

# 成长路上习惯了有人陪伴 现在的我该如何学会独处?

□ 本报记者 张晶

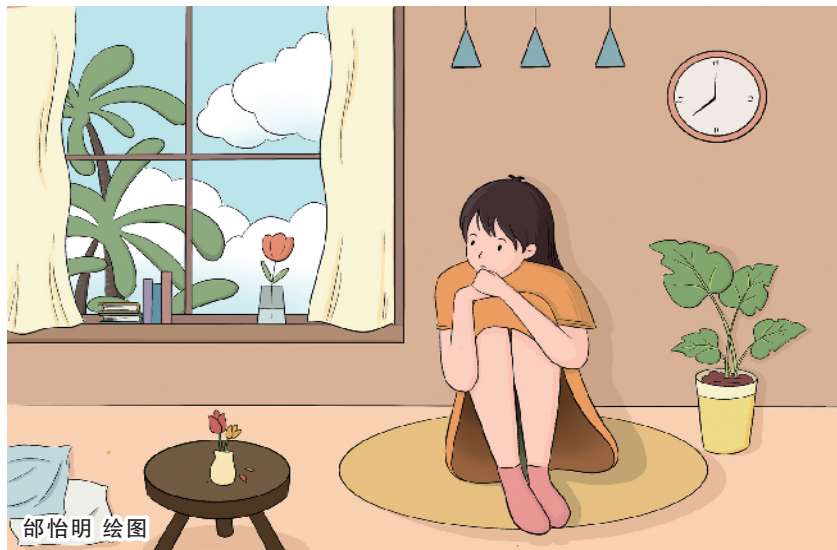
## 职工困惑:

我是一个非常不习惯独处的人,不管做什么事情都需要有人陪伴。在念书期间,我不论是吃饭、上课,还是在图书馆学习,都会尽量和朋友结伴,不然就索性不去。毕业工作后,也是和朋友合租公寓。最近因为种种原因,我只能开始一个人独自生活,真的好不适应,原来合租时我和朋友经常一起有说有笑下馆子,而现在我独自一人只能天天点外卖。走在街上时,我也会很在意陌生人的眼光,怕被当成是一个孤僻的人。我真的好苦恼,为什么自己就不能享受独处的时光呢?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

在成长过程中,我们似乎习惯了陪伴。小时候,父母仿佛是无处不在有求必应的“超人”,时刻给予着我们爱与关怀;上学后,在学校里我们结识了自己的好朋友,大家一起背着书包上下学,有说有笑。然后,随着年龄的增长,我们慢慢踏上那条属于自己的人生道路,需要独处的时候越来越多。

的确,人是社会性的,生来就需要从交流、交往中获取情感支持,而我们也非常看重这份与他人交往产生连结的能力。然而,人也拥有自我性,我们每个人都是独特的个体,都有自己独一无二的思想和价值观。这时,与自己的“独处”就成了一门学问。英国精神分析学家温尼科特将“独处”这项能力总结为:一个人与自己的内心和



邵怡明 绘图

谐相处,自得其乐的能力。这种能力不仅非常重要,还能给我们带来许多的益处。

首先,独处时我们的效率更高,因为这时我们既无需等待他人,又不必花费时间接洽沟通,所以能在相同的一段时间内做更多的事情。其次,独处时我们会更自由随性,只需要按照自己的想法和节奏来掌控事情的进程。此外,独处还会锻炼我们的各项综合能力,让我们不管是在生活上还是精神上都变得更独立,达到“自给自足”。最后,独处也是让我们对自己加深了解的好机会,我们会愈加深刻地明白自己真正想要的是什么。相信在了解这些独处的好处后,你就会不那么抵触它。

## 专家建议:

试着这样思考和练习,你会发现独

处没有那么难:

了解独处和孤独的区别。很多时候,我们之所以害怕独处,是因为在独处和孤独这两个概念上产生了混淆。孤独是一种心理上的感受,即使我们身处繁华热闹的聚会,也可能觉得形单影只。而独处则是一种客观的状态,并不意味着孤独,我们可以在一个人的时候也悠然自得、快乐充实。

独处并不“醒目”。当我们自己一个人时,有时会更加关注和在意外界的眼光。其实独来独往的人有很多,我们并没有自己想的那样“惹眼”。我们可以想想看,自己平时走在路上会对每个路人都仔细观察、再三留意吗?我们会发现,大多时候我们都沉浸在自己的世界中,根本不会去在意人们是单身还是结伴。

