



本报顾问:刘俊
主编:曹泽华
常务副主编:王敬群
编委:王青华 李佳音



江西师大心灵驿站
—校心理教育中心官方微信

心理咨詢報

江西师范大学学生处主办

心理教育中心承办

2017年10月30日

第7期

总第169期

你让学习的热血溜走了吗

在人生的道路上,学习有着举足轻重的作用。当今社会是一个重视人才的社会,人才都是靠学习成就的。没有谁,天生就懂所有事。唯有学习,才能不落人后于他人。诚然,学习需要刻苦与坚持。而我们对学习的热血,则是一种坚定的自身信念,是支持我们坚持下去的动力源泉,是让我们能够事半功倍学习的兴奋剂。

在大学里,很多同学曾在一段时间里,卯足了劲地学习,不久却渐渐地丧失了这股学习的热血。大学生活中,一些同学平时自由散漫,考试则临时抱佛脚。这话虽形容的有些不好听,但在现实中,临时抱佛脚也未尝

不能在伟大的时代造就平凡的人生。诚然,我用十年换来的大彻大悟,为时不晚,时将待我。”然而,后来我无意中再次点开他的微博,只见主页中颓靡的气息扑面而来——相册置顶部分都是些他在外鬼混的照片,就连近日的几篇微博也净是些自暴自弃的文字。最后,他还是把这股热血给丢失了!正所谓,始于热血,终于荒芜。

那么,是什么使他们对学习的热血渐渐流失? 我们生活在一个缤纷繁杂的世界。这里充满着诱惑,稍不留神,你便会深陷其中。苦苦咬牙坚持学习后,难免会有偷偷懒、放放松的想法。有些人忍住了,另一些人却认怂了。这些人有着不同的发泄方式,若做过头了,便只剩下沉沦而已。渐渐地,他们

谈到学习,大多数人可能都有过这样的经历:一开始满腔热血,想“大干一场”,但随着时间的推移、挫折的推移,或者因为惰性的增长,或者因为坏习惯的形成,或者受周围人的影响,等等。使自己变得懈怠,最后甚至自暴自弃。

在心理学上这种自暴自弃的现象可以定义为破窗效应:环境中的不良因素如果被放任存在,会诱使人们效仿甚至变本加厉。而破窗效应带来的后果却是毁灭性的!一个房子,如果有一些破烂窗户,却不去修好那些窗,可能将会有更多的破坏者破坏更多的窗户。一面墙,如果有一些涂鸦没有被清洗掉,很快的,墙上可能就涂满了各种各样奇奇怪怪的图画。一条路,如果有一些垃圾,很快,很可能就会有更多垃圾。一个学生,如果从开始就自我懈怠,很快,很可能他就会自暴自弃,然后彻底丧失对学习的兴趣。所以,我们需要打败懈怠,预防破窗效应的发生。

点燃了导火索就会一发不可收拾。
二、找不足:正视自己的在学习过程中的缺点和不足,并对它们加以控制,积极改正,保持乐观向上,任何时候都不要自暴自弃。
三、高警觉:从“破窗效应”中,我们可以得到这样一个道理:任何一种不良现象的存在,都在传递着一种信息,这种信息会导致不良现象的无限扩展,所以作为学生的我们必须高度警觉那些看起来是偶然的、个别的、轻微的学习“过错”。如果对这种学习中的过错不闻不问、熟视无睹、反应迟钝或纠正不力,就会纵容自己在学习过程中“去打烂更多的窗户玻璃”,就极有可能“千里之堤,溃于蚁穴”。
四、快反应:在及时的发现学习过程中的小失误后,立马改正,弥补缺陷。而不仅仅是做思想上的巨人。

总而言之,我们如果想要保持最开始学习时的那种积极向上和斗志昂扬的状态,我们就得寻找到这扇学习之窗上的小缝,及时对它进行缝缝补补,使外界的歪风淫雨无法进入。(实习编辑 温晓奇)



“热血”为什么冷却了

谈到学习,大多数人可能都有过这样的经历:一开始满腔热血,想“大干一场”,但随着时间的推移、挫折的推移,或者因为惰性的增长,或者因为坏习惯的形成,或者受周围人的影响,等等。使自己变得懈怠,最后甚至自暴自弃。

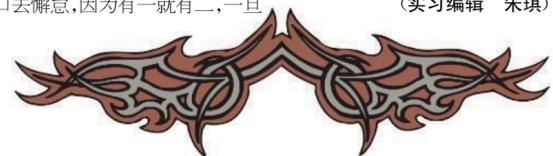
热血澎湃到热血殆尽,这是怎样的因素导致的呢? 从个人因素上说,它可能与人性有关,一时的“热血澎湃”就像一种即刻的满足,它缺少对长远规划和长期坚持付出的认识。好奇心令人们对一件新事物产生热情,而当开始着手做这件事的时候,最初的激情开始被释放,当还有其他任务或刺激点时,人们往往会心神不宁,放弃原有兴趣,半途而废,投入到对新事物的追寻。

