

# 心理咨询报

XIN LI ZI XUN BAO



本报顾问:刘俊  
主编:曹泽华  
常务副主编:王敬群  
编委:  
王青华 刘瑜卿



江西师范大学学生处主办

心理教育中心承办

2018年4月15日

第2期

总第174期



## 仰望星空的人终于成为我们仰望的星空

生于伽利略忌日,卒于爱因斯坦生日,英国物理学家史蒂芬·霍金3月14日去世,享年76岁。有人说,广袤的宇宙里有梦幻的星云,有正在飞向地球的小行星,有吞噬一切的黑洞……霍金没有死,他只是终于摆脱了束缚着自己的肉体。从轮椅上一跃而起,飞向了那个他一直憧憬的地方。如今,他也终成时间中的一段简史。那位仰望星空的人终于成为我们仰望的星空。

故人已去,精神长存。这样一位坐在轮椅囚笼上的巨人能给我们的思考还有很多。在他去世之后,他的孩子们这样说:我们亲爱的父亲今天去世了,我们深感痛心。他是一位伟大的科学家,也是一位非凡的人,他的工作和遗产将会一直流传。他勇敢、坚韧、辉煌、幽默,激励了全世界的人们。他曾经说过,“如果这个宇宙不是你所爱的人的家园,那它就称不上宇宙。”在这位大师的身上我们能学习很多东西。

斯蒂芬·威廉姆·霍金,剑桥大学应用数学及理论物理学系教授,当代

最重要的广义相对论和宇宙论家,是本世纪享有国际盛誉的伟人之一,被称为在世的最伟大的科学家,还被称为宇宙之父。生于1942年1月8日的霍金刚好出生于伽利略逝世300周年纪念日之时。70年代他与彭罗斯一道证明了著名的奇性定理,为此他们共同获得了1988年的沃尔夫物理奖。他因此被誉为继爱因斯坦之后世界上最著名的科学思想家和最杰出的理论物理学家。他还证明了黑洞的面积定理。霍金的生平是非常富有传奇性的,在科学成就上, he 是有史以来最杰出的科学家之一。他担任的职务是剑桥大学有史以来最为崇高的教授职务,那是牛顿和狄拉克担



任过的卢卡逊数学教授。他拥有几个荣誉学位,是英国皇家学会会员。他因患“渐冻症”(肌萎缩性侧索硬化症),禁锢在了一把轮椅上达40年之久,他却身残志不残,使之化为优势,克服了残废之患而成为国际物理界的超新星。他不能写,甚至口齿不清,但他超越了相对论、量子力学、大爆炸等理论而迈入创造宇宙的“几何之舞”。尽管他那么无助地

坐在轮椅上,他的思想却出色地遨游到广袤的时空,解开了宇宙之谜。

霍金的魅力不仅在于他是一个充满传奇色彩的物理天才,也因为他是一个令人折服的生活强者。他不断求索的科学精神和勇敢顽强的人格力量

深深地吸引了每一个知道他的人。就像他的乐观态度一样,走到哪里,哪里就会盛开灿烂的花朵,给人以美的享受。剑桥市市长乔治·皮珀斯在追思霍金的悼词中表示,“我个人对于霍金先生的逝世深表悲痛。霍金先生是一位杰出而伟大的人物。他不仅是一名成绩显著的科学家,他同时也是激励人们与命运作斗争而享有盛誉的伟人。霍金不仅激励着剑桥人,也激励着全人类。”现在的我们担负着的时代重任,我们要不断超越自己,努力成为自己的那片星空。

(文/张晶)



四版:好心到没朋友

五版:花开万树,心动情发

六版:第一印象定终生?

七版:谁说计划赶不上变化?

八版:放假越放越累?

在工作时听音乐,到底会帮助你提高效率,抑或反而是一种阻碍和干扰呢?

心理学家对“音乐和工作效率的影响”可谓是争论了许久。正反双方都纷纷开展研究,以数据为自己佐证。事实上,双方观点都有理有据,但本质上,不同的音乐对不同岗位上、不同工作性质的人的工作效率,有着不同的影响。我们把工作性质分放在两个独立的维度上分析:脑力密集型劳动和机械重复型劳动;思维发散型劳动和思维聚合型劳动。

首先来看第一个维度:「脑力密集型」简单来就是对脑力和IQ要求都很高的工作。「机械重复型劳动」就

是在一段时间内持续完成重复的、单一的、较为简单的工作任务。最后研究发现:背景音乐能提升机械重复型劳动的工作效率,但对脑力密集型工作者是一种干扰,和音乐风格无关。

再来看第二个维度。工作中的我们需要两种技能,一是“发散”,二是“聚合”。发散型思维是面对一个问题和困境,短时间内能枚举尽可能多的解决方法和途径的能力。聚合型思维是在既存的众多解决方法和路径中,快速锁定一个最优解的能力。研究发现,虽然背景音乐对发散型思维和创造力有提升作用,而聚合性思维和脑力密集型思维一样,会在大脑高度集中运转的过程中受到音乐的干扰,无论是何种风格的音乐。而且研究人员

发现——音乐外放的人,他自己受到的音乐干扰程度,低于周围其他听到音乐的人被干扰的程度。这是因为他自己放的音乐,他自己都有很清楚的了解和预期和控制权,但周围人都是被动地要在努力工作和过滤背景音乐这两件事情上耗费精神,所以要累得多啊。

所以!各位高精尖的脑力劳动者、逻辑思维领跑者,请记住:对你帮助最大的背景音乐,就是安静!

(文/胡宇轩)



## 音乐对工作效率的影响



## 财政金融学院各班举行心理健康主题班会



2018年3月下旬,由财政金融学院心理协会发起、财政金融学院17级各班级以班级为单位举办的心理健康主题班会在各班教室举行。

此次主题班会的目的主要是向同学们介绍有关心理健康的知识,并提高同学们对自我心理健康问题的认识水平,从而帮助同学们敞开心扉,培养积极健康、乐观向上的生活态度,更好地完善自我,做一名合格的大学生。在这次的主题班会中,每个班级都有自己的班级特色,并以不同的形式展现主题班会的内容。其中,“人际交

往”、“适应大学生活”这两个词语更是频繁地被提起。同时,同学们对主题班会也表现了极大的热情,在班会上踊跃发言、积极参与活动。

总之,这次的心理健康主题班会使同学们受益匪浅,不仅普及了心理健康方面的知识,而且为同学们指明了前进的方向。

(文/财政金融学院心理协会)

## 手捧爱心,共创共享

### ——记教育学院、生命科学学院联合举办关爱心灵手工艺品创意大赛评审活动

2018年3月28日晚上7时,教育学院心理素质拓展协会和生命科学学院心理素质拓展协会在洁琼楼s408举行了关爱心灵手工艺品创意大赛的评审活动。此次活动由教育学院美术老师邓璠、心协副会长万豪、会长助理王婷婷,生命科学学院心理联络员袁悦、心协会长张晶霞、心协团支书冯超云担任评委。

此次评审活动采取百分制,创意性、美观性、精巧性、实用性、环保性各占20分,作品的最终分数取六个评委的平均分,并根据分数的高低来确定名次。工作人员按序号陈列候选作品后,活动正式开始。首先,各位评委仔细地观察了作品,对每个参赛作品是否符合评分标准展开激烈的讨论,其中邓璠老师更是从创意性、美观性、精巧性、实用性、环保性这五个方面提出了自己的见解,并特别强调了原创作品的重要性。接着,在各位评委对每个作品进行打分后,工作人员统计