回想过去的独处经历。如果我们回顾过去的独处经历,就会发现,这些经

历并没有给我们的实际生活造成什么影响,更别说什么实质性的伤害了。比如我们一个人在外面吃饭的时候,我们既吃到了自己想吃的东西,也摄取了足够的营养。并且,有些事情正是因为我们独立完成,事后回想起来才更有成就感。

不断“练习”独处。要想获得独处这项能力,我们需要不断重复积极正向的独处经历。我们可以对自己过去的独处经历做个回顾,从中挑选出几项最为愉快的经历,然后不断重复。例如,如果我们发现,独自在公园里散步还挺愉悦自在的,那就多散散步。在刚开始练习时,我们可以将这些“练习”放在与朋友见面之前,例如比约定时间提前一小时到达地点,然后自己先独自在附近逛逛。如果我们从这些较为轻松的小事开始行动,就不会感到那么难。

让我们在与他人相聚时融洽尽兴,在一个人独处时亦怡然自得。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 健康提醒

# 国庆长假出游,请收下这本健康处方

国庆中秋8天长假已经在眼前了。在这秋高气爽的好天气里,全家出动、探亲访友、游山玩水是大部分人的节日活动。不过,当我们在与亲朋好友欢聚时、当我们享受大自然的美好时光时,可别忽视了健康。如何平平安安过好这个假期,少得或不得“节日急症”,请收好这份健康指南。

## 消化内科:暴饮暴食小心引发胰腺炎

节日期间,许多人暴饮暴食,出现急性胃肠炎导致腹痛。急性腹痛以上腹部为主,多呈持续性,较剧烈,可以放射到后背,还会出现恶心、呕吐症状。

胰腺炎和普通胃肠炎有时很难区别,但如果有暴饮暴食史,血液或尿液中的淀粉酶含量升高,就需要警惕胰腺炎的可能,需及早治疗。轻度胰腺炎经过正确治疗很快就会恢复,但重症胰腺炎若处理不及时会危及生命。因此节假日期间应尽量少饮酒,不要

酗酒,少吃大鱼大肉等油腻食物。

## 普通外科:长时间乘车要多喝水多走动

黄金周旅行搭车或飞机旅行,有时长达十几个小时,旅途中的活动空间狭小,很容易造成下肢血栓,再加上交通工具内空气大都比较干燥,使得人们的血液变得浓稠,比较容易产生血栓,严重者会引起呼吸困难,甚至会造成中风或死亡。

因此在火车上或长途飞行,要多喝水、多走动,避免因为久坐而造成血液循环不良,而引起身体不舒服,多补充水分,但避免饮用含有酒精的饮料、咖啡等刺激性的饮料。

## 急诊外科:肢体受伤不要立即按摩

旅游中多发崴脚和肌肉痉挛、肌腱拉伤等,旅游中每天外出前,最好能活动一下身体,促使四肢关节灵活

身体轻松。上述肢体伤一旦发生,要立刻停止行走,找个平稳的地方坐下。有条件的话,可自行冰敷给局部降温使血管收缩,避免出血、瘀青和肿胀。若伤情严重要及时就近送医。需要注意的是,受伤后一定不要用手揉搓,也不要按摩受伤部位,否则会加重伤情。

## 泌尿外科:当心憋尿引起急性尿潴留

旅行期间,大多数人对当地地理位置不够熟悉,解手也就成了一件烦心事,所以有时干脆就憋尿。他们没想到,憋尿易引起急性尿潴留、泌尿系统感染、膀胱炎、结石。如果憋太久,当心无法自解小便。

此外国庆期间,许多夫妇还会选择安心备孕,如果正在备孕阶段,尤其是接受辅助生殖过程中,年轻夫妻

要避免暴饮暴食导致胃肠功能紊乱,也要避免去人多的公众场所,以免流感侵袭或病毒感染,还要避免过度劳累。特别需要提醒的是,备孕男方还要注意避免泡温泉,过度高温会影响精子质量。

## 其他科室 老病号可别忘了带上药

糖尿病患者外出旅游需穿舒适的鞋子,备足胰岛素和降糖药,胰岛素需随身携带,不要托运。规律饮食,随身携带糖果和饼干,预防低血糖。

心脏病患者要记得随身携带解救药品和常用药物。老年人出游最好有年轻人陪同。高血压、冠心病患者不能在小长假时放松警惕,大吃大喝,尤其是大吃高脂肪高胆固醇食物。保证休息以防水土不服。(袁凤)