从学习方法来说,我们可能误入了歧途。学习也能像玩游戏这么爽吗?完全可以!因为,游戏最重要的就是奖励驱动,这些奖励带来精神和情

感上的高度满足,当我们发现甚至想起“我想要”、“我喜欢”的东西(或本决定,或长期以来形成的),就会刺激“奖励”系统分泌多巴胺,多巴胺会劫持我们的注意力,让“奖励”在那刻极其重要,让我们更加“想要”、“渴望”并开始“搜寻”奖励。仔细观察电子游戏,我们会发现,每一个奖励都是被精心设计的,矛头直指我们的“奖励系统”,而这里也正是我们学习的动力源泉!游戏、学习在本质上是一样的,如果我们将奖励机制引入学习,它也会是一件让人上瘾的事情! 对于热血的认识,我们不能仅仅停留在感性层面上,只有当理性的认识到热血的产生以及它自身存在发展的趋势,我们才有机会更好的利用它,不让热血冷却。(实习编辑 赵文汇)



四招打败懈怠,重拾学习激情



宣传心理知识 导引健康人生



追星勿“失心”



近来,很多人被鹿晗与关晓彤的事情刷屏了朋友圈。各种粉丝的疯狂之举也相继被报道出来。有的大哭大闹,有的生气绝食,更有甚者竟跳楼割腕。如此疯狂之举恐怕超出大多数人的理解范围。为何会有如此冲动不理智的举动? 新时期的青年人应如何培养独立思考的能力,理智追星?

万事万物都有其根源,想解问题就必须了解追星以及不理智追星这样行为产生的根源。很多研究已经发现,偶像崇拜的本质是对心理发展、认知发展不足的补偿,或者是对依恋关系、陪伴、社会支持系统缺乏以及其他弱点的补偿。当崇拜者缺乏某些品质的时候,他们就会追逐能够满足他们这种品质的偶像,但是当它们发展出或具备了相应品质后,可能就会停止崇拜这个偶像,“移情别恋”。比如,青少年进入青春期之后,他们会开始对“浪漫关系”有渴望,但是多数青少年很难在青春期发展

出满意的浪漫关系,他们就会通过偶像崇拜来满足现实中的缺憾。除了个人本身的不足,社会关系的缺乏和人生经验匮乏也会使一个人用偶像崇拜的方式来补偿。其中,最根源的是缺乏亲密的、安全的依恋关系。香港城市大学张宙桥博士研究发现,成长过程中缺失父亲或者母亲的青少年追星的程度更强。还有研究也发现,很多参加了明星粉丝俱乐部的孩子自尊心偏低。

此外,家庭社会阶层、父母社会地位以及受教育程度对孩子追星程度也有影响,通常家庭社会阶层、父母社会地位、受教育水平与孩子追星程度成反比。在一个孩子成长过程中,父母对其投入了心理资源和经济资源,当父母这些资源投入不足的时候,孩子会向外寻求补偿,其中一种寻求补偿的方式就是偶像崇拜。而经济条件不好的父母,对孩子的经济投入更少,而教育程度不高的父母,或

许根本没有意识到应该怎样合理给予孩子心理资源的投入。追星的行为可以说是从众心理也可以说是求异心理造成的。一方面很多人会跟随时下最火爆的明星,追最热的明星。另一方面追星又使得他们和周围的其他人显得不一样。这样从众又求异的复杂心态使得粉丝难以控制自己而做出比较出格的疯狂举动。然而,这样的行为很难在其中培养独立思考的能力,也很容易迷失自我。甚至沉沦在其中,使得现实和生活脱节。

追星并不是百害无一利的。很多人在追星路上找到心灵的寄托,寻找生活的意义并且积极地对待生活。这样的追星使得他们快乐,健康。明星身上的积极因素对他们起到了引导作用。同时,更因为这是他们自己主动决定接受的,最后带给他们的改变很大程度上优于外界强加地教育引导。这是因为粉丝不仅仅是粉丝,他

们还积极地扮演着子女,学生,公民等角色。在追星路上没有迷失自我,而是保持理性的思考。在现实与乌托邦之间区分明确。如此追星是树立一个高大的目标,让人的生活有了意义和方向。这未尝不可。追星时有独立思考,在榜样的作用下成长,才是应该鼓励的。外界适当的引导会在这时事半功倍。

由此,在我们所处的特殊时代,培养独立思考的能力,也很容易迷失自我。甚至沉沦在其中,使得现实和生活脱节。追星并不是百害无一利的。很多人在追星路上找到心灵的寄托,寻找生活的意义并且积极地对待生活。这样的追星使得他们快乐,健康。明星身上的积极因素对他们起到了引导作用。同时,更因为这是他们自己主动决定接受的,最后带给他们的改变很大程度上优于外界强加地教育引导。这是因为粉丝不仅仅是粉丝,他

