

千里之遙的呼喚

北京 張卓雅

前不久看到一篇刊登在健康雜誌上的文章，作者是北京一名資深的精神科專家。文中寫到：目前中國地區的心理及精神疾患的發病率逐年上升，主要年齡集中在兩個年齡階段：20歲—35歲之間和50歲—65歲之間。

首先，很大一部分“80後”或“90後”的年輕人（注：在大陸，出生於1980年後的稱爲80後，出生於1990年後的稱爲90後），他們大多是獨生子女，有些人在成長過程中經歷了學校一些不合理的教育方式、或是受到家庭生活中要麼被過分溺愛，要麼暴力解決問題的影響。於是，在精神專科醫院和心理諮詢中心，隨處可見一些受到心理困擾而前來求助的年輕人。他們主要體現出對家庭缺乏理解，對社會缺乏適應的雙重壓力。並且他們的婚戀也遭受了各式各樣的考驗：在家中當慣了“小皇帝”和“小公主”的80後，因在生活中雙方包容性欠佳，使得國內“四七”婚姻（注：結婚僅四個七天就離婚）的概率節節攀升——面對這種境況，長輩們怒氣難平，將其稱之爲“胡鬧”；而年輕人卻不以爲然，有著自己的一套解讀。

第二，這些年輕人的家長，經歷過三年自然災害和后来的“特殊的歷史”年代，成長背景的不同使得他們對子女各種看似奇怪的問題根本無法理解，更不用說坐在一起交流溝通。在時代浪潮的衝擊下，他們有時會感到“無法適從”。於是，“家有兒女”也好，“家有考生”也罷，當這本“難念的經”擺在中年人面前時，工作與家庭的雙重壓力使得他們產生了諸多心理問題。帶著這種不健康的心態回到“上有老，下有小”的家庭生活當中，引發各種家庭矛盾甚至暴力成爲了必然。

由於對自我情緒缺乏及時的覺察和有效的管理，故而直接引發了各種各樣的問題和矛盾。許多負性情緒壓抑長期得不到及時疏導或合理宣泄，於是導致了許多抑鬱症、焦慮症、躁狂症的發生。有些學生因爲缺乏有效的關懷和正確的引導，頻繁在校園內外製造各種麻煩，甚至中學生就公然展開了同性戀——她們居然身穿校服在廣場相擁而吻！

2008年的汶川地震，如同驚夢般敲醒了國人的心理健康意識：天災縱然無法避免卻也終會過去；而源自於人本身的禍患——各種心理問題的

出現，不僅引發了各種各樣的心身性疾病，也導致了社會中各種不和諧音符的出現。這些問題在很大程度上來源物質繁榮背後的信仰缺失以及心靈荒漠化。因此，中國大陸地區呼喚更多心靈建設者們的協助。

誠然，中國內地也有層出不窮的心理課程，然而，我在一次偶然的機會中，瞭解到香港葛琳卡博士的情緒進階課程，是建立在純正的信仰基礎之上，引導人們從認識和接納自我開始，通過面授課程和小組討論，由淺入深、循序漸進的進行自我認知和情緒管理，帶領人們在自我成長，我深深的感到，這更容易使學習者獲得“同理心”，從而達到能夠更好的“關愛他人、心靈同行”的效果。

我是一個 80 後的北京女孩。作為一名普通的實習心理師，對心靈關懷和內在成長始終懷抱著積極和熱情。我真心的期待著葛琳卡博士能夠協同‘事工團隊’的眾位資深心理治療專家，從香港帶著他們的三階段情緒課程來到內地，讓更多的人能從中獲益——掃去心靈陰霾，由內而外綻放出和諧幸福之花！