了每个作品的平均数并进行排名。本次评审活动共评选出两个一等奖,两个二等奖,三个三等奖以及六个优秀奖。

其中,陈佳文、邱红萍、罗怡芳、李华兰获得一等奖,龚涵楠、谭佳冰、邓姝婷、张盛苗、贾晓燕、冯子璇获得二等奖,刘漫、李博玉、周霞、伍丹丹、潘丹丹、刘文琪、梅之潇、白璐获得三等奖,杨静、温伟玲、黄晶、陈玺、李诗瑶、符婵、毕瑞玲、何思琦获得优秀奖。活动最后,工作人员和评委老师们进行了合影留念。至此,本次评审活动圆满结束。本次活动不仅体现了同学们手工制作的创意和能力,也增进了教育学院和生命科学学院之间的深厚友情,营造了良好校园环境。

(图/刘鑫)

(文/江宇)



## 正视心理辅导,促进心灵成长

### ——文学院2017级“正视心理辅导”班会顺利开展



文学院团委学生会心理部3月20日讯为贯彻落实学校相关文件精神,进一步促进大学生心理健康发展,帮助大学生正视心理辅导,文学院2017级同学“正视心理辅导”主题班会于2018年3月19日19:00在惟义楼W4501至W4507教室顺利开展,17级汉语言文学1至6班与17级汉语国际教育班近500人参加本次班会。

班会伊始,各班心理委员首先做相关介绍,心理健康辅导是情感导师与受辅导者之间建立一种具有咨询功能的融洽关系,以帮助来访者正确认识自己,接纳自己,进而欣赏自己,并克服成长中的障碍,改变自己的不良意识和倾向,充分发挥个人潜能,迈向自我现实的过程。其次,心理委员们与班上同学积极互动,营造了一个良好而和谐的班级氛围。同学们纷纷表示,通过本次班

会了解了许多心理辅导方面的知识,遇到问题也更加愿意选择心理辅导了。

最后,由文学院团委学生会心理素质发展部部长朱佩雯作班会总结。她说道:“心理健康至关重要,而必要的心理辅导可以给各位同学带来解决问题、缓解压力的效果。希望大家能够重视心理问题,正视心理辅导,做一个心理健康的人。”本次班会的顺利召开不仅为同学们讲述了心理辅导的重要性,让同学们正视并更加重视心理辅导,更有利于促进同学们心理健康发展,构建和谐人际关系,进而达到完善自我的目的。

(图/文 文学院团委学生会心理素质发展部)

二十岁之前相信的很多东西,后来一件一件变成不相信。

曾经相信过爱国,后来知道“国”的定义有问题,通常那循循善诱要你爱国的人所定义的“国”,不一定可爱,不一定值得爱,而且更可能值得推翻。

曾经相信过历史,后来知道,原来历史的一半是编造。前朝史永远是后朝人在写,后朝人永远在否定前朝,他的后朝又来否定他,但是负负不一定得正,只是累积渐进的扭曲变形移位,使真相永远掩盖,无法复原。说“不容青史尽成灰”,表达的正是,不错,青史往往是要成灰的。指鹿为马,也往往是可以得逞和胜利的。

曾经相信过文明的力量,后来知道,原来人的愚昧和野蛮不因文明的进展而消失,只是愚昧野蛮有很多不同的面貌:纯朴的农民工、深沉的知识分子、自信的政治领袖、替天行道的王师,都可能不同形式的巨大愚昧和巨大野蛮,而且野蛮和文明之间,竟然只有极其细微、随时可以被抹掉的一线之隔。

曾经相信过正义,后来知道,原来同



时完全可以存在两种正义,而且彼此抵触,冰火不容。选择其中之一,正义同时就意味着不正义。而且,你绝对看不出,某些人在某一个特定的时机热烈主张某一个特定的正义,其中隐藏着深不可测的不正义。

曾经相信过理想主义者,后来知道,理想主义者往往经不起权力的测试:一掌有权力,他或者变成当初自己誓死反对的“邪恶”,或者,他在现实的场域里不堪一击,一下就被弄权者拉下马来,完全没有机会去实现他的理想。理想主义者要有品格,才能不被权力腐化;理想主义者要有能力,才能将理想转化为实践。可是理

# 不相信

龙应台

想主义者兼具品格及能力者,几希。

曾经相信过爱情,后来知道,原来爱情必须转化为亲情才可能持久,但是转化为亲情的爱情,犹如化入杯水中的冰块——它还是冰块吗?

曾经相信过海枯石烂作为永恒不灭的表征,后来知道,原来海其实很容易枯,石,原来很容易烂。雨水,很可能不再来,沧海,不会再成桑田。原来,自己脚下所踩的地球,很容易被毁灭。海枯石烂的永恒,原来不存在。

二十岁之前相信的很多东西,有些其实到今天也还相信。

譬如国也许不可爱,但是土地和人可以爱。譬如史也许不能信,但是对于真相的追求可以无止境。譬如文明也许脆弱不堪,但是除文明外我们其实别无依靠。譬如正义也许极为可

疑,但是在乎正义比不在乎要安全。譬如理想主义者也许成就不了大事大业,但是没有他们社会一定不一样。譬如爱情总是幻灭的多,但是萤火虫在夜里发光从来不是为了保持光。譬如海枯石烂的永恒也许不存在,但是如果一粒沙里有一个无穷的宇宙,一刹那那里想必也有一个不变不移的时间。

那么,有没有什么,是我二十岁前不相信的,现在却信了呢?

有的,不过都是些最平凡的老生常谈。曾经不相信“性格决定命运”,现在相信了。曾经不相信“色即是空”,现在相信了。曾经不相信“船到桥头自然直”,现在有点信了。曾经不相信无法实证的事情,现在也还没准备相信,但是,有些无关实证的感觉,我明白了,譬如李叔同圆寂前最后的手书:“君子之交,其淡如水,执象而求,咫尺千里。问余何适,廓尔忘言,华枝春满,天心月圆。”

相信与不相信之间,仿佛还有令人沉吟的深度。

也要有大人的担当  
你可以活的像一个孩子  
你要记得  
你不能比般不定性  
你不能肆无忌惮无所顾忌  
你不能用眼泪解决一切问题  
你不能一直依附家人  
你总要长大  
却不能纵容自己此般生活  
你可以偶尔随心所欲  
不定性不该是人生的追求和常态  
却还在安慰自己无为可贵  
每天过着碌碌无为的生活  
下一秒就对生活失去了希望  
上一秒还热情满满激情万丈  
有时却想要一个人待在家里便好  
有时却喜欢三五成群出去玩闹  
有时却希望安静就好  
有时想要活的惊天动地  
现在的人啊

不定性

李欣



# 梦

# 由何人筑?

二级文学院 赵茜茜

时光冉冉,唯愿不负光阴不负卿。

——题记

梦,似乎是一个老生常谈的话题。每个人都有梦,这梦不见得多宏大,诸如要当科学家、宇航员、百亿富翁之类充满着壮志的豪言。在我看来,身边的一件件小事才是生活中细水长流之道,有想做的事情就可以说有梦,任何事情都可以说是你的梦。

