

2023 年 12 月 11 日

自我调节 — 总结和方案

1. Abstract

关于问题的概要

1. 缺乏对他人情感的理解力
2. 语言和交流
3. 对细节的机械记忆¹
4. 行为公式化
5. 长期以往的焦虑
6. “半解离²”
7. 不适当的单方面的社会交往，缺少建立友谊的能力从而导致 社会隔离³

曾被确诊的疾病：

1. 阿斯伯格综合征（自闭症谱系）
2. 注意力缺陷及多动障碍（ADHD）
3. 抑郁症
4. 焦虑症

¹不加理解只是简单重复的记忆

²解离症意指记忆、自我意识或认知的功能上的崩解，这里指短时间的解离状态

³个体在人际关系上处于孤立或被隔离状态,例如试图以"武力"争得别人的注意，当然会变得愈加孤立

1.1. 问题的分述

关于被列举的问题的一些细节

- Q1: 缺乏对他人情感的理解力

情感是人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验

换句话说，你不去亲身体验自然不知道事物究竟如何，应该多去体验生活。

- Q2: 语言和交流

1. 语言缺乏连贯性和交互性

连贯性,语言经常是离题和带偶然性的给人以一种松散和缺乏内在联系和连贯性的感觉

交互性,例如喋喋不休地向“他人”进行演说，但话题范围狭窄，这自然会引起他人反感。

总而言之，就是一种以自我为中心的交谈模式所造成的，不能清除界定话题的变化，不能制止说出内心的想法以及兴趣的狭隘。

2. 非语言交流贫乏

- Q3: 对细节的机械记忆

例如背地图，过分在意一些细节等

不见得在情绪上有什么消极影响，只是加重了精神疲劳。

- Q4: 行为公式化

行为反应强烈依赖公式化和刻板的社会行为规范和社会规则而不能以直觉和自发的形式理解别人的意图。

其实我自幼如此，甚至是影响到人格特质。

虽然成因复杂，但不见得有严重的影响，只是在别人看来略显古怪罢了。

- Q5: 长期以往的焦虑

急性焦虑症

主要表现为各种运动性不安和呼吸性碱中毒

由于呈现出病理性的特点，可能是目前最为严重的问题，目前打算通过定期的放松训练和药物来改善。

- Q6: “半解离”

这是我长期以往的一个习惯：当处于高压力和不稳定的情绪中时，通过减弱和改变自我认知来屏蔽外界刺激和情绪负担，目的在于保护自己的人格，或者理解为自我封闭。

由于改变了部分认知，造成了一种“失自我感”，甚至是“自我认同混乱”。从我自己的角度看，类似于一种“人格异常¹”，于外人来看，可能类似于多重人格或者“显得很装”。

实验表明“情感事件构成了我们最强烈、最有价值的记忆”²，所以，出于认知的变化，我难以记得那些使我产生情绪的事情，但这些“情感”通过一个类似于人格的东西被保留了下来，造成了“情感”的堆积。

¹在“认知、情绪反应、人际关系与冲动控制”四个方面中，起码有两个以上出现长时间持续存在的执拗与功能损害，且与其文化背景所预期的，偏离甚远

²出自期刊《Nature Human Behaviour》，详见[1]

- Q7: 社会隔离问题

“解离”当然是一个很大的因素（详见Q6）

但造成这个问题的根本，在于同社会期望¹ 的差异

比如学生应当交作业、积极听课，若不曾遵守不免让人嗤之以鼻

然而这个问题在我身上并不只是体现在学校，目前的办法就是去学习比人如何做，以免自己行为出格。

2. 放松策略

这里将分成对外界反馈的等级和具体的活动两部分²

2.1. 压力情境

- 等级一

我感觉如何：太棒了！我在做我喜欢的事。非常放松。我应该怎么做：享受这一刻并把这时的感觉记下来，列出是什么让我有这样的感觉。

- 等级二

我感觉如何：不好也不坏。我应该怎么做：保持这种状态。记住每天都要做放松练习。

- 等级三

（能清晰且理智地思考的最后机会）我感觉如何：紧张。觉得生活不公平。总想一些负面的事。我应该怎么做：这是危险地带。此时最好离开，回家或散步都好。深呼吸。不要与别人交流，不要给别人发信息。

- 等级四

我感觉如何：生气或非常难受。我应该怎么做：离开此地！走到安静的地方，比如卧室、浴室或学习的地方。

- 等级五

我感觉如何：我失去控制了！我应该怎么做：立刻从我确认为安全与信任的人那里寻求帮助。

2.2. 情绪强度

- 等级一

我的感受：我感觉不错且放松。了解行程与别人对我的期望。我做好了上课或上班的准备。我能做些什么：早上离开家之前，事先决定好用哪种活动来放松，这让我感觉很好。有时，在午餐时间冥想也能让我放松下来。

- 等级二

我的感受：我感觉有点紧张，就像有一天别人要我去做一件很难的事情。我能做些什么：在离开

¹群体根据个体的社会角色及身份，对其提出的希望和要求

²这里的“压力情境”和“情绪强度”出自于情绪管理策略

家之前，做一些放松活动。我明白今天可能会不轻松，我会在手机备忘录里写下一些自我肯定的话，一天内读上几遍。

■ 等级三

（能清晰且理智地思考的最后机会）我的感受：我肚子痛、肌肉紧张、头痛，感到紧张与轻微的害怕。我能做些什么：这是使用放松技巧的最佳时机。如果可能的话，离开这个让你有压力的情境。然后深呼吸，进行冥想。想象一下自己喜欢的地方。一直放松到冷静下来为止。

■ 等级四

我的感受：感觉自己快要被负面情绪淹没了，我真想与人大吵一架。我能做些什么：暂停与别人的交流（比如打电话、讨论、玩电脑游戏等）。保持安静、不说话，离开这里去一个隐蔽些的地方。

■ 等级五

我的感受：好恐怖！我觉得自己失去控制了。我想破坏东西。我能做些什么：保持安静、不说话。闭上眼睛，试着放慢呼吸。不去看让我生气的人或事。

一些能够让我放松的活动：

听音乐

描摹有创意的icon图标

Referencias

- [1] Joel M. Stein Joshua Jacobs Salman E. Qasim, Uma R. Mohan. Neuronal activity in the human amygdala and hippocampus enhances emotional memory encoding. *Nature Human Behaviour*, 7(754–764), 2023.

Submitted by 张轩华 *on* 2023 年 12 月 11 日.