(文/张晶)

本期导读

四版: 战胜自卑,从“心”开始

五版: 恋爱心理

六版: 拒做“耿直” Boy or Girl

七版: “完美主义”不完美

八版: 学习“心理说”

人是爱说大话的动物



美国一名心理学家称,人是爱讲大话的动物,而且比自己意识到的讲得更多,平均每日最少说谎25次。美国社会心理学家费尔德曼说:“若你问一般人说谎,他们通常会答:‘不,我从不讲大话。’或者说‘只出于善意。’但如果你找一天细心观察自己的行为,你会发现真相是另一回事。”美国广播公司(ABC)的民意调查便为以上说法提供佐证,结果显示:每人每天平均讲最少25次的大话。费尔德曼认为谎言有不同层次之分,而说谎的动机归为三大类。第一类,讨别人欢心,让人家感觉好一点;第二类,夸耀自己和装派头;第三类,自我保护。人们对有些谎言实际上并不陌生,不动大脑也能随口说两句。费尔德曼称:我们会不自觉地向人家撒谎,有时连想也不想,甚至不承认自己在撒谎。大部分的谎言是出于礼貌的应对,如“你这样穿一点也不胖啊”、“改天找你饮茶”、“我今天不能来了,我病了”、“我给你打过电话,但打不通”、“我今晚也玩得很开心啊,之后再跟你联络”等。此外,研究还发现那些撒谎天才往往朋友满天下,而且能做群龙之首。费尔德曼解释道:“懂得在适当的时候撒谎或扭曲事实,是待人接物的技巧。”事实上,只要稍留意,还是能够发现哪些是谎言,哪些是实话的。说谎时一般出现下列症状:瞳孔膨胀;声量和声调突变;笑容较少;眨眼太多;频频耸肩(主要指西方人);眼神接触出奇地多或少;说话中带有较多停顿、假装清喉咙、中间穿插“嗯”等语气词;经常摸鼻子;频频吞咽等。(文/陈嘉玲)

心理学家发现,从一个人在公共汽车里的坐车习惯,能窥视到他的个性秘密。

- A 坐在司机后面
B 坐在前车厢中间的窗户旁
C 坐在车尾部
D 坐在过道旁
E 坐在车门旁
F 站着

A选项,这样的人在发表自己意见时,总是滔滔不绝引用上司的话;他们缺乏主见,需要经常得到旁人的指点。

B选项,这样的人通常都比较喜欢思考,生活中,他们不看重名誉地位,更愿意自己卷入是非纠纷中去。

C选项,在现实生活中,这种人一般都比较冷静,喜欢用自己的眼睛去观察社会和人生,且十分注重自身的安全。

D选项,这些人通常都喜欢按照自己的意愿生活、学习和工作。他们一般都比较自信,很少听得进不同意见。

E选项,这些人往往不能投入地参与某件事情,尽管常常心血来潮干些大事,但总是为自己留着一条冠冕堂皇的退路。

F选项,他们通常都喜欢作出与众不同的举动,希望自己能够成为人们注意的中心,而且为了表现自己,他们能够忍受痛苦。

(责任编辑 刘冰倩)



"完美主义"不完美

完美主义——虚幻的另一个代名词。世界上本来就没有完美的东西,就连科学赖以发展的公理,也总是有着某某假设,某某前提。然而,完美,这样一个乌托邦式的假想,却是古往今来世界上许多人的源源动力。

完美固然能某种程度上代表一个目标,但是一个总是追求完美的完美主义者并不会因此受益反而会受到困扰。相比"追求完美",螺旋迭代"可能更好。先用个简单方案解决80%的问题,再慢慢解决剩下的20%——许多优秀者都败在这:一开始追求完美,费时耗力,最后不了了之。一个成熟的成年人应该明白:万事皆有代价。懂得轻重缓急,是一件极端重要的品质。

假如过度追求完美,结果可能是付出大量精力和时间却得不到相应的回报。比如期末复习时,如果你一开始就对每个知识点锱铢必较,力求吃透每一个公式每一个定理,那么你会发现到时间根本不够,最后考试出来的分数可能也并不高。这是因为努力回报的函数,并不是线性的,越往后获得回报就越难,付出的代价可能也越大。