小时候,想要各种各样的玩具,各种各样的洋娃娃。我年纪小的时候,正好是洋娃娃风行的时候。对于那时的我来说,洋娃娃就像是我的一个愿望,它们可以让我瞬间从平民变成公主,筑一个关于公主的梦。如果能有一个洋娃娃都是不得了的事了,我只想有一个属于自己的娃娃。有娃娃的邻居大姐姐可以召集我们村的一大片小朋友,听到七嘴八舌赞美的话,收到一双双艳羡的目光,好得意!但我有天生属于自己的骄傲,我不爱为了什么与人为伍,对于邻居大姐姐我是期羨的,但当一群小女孩儿围着她玩耍时,我总是在一旁看着,从不上前。于是几乎没怎么近距离接触过娃娃,就算偶一为之,

也是很短很短的时间,几分钟罢了。不是自己的,玩起来似乎有好几双眼睛盯着似得,不太光明正大的样子。没有人喜欢这种感觉,或许我天生敏感。

小女孩多是喜欢娃娃的,我亦如此。我对洋娃娃没什么太大的渴望,在我眼里它们都一个样,整个下午的时间和它们在一起,也只不过是摆弄摆弄几身衣裳,各种搭配风格,换来换去,手中的娃娃好像是自己的小化身,没有好看,只有更好看,巴不得把最好的都穿在它身上。我一直想要的是一个可以抱着的大娃娃,棉质的,就像抱着一个人一样,一直想体验一次紧紧搂着娃娃,把头埋进它的脖子里,应该会说不出的心安。但我从未向家里提起过,童年的有一段时间是跟着奶奶的,奶奶不重男轻女,但偏爱小姑的儿子,所以我和弟弟都落不着什么好。好吃的好玩的,永远是给小表弟买的,想来,那时候的自己从来不吵着闹着要买什么东西,没有过自己能拥有什么的想法。如今看到孩子的玩具,整地整地地扔着,总会有一丝黯然划过。爸爸妈妈对我和弟弟都很疼爱,但我知道自己家中的经济情况,他们

整日在外面操劳,虽然没有物质上的供给,但于日常生活的小事上总无微不至,或许是由于和奶奶的忽视的一种对比,我从来都能看见爸爸妈妈的关怀。

到如今,我也没有给自己买过一个娃娃,我尽力让自己遗忘它——我心中向往的娃娃。我告诉自己,长大了,过了需要娃娃的年纪了;安慰自己,娃娃也就那样,买了也就丢在那了;欺骗自己,你并不是那么喜欢娃娃……

只是,当每次看到它们,我就会想起自己心中的娃娃,我忍不住想抱抱它,揉揉它,捏捏它。每一次,我盯着眼前之物看了看,看了看,闭上眼,转身离开。

懵懵懂懂的小女孩,娃娃就是她的一个梦。无论在以前,还是现在,梦都只能靠自己筑。多少偏远地区的孩子还带着渴望的眼睛等着图书,等着资助。有了他人伸出的一双手,生活不会变得容易,但他们的帮助是干枯土地上的一滴雨水,有了这滴水,不是所有的幼苗都能破土而出,只有你想,只有有斗志,只有坚持,才有长成参天大树的契机。我们需要助力,也需要在等待机会中创造自己的能力。

俗话说一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮。刚入大学的聪聪对此深信不疑,他热心帮助身边每一个需要帮助的人,却总是好心办坏事。家境一般的她由文化水平不高且性格偏执的母亲一手带大,而父亲在外谋生计。聪聪性格慢热,但对朋友推心置腹,在朋友困难时毫无保留的帮忙。但是事与愿违,朋友觉得她总是喜欢无节制掺和自己的事情,经常千方百计说补别人接受她的意见,或者暗暗在朋友的事情上插上一脚。最终,被好友“抛弃”的聪聪感到无比的迷茫和孤独。

### 咨询过程

#### (1) 识别错误认知阶段

咨询师:你觉得是什么原因让朋友“抛弃”了你?

来访者:可能是她们觉得我不够好。

咨询师:嗯,为什么你会这样认为呢?能举个例子吗?

来访者:比如我室友让我帮她带一份麻辣香锅,我却认为没有营养,经过商量我最后给她带了一份排骨汤。

咨询师:这如何体现你不够好?

来访者:因为我当时并没有考虑到她是否想吃一些口味比较重的食物,而一味地强调营养。

咨询师:哦!原来是这样。你能说说你们是怎么商量带何种饭的吗?

来访者:我和她说,吃饭一定要注意营养搭配,麻辣香锅营养价值不高,我给你带一份排骨饭吧。她说,我真想吃麻辣香锅,你就帮我带一份吧。我说,营养很重要的,听我的没错。

咨询师:我能问问你说服了你的朋友吗?她当时的表情是怎么样的?

来访者:应该是说服了吧。表情……(思考)应该有点不开心吧。

咨询师:为什么说是应该呢?

来访者:我觉得我给的建议是为她好,我这么苦口婆心的和她说了这么多,而且是我主动提出给不愿出门的她带饭的,她应该能了解到我对她的好吧。

咨询师:嗯,我了解了。我们现在暂且把这个问题放放好吗?我们来做个情景模拟?

来访者:好的。

咨询师:现在假设你变成了那个想吃麻辣香锅的朋友,我变成了你。我们两来模拟下你让我带饭的场景好吗?

来访者:好的。

咨询师:那我们开始吧。

咨询师:嗨,要我帮你带饭回寝室吗?

来访者:好呀,方便的话帮我带一份麻辣香锅回来吧,多点蔬菜就好,其他你决定吧。

咨询师:麻辣香锅呀!这个不太好吧。吃饭要注意营养的,吃麻辣香锅好像不营养吧,要不你换个别的吧。

来访者:这有什么不营养的,我觉得还好吧。

咨询师:不不不,你不知道吃多了盐对身体不好吗?身体会浮肿的。

来访者:可我就想吃这一口。

咨询师:我这是为你好,吃饭要营养的。这样我给你带份排骨饭吧。这样

就营养了,而且你不愿出门走动就更需要吃健康点才好。就这样说了吧。

来访者:(不情愿语气)好吧。

咨询师:模拟结束。你能说说你现在的感受了吗?

来访者:刚才我感受到了你在“固执己见”且把你的想法强加于我的。这样让我很被动,甚至我自己都想出去吃了。是不是我的那个朋友也会像我这样想呀?

咨询师:有可能哦。你和“抛弃你”的朋友有过上面这种交往互动吗?有的话,频繁吗?

来访者:有,还蛮频繁的。是不是我真的做错了?

咨询师:没有对与错,你也是为她们好,可能方式不对。要不,我们再来模拟下刚才的情景?这次我可以提建议,但不能否定你提的要求。怎么样?

来访者:好的。

#### (2) 纠正错误认知阶段

咨询师:嗨,要我帮你带饭回寝室吗?

来访者:好呀,方便的话帮我带一份麻辣香锅回来吧,多点蔬菜就好,其他你决定吧。

咨询师:麻辣香锅呀!好的。不过我觉得吃饭还是要注意营养的,吃麻辣香锅好像不营养吧,要不你好好想想。

来访者:这有什么不营养的,我觉得还好吧。

咨询师:好吧。我给你带一份麻辣香锅。不过你得口味清淡点。听说吃多了盐身体会浮肿的。

来访者:是吗?那口味清淡点吧。

咨询师:好的。听说麻辣香锅即便清淡口味也很重,你可以在寝室多烧点水哈。

来访者:嗯嗯,谢谢啦!要不我还是吃排骨饭吧……

咨询师:你现在什么感受呢?

