觉察。这类测试能帮助你更精准地调整方向，把精力用在真正有价值的长期坚持上。

主编 | 史伊薇 责任编辑 | 董哲 校对 | 卢路