

慧明问道如何处理孤独的问题？

产品名称	慧明问道如何处理孤独的问题？
公司名称	青岛启动自愈力健康管理有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	山东省青岛市胶州市巨星路与上海路交汇处往东80米路北二层网点东三户
联系电话	13081669987

产品详情

慧明问道在职业生涯中，我见到了很多关于心理疾患，本质上都是孤独引发的：抑郁、焦虑、双相情感障碍、成瘾行为、强迫性思维等。

其实每一个人都是孤独的，爱和友情可以削减孤独，却无法根除。

区别在于，孤独给你带来了一种什么样的体验：是丰盛的，还是内耗的？

大多数受困于孤独的人都是后者。

我们就来好好聊聊孤独，探讨和孤独相处的另一种可能性，降低因为孤独而引发心理疾患的概率。

要想处理好孤独的问题，其实重要的是首先处理好对自己的看法，里边儿有一个特别有意思的叫自我模式的四个象限。横轴是对方的地位，纵轴是我的地位，我的地位也低，对方的地位也低，有这种人谁都不重要，我也不重要，你们也不重要，这种叫疏离的模式，生而为人，我很抱歉，就是这个模式。

另外一种呢我的地位很高，别人的地位很低，这个叫控制的模式，就是你们都得围着我转，我让你们干什么就得干什么，他会觉得我都是为你们好，这种人其实越努力越孤独，他把别人当做一个客体而不是一个人。

这个对方的地位很高，自己的地位很低，这种叫顺从模式，就是我们现在常讲的讨好型人格啊，什么事都顺着别人，什么事都委屈自己。

只有一种自己的地位很重视，我是一个人，你也是一个人，对方也很重要，这个叫做成全模式，所以你理解这个象限以后，你会发现要想处理好孤独的问题，其实重要的是首先处理好对自己的看法，我们是怎么看待自己的，然后再去处理我们跟他人之间的关系。

慧明问道手把手教您，摆脱想象、建立深度关系、拥有真实自己都不是容易的事，需要我们持续努力，一时没达到也不要放弃。如果你希望这个过程能更容易一些，那么求助心理咨询是个有效的方式。

咨询师会帮助你更全面地认识自己，带你识别自己的自动化思维，从而摆脱想象；咨访关系本身就是一段深度关系，所以走向咨询也是对抗内耗型孤独、携手创造丰盛孤独的开始。记住，孤独并不可怕，丰盛的孤独，是为了让我们的灵魂之根扎得更深。只有根基坚实，枝叶才能生长得更茂密更舒展。

有需要在线联系，祝您一切顺利。