来访者:现在好多了,感觉你是真的在关心我,而且没让我感觉到难堪。

咨询师:那能请你回想下第一次模拟时的感受吗?比较下两次有什么感受有什么不同,并且这些不同是由什么造成的呢?

来访者:第一次我感受到了你在强迫我按你的想法思考问题,而这次我却觉得你在关心我。原因嘛,可能是你这次一直都是在提建议,而不是直接否定我想法。

咨询师:很好。能回想想你和朋友交互的一些事情吗?自己是像第一次模拟那样呢,还是像第二次多些呢?

来访者:……(思考)我好像是第一种多些。是不是我太自我中心了,让我好心办坏事了?真是这样的我,我该这样面对我哪些朋友呀?

咨询师:每个人都有自己的想法,我们不能把我们的思维强加于任何人,我们要关心别人,但不能过了度,我们能给朋友的只是建议而不是“命令”,不能“限制朋友的自由”!你觉得呢?

来访者:嗯嗯,我懂了!谢谢你!

咨询师:能帮上你的忙我很开心!

(江西师范大学 欧阳威)



从聪聪进门的那一刻,我便从她紧锁的眉头中感受到她的忧伤与迷茫。在接下来的咨询中,她告诉我,她对朋友非常好,永远对朋友毫无保留的帮忙,但是她的朋友却丝毫不领情,慢慢远离了她,她不能理解为什么她的朋友抛弃了她。现在的她,每天觉得无比孤独和无助。

根据进一步的了解,我对她的问题进行了原因分析,她的社交问题主要是由她与朋友相处时存在的错误认知引起的,她习惯性的将自己认为

好的东西强加在朋友身上,没有考虑到朋友的感受,但是自己却认为自己做的都是为朋友好。在生活中,其实有时候我们不仅要做到“己所不欲,勿施于人”,也要做到“己所欲,勿施于人”。

她存在的这些不恰当的认知导致了她的情绪和行为问题,所以我对她制定的咨询目标主要是纠正其不

## 己所欲,勿施于人

恰当的认知观念,让她认识到自己存在的情绪和行为问题是因为自己的一些不恰当想法导致的,通过纠正这些不恰当认知,可以帮助学会正确处理与他人的关系,提高人际交往能力,促进自己的身心的和谐发展、人格的完善。

在这次咨询,我让来访者站在她朋友的角度上,将生活中她与朋友相

处时的场景进行再现,让她逐渐认识到自己存在的问题。在发现自己的不恰当认知之后,她现在已经开始主动改善与朋友和其他同学的关系,情绪也得到了很大的改善,咨询基本上达到预期目标。

(责任编辑 占珍妮)



# 花开万树，心动情发

春暖花开，草长莺飞，随着万物复苏，有一类疾病也拉响了警报——心理疾病。古希腊医学家阿瑞特斯和希波克拉底通过临床观察得出结论：人的精神失常是有季节性的。俗话说“菜花开，疯子忙”，春季是精神科医师最为忙碌的一个季节。在临床心理中，抑郁症、躁狂症、双相情感障碍、精神分裂症等等心理疾病的高发期都在春季。

春季多发精神疾病的原因也有许多。

一方面是由于不稳定的气温，“春天猴子面，一日变三变”，风和日丽转眼间便可能电闪雷鸣，忽冷忽热的天气很容易引起各种疾病，随之心理精神问题也有可能被诱发或加重；气候和温度变化较大，也容易影响人的情绪，情绪对个体的生命活动具有促进或阻碍的作用，有利的天气使人心旷神怡、精力旺盛，相反不利的气候条件使人感到心情沉郁、情绪低落。

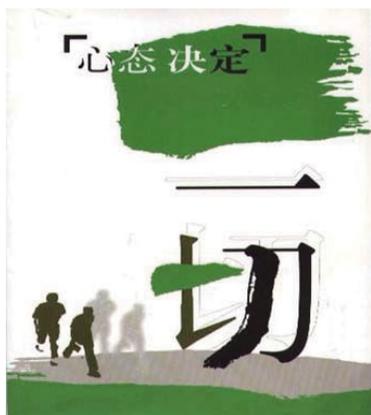
另一方面，由于气温逐渐转暖，个体身体代谢进入了旺盛期，气温的急剧变化会引起人体体温调节中枢以及内分泌系统活动的变化，导致人体内环境的失衡，进而加剧心理机能的混乱，出现焦虑、抑郁、烦躁等症状；另外，在春季中，个体体内褪黑素相对缺乏，也容易因为失眠而加重抑郁情绪。

已有研究表明，心理因素可以以情绪因素作为媒介，影响人体植物神经系统、内分泌系统以及免疫功能，从而引起相关脏器的活动紊乱，使人出现躯体症状。与心理情绪有关的躯体

症状主要有生理功能障碍、身心障碍、心理生理三大类，如头痛、耳鸣、疲乏、胸闷、食欲下降、咽部异物感等。一些同学发现自己出现了此类症状便会求医问药，四处检查，其实这些都是心理变化惹的祸，何不给自己开一个快乐的处方？

## 保持友善的心态

快乐的心情可以使人体神经系统的兴奋水平处于一个最佳状态，促进体内分泌一些有益的激素、酶类和乙



酰胆碱，把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳，提高机体的抗病能力和免疫能力。

## 积极参加运动

每天适当参加一些身体承受范围内的运动，比如快走、慢跑、散步、打球等坚持运动1—2个小时，可以有效缓解不良情绪，驱散阴霾心情。运动具有调节人体紧张情绪的作用，改善生理和心理状态，恢复体力和精力；同时，

适量运动可以使人心旷神怡，有助于缓解学习带来的压力，增益睡眠。

## 体会踏青愉悦

春天的景色最撩人，万物生长，生机勃勃。约上三五好友，来一场踏青，不需要大肆准备，短途远足也可，亲近大自然，体会自然的伟大和自己的渺小，与朋友促膝夜谈，推心置腹，交流情感，多晒温暖的太阳，避免暴晒，充分感受阳光的温暖。

## 记录快乐笔记

不需要准备专门的日记本，只需一个小本子、便签条或是用手机备忘录，每晚睡前，记录下这一整天的快乐心情和使你感到快乐的人物和地点。烦躁郁闷的时候拿出来看看，回想一下真实体验过的那个快乐场景，千万不要将不愉快的情绪留到明天。

## 保持正常规律

记住四个大字“顺其自然”。该吃饭的时候敞开胃口，该睡觉的时候闭目安神，该学习的时候用功专注，该休息的时候身心放松。不要娱乐过度，不要熬夜同游，控制情绪，避免剧烈波动，适度宣泄，避免情绪积压。

