

我对于心理学的认识与看法

谈起心理学,和许多人一样,我的心中有着千百种想象,解梦读心算命等等等等,虽然清楚地知道心理学不可能是这样的一门“玄学”,但对于这一门学科我的确没有过多的了解,所以我在这片文章中的一些话可能是幼稚的,甚至是错误的、在内行人面前显得十分可笑的,希望助教能谅解。(毕竟助教在作业要求中表现的有点严肃)

记得我在北大暑期学堂期间,去听过心院的院系介绍,那是我第一次真正了解到心理学是一门理科,并且当时的老师告诉我们,如果心理学有父亲和母亲的话,那一定是哲学和教育学。(但我刚刚上网搜好像不是教育学?)曾经我的潜意识里对于心理学的看法可能和王阳明格竹子差不多,觉得心理学就是在一味地在心中思考想象,进而达到认识一个人内心世界的境界。所以当那位老师告诉我们心理学需要学习物理时,我甚至有些震惊,仿佛那时我才真正意识到心理学是一门科学,一门研究人的行为与心理的科学。

心理学的分类同样很多,社会心理学、发展心理学、认知心理学等等,不过,对于我这样一个对于真正的心理学几乎零了解的小白来说,对这些门类的区别与研究方向也是一窍不通。总之,我对于心理学的大概认识与期望就是,这门学科或许能让我减少内耗与焦虑,真正觉得我所做的一切都是有意义且值得去做的。(或许这样说显得有些浅陋,而且心理学的内容肯定也不仅仅是这样,但对于本人来说,我对心理学的认知也就仅限于此了)

高一时,学校对学生心理健康格外重视,安排了很多心理讲座。当时心理老师给我们讲述了她的些亲身经历,最后总结说她之所以选择学习心理学,很大程度上是因为她认为自己需要这样一门学科来帮助自己。(不知道我这样一段话助教老师看了会不会觉得好笑哈哈)后来高三时或许是因为压力太大吧,再加上那时仿佛陷入了瓶颈期,学习时脑袋昏昏沉沉,怎么也学不进去,总是达不到自己的预期,甚至整天思考所谓的人生意义,也想不出个所以然来,只剩下无尽的焦虑与迷茫。并且父母总是在吵架,父亲低沉的嗓音穿过隔音效果极差的墙壁传入我的耳朵,总是让我睡不着觉。高三后期中午几乎没有睡着过,这也愈发加剧了我的焦虑烦躁。有一天凌晨三点时,我突然醒了,深夜的寂静与窗外的蛙鸣让我格外不安,果然,下一刻就是父母激烈的争吵声,最后以清脆的巴掌声结尾。那一晚我几乎没有再睡着了,只能把头蒙在被子里,然后感受眼泪从眼角滑落并没入发丝。我感觉自己应该做点什么,但我什么也没有做,那时的我格外痛恨自己的软弱与怯懦。我也有很十分关心我的朋友,但不知出于什么原因,我并没有向他们倾诉任何事,在他们面前,我仍旧是经常发疯经常大笑。那段时间,我经常陷入自我怀疑,怀疑所做的一切是否有意义,怀疑自己最后能不能达到想要的目标,还会经常失眠。那时候我最常干的事就是晚上躺在床上,把喜欢的up主长达一个半小时的电台从头到尾听一遍,只为听到最后的“你真的最棒啦”,听电台听到凌晨两三点都是常有的事。(呜呜呜刚刚抢国庆票没抢到更难受了)我不知道出于这些导致我对心理学产生了一定的兴趣这一件事会不会在他人看来有些好笑,但这的确是心理学在我心中的样子,或者说,我期望的心理学的样子吧。

好啦,这样一篇文章应该和论文沾不上边吧,感觉它更像是我的一篇碎碎念,或许作为作业有点不合格,我也并没有清晰地描述出来心理学是什么,但第一次把一些东西表达出来确实让我感到轻松愉快,所以,也不算是没有收获吧。总之,我希望心理学可以成为我快乐生活的钥匙,无论是作为兴趣也好,作为缓解焦虑与内耗的工具也好。