

# 走出低谷期，看到微光

记者 王敏

人生如同起伏的山脉，高峰与低谷交错。在某个转角处，几乎每个人都可能步入“低谷期”。有人在这里迷失，有人在这里蜕变。不同的人生故事，相似的内心中挣扎。当我们身处低谷时，该如何找到前行的微光？让我们跟随三位普通人的故事，聆听国家二级心理咨询师周怡的专业解读，探寻走出低谷期的路径。

**遇见自己**  
一路奔跑，一路朝阳，  
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)



本版图片均为资料图片

1

## “中年失业，我还能做什么？”

42岁的李伟(化名)坐在空荡荡的办公室里，收拾着最后几件私人物品。就在3个月前，他还是这家公司的项目总监，带领团队完成着一个个项目。一场突如其来的变故，公司大规模裁员，他的名字赫然在列。

最初几天，李伟故作轻松：“终于可以休息了。”然而，当清晨不再需要早起通勤，当手机不再被工作消息轰炸，一种巨大的失落悄然降临。他开始失眠，白天无所事事地刷着招聘网站，却迟迟不敢投递简历。“在这个年纪，还有公司会要我吗？”自我怀疑如藤蔓般缠绕他的思绪。

妻子察觉到他情绪持续的低落，建议他寻求专业帮助。犹豫再三后，李伟走进了心理咨询室。

### ●心理咨询师分析：

“李伟的情况在中年职场人群中很典型。他经历的不仅是职业转换，更是身份认同的危机。二十年的职业生涯中，他的自我价值几乎完全与职位、社会地位绑定。突然失去这些外在标签，就像被剥离了一层皮肤。”周怡说。

这种“职场失重”会触发三种典型心理反应：一是对未来的悲观想象，担心再就业难度；二是反刍性思维，不断回想过去的成功，对比现在的“失败”；三是社会比较，看到同龄人的成就时产生自卑。

“疗愈的重要一步，是帮助李伟将自我价值与职业角色解绑。比如可以列出除了工作外，他作为父亲、丈夫等多重身份中的价值体现。只有认知发生转变，才可能走出低谷期。”周怡说。

2

## “四年感情结束，我觉得自己要窒息了！”

26岁的林小雨(化名)盯着手机屏幕，手指悬在发送键上方，迟迟无法落下。这是她与男友分手的第七天，也是她第七次编辑信息试图挽回关系。“也许我太任性了？也许我该再妥协一点？”这些念头在她脑海中不停出现。

这段持续四年的感情结束后，林小雨的世界仿佛被抽走了一半颜色。她出现了胸口物理性疼痛、没食欲、对日常活动丧失兴趣的状态。更令她不安的是，她开始质疑自己是否具备被爱的能力。

朋友建议她养只宠物转移注意力，家人催促她“赶紧开始新的相亲”，但这些声音只会让她更感窒息。她需要的不是寻找情感替代或转移注意力，而是真实的面对与疗愈。

### ●心理咨询师分析：

“林小雨正处于急性哀伤期。一段亲密关系的结束，常会引发存在层面的震荡。因为在这类关系中，我们往往将对方内化为自我的一部分，失去关系就像失去部分自我。”周怡解释道。

周怡特别强调，现代社会低估了失恋的心理冲击力，“这不是简单的情绪低落，而是一种复合性创伤，涉及依恋系统的断裂、对未来的不安以及日常习惯的较大改变。”

在咨询中，“叙事疗法”帮助林小雨心理重构。周怡解释说：“我请她以第三人的视角，重新讲述这段关系的始末。这使她能够更客观地看待关系中双方的互动模式，而不是一味自责。她需要明白，走出失恋低谷的关键，不是急着忘记，而是重建完整的自我感。”

3

## “双重变故，让我什么都不想说！”

清晨5点，62岁的张建国(化名)准时醒来，这是几十年工作养成的生物钟。不同的是，身旁再也没有老伴轻声地回应。一年前，妻子因病离世，张建国在妻子病逝后按时退休。双重变故如两座大山，压得他喘不过气。

子女在外地工作，每周一次的视频通话总是短暂而客套。张建国尝试参加社区老年活动，但热闹的人群反而让他更加孤独。他开始长时间沉默，有时整天不说一句话。身体健康也亮起红灯，睡眠质量急剧下降。“不想说话，什么都不想说。”这是张建国最真实的感受。

直到一天，女儿发现他冰箱里过期两周的食

物，才意识到问题的严重性。“爸，你得找点事做，或者找人说说话。”女儿焦急地说。但如何“找事做”？如何“找人说话”？对张建国而言，这些建议如同让他攀登一座无形的山。

### ●心理咨询师分析：

“张建国面临的是老年期典型的‘角色真空’与‘哀伤叠加’。”周怡说，“退休意味着社会角色的撤出，丧偶则意味着核心情感支持的丧失。两者叠加，极易导致价值感危机和抑郁情绪。”

周怡说，老年男性尤其容易陷入这种困境，“男性往往缺乏情绪表达的语言和渠道，长期的‘坚强’面具，反而在面对面人生困难时成为心理负担。”

在咨询中，周怡引导张建国讲述一些人生中的重要时刻。“当我请他分享与妻子的初遇故事时，他眼眶湿润，随后露出了咨询以来的第一个微笑。这些正向记忆的提取，可以重建情感连接，对抗当下的孤独感。我还请他思考，是否能为社区、为他人提供什么价值？”三个月后，张建国开始在社区活动中，为孩子们讲他年轻时候的故事。他说：“孩子们叫我‘故事爷爷’，这让我觉得，我仍然有用。”



延伸阅读

## 接受低谷期的存在

透过三位不同年龄、不同处境者的故事，我们可以看到：低谷期虽形态各异，但核心挑战都是意义感丧失与未来方向模糊。那么，如果你的人生也处于低谷期，要如何正确应对呢？

**第一，允许低谷期的存在，停止自我攻击。**低谷不是个人失败，而是生命周期的自然部分。如同四季有冬，人生必有低潮。抵抗低谷的存在只会消耗能量，接纳它才能开始转化它。

**第二，建立“微行动”，重启掌控感。**在低谷中，大目标往往令

人望而却步。周怡常建议来访者从“五分钟可完成的事情”开始，比如整理一张桌子、给一盆植物浇水、写下三行日记。这些微小行动能够逐步重建对生活的掌控感，打破无力感的循环。

**第三，重新与自己对话，寻找隐藏资源。**我们常被问题淹没——“我是一个被裁员的人”“我是一个被抛弃的人”。其实可以换一个和自己对话的方式——“我是一个正在经历职业转型的人”“我正在学习如何建立更健康的关系”。