## 多食“快乐食物”

“快乐食物”顾名思义，吃了会让人感到快乐的食物，比如香蕉、葡萄柚、菠菜、南瓜、全麦面包等，因为这些食物中感有一种神经递质——血清

素。血清素是大脑中复制理智思维和逻辑推理的物质，提高血清素的含量有助于防止情绪波动，带来愉悦感和幸福感，使人感到更多的快乐。

## 不要排斥治疗

如果因各种原因出现抑郁情绪、焦虑症状等，不要过度担心，抑郁症的诊断具有十分严格的标准，比如患者每天大多数时间心情低落，兴趣减退，行动、思维活动等均减少，这些症状持续至少两周，并且以下至少两项状况——显著体重下降或增加；失眠或嗜睡；精神躁动或迟滞；虚弱或精力不足；感觉没有人生价值或过度自责；思考能力减弱；反复想到死亡。许多患者对抑郁症的治疗心存恐惧，便只寄希望于心理治疗，其实在临床上，心理辅导与药物治疗是相辅相成的。心理治疗对抑郁情绪或是轻度抑郁症或许是有效的，但是杜宇中重度抑郁，心理治疗相对有限，必须使用药物治疗。即便有副作用，但在专业医生的指导下，这些副作用都是可控的，无需过分担心。

气候变化对身心的影响不可忽视，出现一些生理心理问题也属正常，洁身自爱，保持良好作息，善于调整自身，密切关注自己的身心发展，及时寻求心理指导，便能平稳度过。

(研究生编辑 刘凯文)

## 心理小测试

### 你是怎么吃薯条的？

你是怎样吃薯条的？

选项：

- 不蘸酱，直接吃薯条。
- 将番茄酱挤在干净的容器上，然后用薯条蘸着品尝。
- 将番茄酱沿线撕开，把薯条放入其中蘸酱，然后品尝。
- 将番茄酱包开一个小口，把酱一点点地挤到薯条上，然后品尝。

解析：

选A：这种人多不修边幅，不谙世事，完全活在自己的世界中。然而他们多

有较高的智商，天赋过人，往往不用多少努力就能获得很大的成就——不过这类人往往惰于奋斗，只要能保证基本生活需要便会满足。

选B：这种人性格多比较豪放，不拘小节，富于爱心，乐于助人，不过他们多忧虑，做事犹豫，缺乏主见。不过若是哪位上司敢于将重任交给他们，他们亦能竭尽全力，较为出色地完成任务。

选C：这种人成熟稳重，循规蹈矩，他

们非常在意周围人的目光，野心勃勃，却又匿于智力与能力。平易近人，但又不易与人相处，所以褒贬不一，很有“两面评价在人间”的双重特色。

选D：这种人感情丰富，心思敏捷，浪漫单纯。心无城府的性格容易受骗上当。一旦陷入痛苦便很难自拔，不过他们善于吟诗作对，所以最终多也能自得其乐，化去心中的道道伤痛。

(实习编辑 朱雯雯)



是什么力量在支撑我们去帮助别人?

不知道大家注意到没有,前段时间网络众筹活动突然火了起来,我们时常会在朋友圈看到各种各样的网络众筹,用过互联网募捐到足够的钱,以帮助患病继续治疗却没有足够治疗费的人。不得不说,这是网络发展带来的好处,让爱心广泛播撒,人们为什么会采取助人行为呢?

从社会生物学的角度来看,助人行为就是人的天性,来自我们的基因,可以遗传。大量动物研究都表明,动物存在一种以自我牺牲换取其他个体或团体生存的本能。正如传统儒家所说,人性本善。我们每个人的内心其实都是善良的。想想你在进行网络募捐的时候,看到那些备受痛苦折磨的脸庞。你也许并没有考虑太多,就会自然而然的点击捐助。

还有一些时候,我们选择去帮助他人,也可能出于一种帮助自己的考虑。当你和喜欢的人逛街的时候,有一个乞丐到你身边乞讨,你是否会比独自一个人的时候更可能去捐赠帮助这个乞丐,为什么



呢?正是因为爱慕之人在场,激发了你内心的表现欲望,倾向于表现自己的爱心。帮助乞丐这个行为你获得了别人的表扬和赞誉为自己树立了一个良好的形象。

除此之外,我们选择去帮助别人还来自于社会的期望,各种社会当中都对人们的行为有一个共同的期望,人们应该去帮助那些对自己有善意的人,也就是说,当别人曾经帮助过你,你的心里会激起回报的压力,你会采取同样的方式去对待对方。在社会规范当中还存在着一种责任规范,社会期待我们帮助那些需要帮助的人,就像父母应该抚养孩子,教师应当爱护学生这种责任一样,从小到大,我们不断接受的文化是帮助应该帮助关爱他人,这种教育慢慢内化成一种责任。

世界本身就是就是一个大家庭,帮助那些需要帮助的人本身就是应该受到宣扬的,人人都懂得互助,社会才会走得更远。

(责任编辑 刘冰倩)



## “沉锚效应”让别人不懂拒绝你

经验老道的销售人员不会问你需不需要,而会提供出两个选择,通常我们都会跳入对的销售陷阱里。比如楼下早餐的摊位生意特别好,老板娘不仅是一个颜值很高的美女,还特别了解消费者的心理。顾客去买早餐,别的摊位都是问:“你需要加个鸡蛋吗?”一大半的顾客说不要。美女老板的提问跟别人完全不一样,她会问:“你需要加鸡蛋还是豆浆?”80%以上的顾客会选一样购买。这其中的奥秘就在于沉锚效应。

作为一种心理现象,沉锚效应普遍存在于生活的方方面面。第一印象和先入为主是其在社会生活中的表现形式。

关于第一印象,有一个著名的实验。一位心理学家让两位学生都同样的30道题,他要求甲生尽可能地做对前15道题,而要求乙生尽可能地做对后15道题,然后让一组试者对甲乙两学生作出评价,结果试者大多认为甲生比乙生聪明。由此可见,第一印象对人们心理生了的重要影响。

沉锚效应的形成,有深刻的心机制:当关于同一事物的信息进入人们的大脑时,第一信息或第一象给大脑刺激最强,也最深刻。而

大脑的思维活动多数情况下正是依据这些鲜明深刻的信息或表象进行的。虽然这一信息或表象远未反映出一个人或一个事物的全部,但是



我们会不自觉地给予最初获得的信息过多的重视。

说了这么多沉锚效应到底是什么呢?沉锚效应是指人们在作决策时,思维往往会被得到的第一信息所左右,就像沉入海底的锚一样,把你的思维固定在某处。而用一个限定性的词语或规定作行为导向,达成行为效果的心理效应。

既然沉锚效应影响如此巨大,那么就有必要深入弄清其所以然,把握它,运用它,让它为我们服务。在求职面试及谈朋友时运用会起到意想不到的效果。不妨下次想邀约会女生,就试试沉锚效应吧!

(实习编辑 阮余)

## 压力越大,动力越大是真的吗?

我们经常在生活中听到“没有压力,就没有动力”这样的话,也一直受着家长的“压力转动力”论。只有给你施加压力,你才会知道要上进,才能往高处走,一直以来家长们都在给我们灌输着这样的观念。然而,这究竟对我们来说是利还是弊?

