



公众安全感调查

习惯抱枕头或开着灯睡觉，莫名其妙想哭，不爱说话，想查看配偶手机……

# “缺乏安全感”是种病，得治

文/张侃(国际心理科学联合会副主席、中国科学院心理研究所研究员)

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。

10月10日，世界精神卫生日。这个关注心理健康的日子刚刚过去，你不妨问问自己：我就不是也缺乏安全感了？

## 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

在阅读以下文章之前，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，你是一个安全感较强的人；如果答案以“是”居多，那你很可能是一个缺乏安全感的人。当然，这个简短的问卷并不大完整，有兴趣者不妨找到马斯洛《安全感——不安全感问卷》，做个更科学的测试。

## 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，而且一定会穿上暖和的棉大衣……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。

## 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，进而不得不手不释卷地“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。

## 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，不要认为他不在于自己，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。



谁会给你安全感 #安全感是给自己给的

第七届中国家庭文化艺术节暨“好家风好家训”主题宣传展示活动·湖南站

# 议家风 晒家训 秀才艺



## 加强家庭文化建设，传承树立良好家风

“湖南省妇联主办的“议家风、晒家训、秀才艺”活动正在火热进行中，请登录凤网，通过文字、图片、视频等多种形式，畅谈家风家训、分享家庭才艺，将有机会获千元奖励，并参与全国总评选。”



主办单位：湖南省妇联  
活动官网：凤网www.fengone.com



扫一扫，查看活动详情。