现在是一个信息爆炸,生活节奏愈来愈快的时代,物资越来越丰富,人们的生活更加便捷。但同时,人口的不

断增长以及社会时代的发展让人们的生活压力也越来越大。这些压力来自家庭,学校,公司,社会甚至是自己。人有压力很正常,但现在如果在当前这样压力下还要增加压力的话,那就是过度的压力了。压力过大会导致很多问题。压力过大会引发各种身体的毛病。压力导致身体释放过多的皮质醇,皮质醇过高的人容易出现体重增加、睡眠质量差。压力过大还会引发心理

问题。现代的人对处理压力的方式不是很在行,因此随着压力的积累和积压,容易导致情绪低沉,抑郁等。压力太大容易导致吵架的机率要高很多。压力太大积累久了会导致脾气暴躁,因此比较容易和身边的人发生吵架。降低工作效率。如果你的工作压力太大,会影响你的工作效率,因为你的精力被压力过多的消耗,进而影响你的效率。可见,压力过大的后果有多么严

重。所以,即使压力可以转化为动力,但也不能过度。因此,希望大家能调节好自己的压力,放松心态,乐观的面对生活。

(实习编辑 朱雯雯)



## 第一印象定终身?

### 首因效应



人与人第一次交往中给人留下的印象,在对方的头脑中形成并占据着主导地位的效应。

有这样一个故事:一个新闻系的毕业生正急于寻找工作。一天,他到某报社对总编说:“你们需要一个编辑吗?”

“不需要!”

“那么记者呢?”

“不需要!”

“那么排字工人、校对呢?”  
“不,我们现在什么空缺也没有了。”  
“那么,你们一定需要这个东西。”说着他从公文包中拿出一块精致的小牌子,上面写着“额满,暂不雇用”。总编看了看牌子,微笑着点了点头,说:“如果你愿意,可以到我们广告部工作。”这个大学生通过自己制作的牌子表达了自己的机智和乐观,给总编留下了美好的“第一印象”,引起其极大的兴趣,从而为自己赢得了一份满意的工作。这种“第一印象”的微妙作用,在心理学上称为首因效应。

首因效应就是说人们根据最初获得的信息所形成的印象不易改变,甚

至会左右对后来获得的新信息的解释。实验证明,第一印象是难以改变的。因此在日常交往过程中,尤其是与别人的初次交往时,一定要注意给别人留下美好的印象。要做到这一点,首先,要注重仪表风度,一般情况下人们都愿意同衣着干净整齐、落落大方的人接触和交往。其次,要注意言谈举止,言辞幽默,侃侃而谈,不卑不亢,举止优雅,定会给人留下难以忘怀的印象。首因效应在人们的交往中起着非常微妙的作用,只要能准确地把握它,定能给自己的事业开创良好的人际关系氛围。

首因效应具有先人性、不稳定性、误导性,根据第一印象来评价一个人

往往失之偏颇,被某些表面现象蒙蔽。其主要表现有两个方面:一是以貌取人。对仪表堂堂、风度翩翩的人容易得出良好的印象,而其缺点却很容易被忽视。二是以言取人。那些口若悬河者往往给人留下好印象。首因效应之所以会引起认知偏差,就在于认知是根据不完全信息而对交往对象作出判断的。俗话说:“路遥知马力,日久见人心。”仅凭第一印象就妄加判断,“以貌取人”,往往会带来不可弥补的错误。

所以我们一定要正确认识首因效应,完善自己,也别误解他人。

(实习编辑 李雨璇)

## 谁说计划赶不上变化?

你是否踌躇满志,摩拳擦掌地准备开始追求某个目标,但当自己想要按照费尽心血制定出来的计划行动时,却遇到了困难?比如本来定了一个星期要读完一本书,但可能因为这周要考试或者聚餐之类的活动就没有完成计划,但计划真的赶不上变化吗?当然不是,只要找到好方法就能让计划搞定千变万化!

很多时候我们不能完成目标不是因为计划不好而是缺乏完成计划的动力,那么怎么找到实现目标的动力呢?心理学家 Peter Gollwitzer 给我们提供了一个好方法,那就是“执行意图”。简单的说,“执行意图”就是“if/then 模式”,就是在计划和结果之间建立一个“触发器”,它并不会消耗你的意志力,而是当条件到达时,自

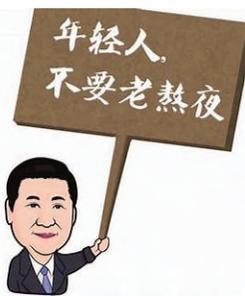
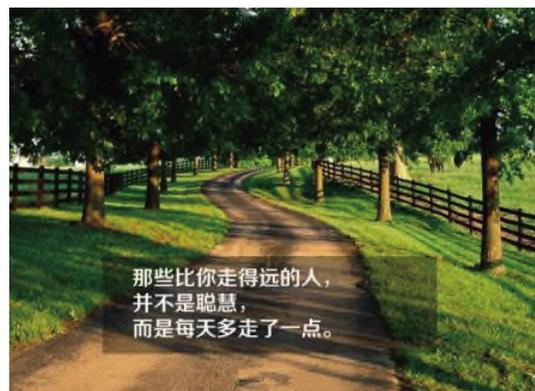
动触发动作。例如:If 晚上有饭局,then 第二天早起一小时读书。

执行意图的巧妙之处在于,它逼使人们不再在认知层面去思考,而是通过非常频繁的训练,对行动进行提前预测与规划,最终形成一种生理本能。那么如何更好地使用执行意图呢?执行意图理论的创始人 Peter Gollwitzer 和他的妻子 Gabriele Oettingen 告诉你:“你需要时不时地 WOOP 一下~”

WOOP 方法指的是:W·Wish, 愿望或目标。设定一个内心渴望的、具体可行并有挑战性的目标。O·Outcome, 结果。想象实现目标或愿望后满足的状态,越具体越好。O·Obstacle, 障碍。列出实现目标的过程中会遇到的困难清单。P·Plan, 计划。用“if/then”写出应对困难的行动计划。

举个例子。如果你想培养自己长期读书的习惯,可以这样 WOOP 一下:  
W·Wish(愿望):每个月阅读 3 本书。O·Outcome(结果):每天晚上都可以有将近 1 小时读书的时间,可以读完名家名篇或各种畅销书,在自己公众号里写出很多篇读书心得与大家分享,自己的知识体系越来越完善。O·Obstacle(障碍):目前晚上有加班、有饭局、想刷刷剧、想玩游戏、想休息……P·Plan(计划):if 有饭局或加班,then 第二天早起一个小时读书。你可以在遇到之前没预料到的情况的时候,增补你的 if/then 清单,然后不断使用 WOOP 方法,最终达成自己的目标。

(责任编辑 黄慧琴)



### 写给经常熬夜的你

一万人说自己天生就是熬夜族,早了睡不着。这种现象在大学生群体中非常普遍。

熬夜的原因到底是什么?为什么这么多人钟情于熬夜?原因无外乎三点:不能睡觉、不想睡觉、不敢睡觉。不能睡觉是因为手头的的确确还有事情没有完成,或是工作,或是学习;不想睡觉是因为生活中的娱乐性活动太多,追剧、打游戏、上网聊天……丰富的娱乐生活促使人们越来越舍不得睡觉;不敢睡觉是为了自我感动和自我救赎。

作家周周有这样的一段话:“很多时候,你之所以熬夜,是为了假装努力和感动自己,你只看到了自己深夜不睡的奋斗,以为熬夜了不起,你没有看到白天的自己自暴自弃的丑

陋样子。”为什么迟迟不肯入睡?因为该做的事没有做完,不情愿带着一种失败感就这样睡去,只好消磨时间寻求自我安慰和救赎来抵消这种罪恶感。

可你知道吗?你熬的不是夜,是命!熬夜轻则导致失眠头痛、精神不振、焦虑不安、皮肤受损和身体肥胖;重则记忆力下降、肠胃道疾病、诱发心血管疾病,甚至猝死!这绝非危言耸听!歌手姚贝娜身患乳腺癌永远的离开了,许多人却不知道乳腺癌的发生实际跟熬夜脱不了关系;中山大学毕业生、刚刚加入百度才工作四个月的程序员林涛海因为连续工作 48 小时而猝死在睡梦中,再也没有醒来;海角的副主编金波因为长期熬夜写稿,猝死在地铁上……类似的新闻每

天都有发生,难道还不应该引起重视吗?

或许你会认为我们还很年轻,我们还有熬夜的资本,生活还很长,身体还很棒,不幸和死亡离我们都很远,还可以尽情的挥霍我们的青春年华,无所畏惧的任性熬夜……恰恰是因为这种心理才使得我们一步步走向亚健康,甚至是死亡。

其实真正阻止我们睡不着的是自己那颗躁动不愿安分的心,拒绝熬夜,需要一种内心的仪式感,需要不断地自我暗示,每晚睡觉之前告诉自己,今天已经过去,无论过得如何,都将是昨天,等待我们的是实实在在的明天。所以,好好睡觉,跟昨天的自己说声再见,与阳光相约明天。

熬夜是一种毒,会让你上最深的瘾。

万家灯火,别再做深夜中的星星点点,请放下手机,好好睡觉,直到明日再遇晨曦……

(实习编辑 李欣)

在我生而为人的每个阶段、每一年、每一天,自己的老妈都是一个巨大的难题,如何真诚地、持续的、不自残的、愉快的和老妈相处,似乎永远无解,冯唐如是描述。

“用完记得将手机锁屏,这样就不会乱碰到键,害得我开会都没开完”,怒气冲天的姑娘对耷拉着脸,一脸惶恐的母亲怒喊道,笔者话锋一转,“去年妈妈走了,她的手机再也没人用了,也再没人问我如何打字了,如何发语音了”,这一番

话令我久久不能平静。当她的母亲是一位令哥哥忍耐到头疼的“蒸汽机”,他将自己与母亲的相处方式称之为“顺势疗法”——养亲以得亲心为本,即毫无原则的往死里夸,顺从父母的想法,不与其进行剧烈冲突。在智能化时代,逐渐年迈的父母面对智能手机、电视无所适从,作为后辈的我们该像当初他们为我们不厌其烦的一遍遍解释我们眼中好奇的世界一样,为他们开启一扇通往未来世界的“窗”——耐心教会他们用手机、电视里聊天,看新闻。

在作家冯唐的眼中,他

人常说:儿行千里母担忧,无论孩子多大,在他们眼中依旧是那个长不大的孩子,少不了的唠叨和叮嘱,在父母淳淳善教的时候多一些耐心,父母需要的无非是你的平安和陪伴,常回家看看。

以前,他们不厌其烦的对你;现在,也请你也温柔的对他们。不要再烦他们用手机,别忘了,他们曾教你用勺子。

(实习编辑 陈葛玲)



你养我小,我陪你老

## 越放越累的假

英国作家埃尔伯特有句名言：“没有比刚刚度过假的人更需要假期的了。”这句话几乎越来越应验在当代人身上了。

我其实见过很多种越放假越放越累的生活方式，其中主要有三种尤为典型：

## 一、急行军式的旅行。

在被长期繁重的工作或学业折磨得要吐血后，很多人一听到放假首先就想到要来一场说走就走的旅行以放松身心。但由于经济或者时间的限制，人们的旅行往往不尽如人意。比如很多人在网上吐槽的那样：三天旅行，一天半在路上，一天在睡觉，剩下半天在看人海。尤其是图方便跟了团，那简直是被导游赶着走，不仅吃不好，睡睡不好，而且在景区没呆几分钟，照还没拍呢，就被赶着去逛商场了。长期的舟车劳顿和导游的阵阵聒噪，那简直不仅仅是身累，更是心乏，这时候人们甚至都怀念起之前千方百计想摆脱的生活方式了。

## 二、过分放肆、过分嗨。

很多人因为平时没有时间，不能和亲朋好友相聚，于是一放假就纷纷把自己的行程安排的满满的。几乎从早上起床就有一大串的约要去赴，

有各式各样的人要去见，从天亮嗨到天黑。比如各种同学聚会的觥筹交错、各种饭局的胡吃海喝、各种唱K的昏天黑地、各种刷刷打游戏的醉生梦死……结果往往是身体高度透支，心理压力非但没有发泄出来，反而加重。因为很多人在过度的放纵后会产生虚度时光的负罪感。于是乎，这种过分的放纵自己，过分嗨的放假模式非但没有缓解自己的压力，反而给自己增添了几分忧愁。

## 三、越睡越累。

相信很多人都有同感：平时睡眠不足，放假逮着机会就去补觉，很多人甚至能做到休息几天几夜就睡它几天几夜，除非饿的不行都不带睁眼的。结果是越睡越想睡，整个人都昏昏沉沉的，越发提不起劲。这不仅仅与自己在睡眠状态下血液中二氧化碳浓度升高有关，还与自己产生的惰性心理有关。

放假其实是身与心的小憩，与其用以上三种放假方式使自己身心俱疲，不如品一壶清茶，读一本闲书，找寻到内心的宁静。

(实习编辑 朱琪)

## 放假心累為何故

上课期间累到想“吐血”，心里发誓放假了一定要好好歇一歇、浪一浪。可当假期真的到了，你却要忙着应酬聚会、走亲访友，宅着睡懒觉、打游戏，一天下来不比上班轻松多少。每次假期过后，尤其是春节小长假，都有不少人感慨“越休息越累”，这究竟是因为什么？你是否有过放假期间越休息越累的感觉呢？明明是想好好地休息一下、好好地放松一下的，可是怎么感觉放假期间比上课期间更让人劳心劳力呢？

为何会越休息越累？原因在于许多人的休息方式很不科学，这样反而会导致身心疲惫，甚至影响健康。当下，人们对休息的认识存在三个误区。

误区一：休息就是补觉。面对疲劳，许多人第一反应就是“去躺躺吧”。调查显示，三成的人下班累了会选择回家睡觉，周末睡懒觉更是不少年轻人的最爱。但美国研究发现，周末喜欢睡懒觉的人更爱犯困。中医认为，久卧伤气，让人阴阳失调，无精打采。

误区二：窝在家一整天。调查发现，约有四分之一的受访者的休息方式是在家看电视、上网。看电视长时间不换姿势，容易导致肌肉僵死，视线过于专注，可能导致眼睛干

节目或者游戏过于刺激，还会引起头晕、头痛等等不良反应。

误区三：娱乐活动太疯狂。有人喜欢约上朋友去唱卡拉OK、看电影，但前者需要扯开嗓子，后者则要动脑思考，特别是看悬疑片、悲伤的电影。过度言语伤气，过度忧思伤精动脾，这样的休息看似逍遥，却暗耗精力。

那么，休息的真正含义是什么？专家表示，对睡眠不足或体力劳动者而言，睡眠可以补充能量，排出体内代谢产生的废物；但对于脑力劳动者，放松神经才是关键。

俄国生理心理学家谢切诺夫曾做过一个试验：他采取两种方式消除右手的疲劳，一是让两只手同时停下来休息，二是右手停下来的同时让左手适当活动。随后，他通过握力测量了右手的疲劳度，发现第二种方法让右手的疲劳感消除得更快。这是因为大脑里的神经元以不同方式组合成多个功能区，当某些区域活动时，另外一些区域才会休息。因此，转换活动内容才是积极的休息方式。

(实习编辑 温晓奇)

## 放假越放越累？

## 放假好累！



每次放假过后，我们常常感慨“越休息越累”，那么怎样才能过一个真正放松的长假？

一、合理安排生活，拒绝“睡得昏天黑地，吃的随心所欲”

很多人都会陷入一个怪圈：上班睡不醒，放假睡不着。这可能与饮食习惯有关。美国宾夕法尼亚大学研究发现，睡眠好的人饮食更丰富、均衡。因此，想要睡个好觉，应先从饮食入手。我们可以把坚果、绿叶菜加入每日菜单，因为它们有助于身体分泌褪黑激素，让人更快入睡。当我们外出游玩，可以带上香蕉，它不仅能快速补充能量，还能消除疲劳，是外出游玩必备

的“能量棒”。晚餐来份生菜沙拉，生菜含一种助眠物质，能有效镇静和放松大脑，让我们能更好的休息和放松。

二、适当放慢生活，拒绝“放假还是工作状态”

我们可以关掉电视、电脑和手机，带着全家去郊外。我们每天都在高楼大厦里穿梭，很少有外出。改变一下，在新鲜空气中深呼吸，近距离触摸花草、泥土，身心会畅快许多。

安静读书会。到家附近的图书馆、书

## 放假越放越累怎么办

店，或懒洋洋地坐在家里的沙发上，享受一段阅读时间。即使你不爱看书，也会惊讶地发现，书本能带来舒适、宁静和心灵上的愉悦。如找不到消遣的方式，听音乐或唱歌是不错的选择。听音乐能让身心彻底放松，唱歌可带动全身血液循环，情绪会跟着好起来。研究发现，唱歌和听歌能刺激大脑感觉愉悦，提高免疫力。

三、学会释放压力，拒绝“天天活得好比高压锅”

职场竞争、家庭琐事、孩子教育……不少人虽然外表坚强，内心可能早已不堪一击。利用假期，给自己心灵洗个澡吧，赶走心中的负能量。

不与自己对抗，趁着假期更好地与自己相处。其实每个人都会遭受两支箭的攻击：一支箭是外界射向你的，就是我们常遇到的困难和挫折；第二支箭是自己射向自己的，就是因困难和挫折产生的负面情绪。第一支箭对我们伤害不大，仅是外伤；第二支箭则会深入内心，越是挣扎，箭在心中扎得越深。聪明的人不会与自己对抗，想出解决方法才是关键。

趁着假期，让我们的身心放松，好好地处理自己的压力和负面情绪，接纳自己，才能更好地开始新工作。

(责任编辑 欧艳丽)



# 宣传心理知识 导引健康人生

## 趣味心理

你适合跳槽吗?

你和同伴共四人一同搭乘计程车,你会选择坐在车上的哪一个位置?

- A、司机旁的副驾驶座上
- B、后排靠右边车门的座位
- C、后排中间的位置
- D、后排靠左边车门的位置

测试分析:

选择 A 的人:即使你想跳槽换工作,你也会遭到现在公司上司的挽留。你在工作岗位上,是位很会照顾他人并且受大家信赖的人,你是一个敬业的员工,也是领导合适的好帮手。

选择 B 的人:在你有意换工作之前,便会有别家公司来邀你过去工作。在工作岗位上,你做事十分利落,说不准已有人在暗中调查你了,所以会很意外地有公司表示想要网罗你,换不换工作也全在你的一念之间。

选择 C 的人:你是属于随波逐流的类型。你原本就没有出类拔萃的能力,转新上任的公司,也只能是你上司的“附议者”。

选择 D 的人:你对现在的公司十分满意,没有考虑过要换工作。在工作岗位上你受到众人的百般爱戴,属于非常稳重的类型。

(实习编辑 李雨璇)



## 趣味心理

愉快犯罪程度

探讨你内在的“愉快犯罪程度”——就心理学的角度来分析,“愉快犯罪”的犯人多半有很强的被害意识,对外界抱着严重的疏离感,仔细想想,你是不是属于这种人呢?有一天晚上你出去买东西的时候,那家店刚好遭到强盗的洗劫,而且你的运气很不好,居然还被当成人质抓走。到了晚上,强盗们开始喝酒狂欢,好像是在庆祝今天丰硕的成果……接下来你觉得会发生什么事情呢?

- A.被当成狂欢宴会的余兴节目,遭到欺负
- B.被丢在一旁,他们好像完全忘了你的存在
- C.强盗里的其中一个人拿了一点点水跟食物过来给你
- D. 被他们拖着一起喝酒狂欢

解析

A 个人式恐怖分子你怀有强烈的被害意识,由于有很强的被害妄想症,所以由于反动而成为一个欺负者,这样的你会对一般事情感到不满而成为恐怖分子。

B 无差别变态意识你有很强的疏离感,就另一方面而言,疏离感也是无法认同自己的一种表现,由于自我中心的意识太强,有强烈的自我表现欲望,因此很容易成为无差别犯罪的愉快犯罪。

C 你是个正直的人在朋友或长辈父母细心呵护下,快乐健康地长大,因此并不会养成乖僻的心灵,这样的你应该不至于会产生反道德,反社会的想法,因此大可不必担心太多。

D 集体式恐怖分子乐观是你人生中最大的陷阱,这种人往往觉得:一切都会好起来的。

(责任编辑 刘冰倩)

## 趣味心理

你适合什么工作?

股票跌跌不休,事业爱情不知明天何在,算命热潮正反映人们内心的不安,在中西五花八门的算命方法中,你最信服的是那一种?通过选择能预测你的一生是否能发达。

- A.八字风水
- B.塔罗牌
- C.占星图
- D.易经卜卦

A、生活对你来说,是个严谨的课题,你对自我要求超高,办事更有一套办法,你不会人云亦云,最适合自我创业,能完全发挥你的才华和见解,是能白手起家的优秀人才,要不然就是找个能赏识你的好老板,你就会是匹没人敢轻忽的千里马。

B、你是个感性强烈的人,艺术天份是上帝赐予你的资产,创作是你发达的管道,即使创作能力不足以糊口,你还是可以寻找和艺术相关的工作,工作起来更有成就感。诸如体力劳动,或是经商等工作,其实并不适合你,勉强去作只会使你丧失对自己的信心。

C、你是个兼具理性和感性的人,在事业发展上,你反应快速的脑袋,会给接触过的人深刻的印象,但是不能坚持到底的毛病,是你要特别注意的部分。任何和人际有密切关系的工作,其实都颇为适合你,如业务、记者等工作,不要半途而废,成功将指日可待。

D、你是一个性格爽朗的人,总是往前看,不会耿耿于怀在昨日的失败上,而能持续往前冲刺,研究型的工作最适合你,因为你总是有埋头研究,即使越挫仍能越勇的精神。

(实习编辑 阮余)