当代价小于回报时,我们就应该要考虑到做这件事是否还有意义,如果一味地追求完美,那所付出的代价也是巨大的。

除此之外,完美主义者对所制订的计划所做的事情都有早日完成的愿望,而这种愿望在现实的严酷中往往不能如期兑现,完美主义者就容易发怒和激动。这也是一种不完美的面貌表情,于是,他们要极力压制这种感情,改变这种感情,愤怒就会郁集在他们心中。抱怨他人是他们不大愿意做的,就转而怨恨自己把标准订得不够高、或者任人不良,或者择友不善。对自己的怨恨很容易使他们陷入深深的自卑和沮丧之中。当他们难以压制这种感情时会转而抱怨别人,将不现实的要求强加给别人,给双方都造成不愉快。

完美主义并不完美,要小心不要踏入完美主义的误区。

(责任编辑 黄慧琴)



微笑抑郁症背后的秘密

你们听说过微笑抑郁症吗?今年6月,英国东米德兰兹的诺丁汉郡的16岁少女,以自杀的方式结束自己的生命。在周围所有人眼中,Maisie是个开朗活泼的姑娘,学习不用父母操心,笑起来没心没肺,在他人眼里,永远展露出最可爱的样子,却死于抑郁症。

在这件事情背后,你想过微笑抑郁症背后的秘密吗?为何她明明深陷抑郁却选择微笑来示人呢?理由很简单,她只是一个傻孩子,误以为用微笑待人就能收获"被爱"。其实,很多时候我们也是一样的,在与他人交往中无论是自己的心情或是状态有多么不佳,我们都是尽可能地以最好的微笑面对所有人。

在关系模式上,我们可能会有更多"讨好"别人的部分。我们从来不会

对人说"不",即使是别人让我们去做我们不愿意做的事,为了避免让别人感到受伤,我们情愿自己忍受不舒服的感受,也不会去拒绝别人。我们怕表达了自己真实的需求,会给人带来困扰,导致别人觉得自己麻烦。对我们而言,笑着掩盖自己的负面情绪和真实需求,或许能更加"被爱"。但实际上,我们的"友善",已经变成困扰,压抑了自己的需求和情感。

面对这些,我想说健康的关系是平等的,不讨好才是健康关系的开始。表达自己的情绪和需求,并不是不友善,也没有我们想象的那样,会对关系有很大的破坏。某些负面情绪,例如愤怒,有时候,是比微笑更好的一种自我保护方式,因为它会让人知道你的边界和底线在哪里。而表达真实的需要,也是一种人与人之间正



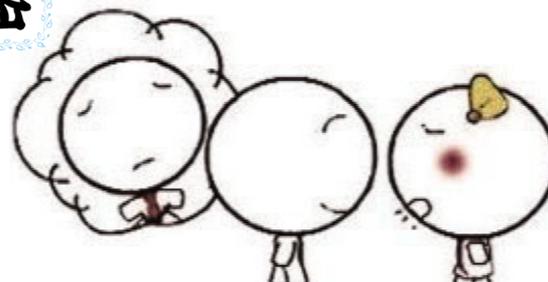
邻居家哥哥大学毕业后,在一家公司拿着每个月两三千的工资,在工地工作的父亲回来后,对着他劈头就骂:"你上大学有什么用?赚的还没我赚的多。"以及例如北大某毕业生回家卖猪肉类的热闻,它们似乎都在歇斯底里地告诉你:上大学无用。其实,但凡认真对待自己大学生活的同学们,都不会认为上大学没用,相反唯恐的是自己不努力,庸碌毕业,一无所获。

事实上,同一个班级里的同学,毕业几年后境遇区别会很大,有的人风生水起,有的人却四处碰壁。原本同一起点的我们,彼此间的差距却被大学四年的学习拉开了。越努力的人总是越幸运,而庸碌的人难免面临毕业就是失业的尴尬境地,因此因人而异地对大学学习生活做出规划显得尤其重要。

例如大一,在适应大学生活的同时,可以积极参加社团活动学习新技能、打牢公共课程的基础、为一次通过英语四级和计算机二级考试做准备;大二,确定专业主攻的方向、适当选修其它专业的课程使知识多元化、积极参加有益的社会实践活动;大三,主动加深专业课程的学习、判断有保研的需求、在假期就自己理想中的职业进行实践;大四,用心准备毕业论文、掌握就业资讯。然而我们不仅是需要有方向的规划,还需要根据自己的情况有的放矢地制定更多小的规划。迷茫是生活的常态,但是做出规划可以让你有目标地工作学习,而不是沉迷王者荣耀,玩物丧志。毕竟毫无目标的奋斗不如懒惰,而充实的生活会给我们内心带来一份安宁感。

龙应台说,孩子,我要求你读书用功,不是因为我要你和别人比成绩。而是因为,我希望你将来会拥有选择的权利,选择有意义、有时间的工作,而不是被迫谋生。所以珍惜大学四年的学习时光吧,给未来做个小规划,别在庸碌中毕业!

(实习编辑 周婷婷)



常不过的沟通罢了,在沟通中,我们能更加了解对方,达到一个平等合作的结果。但若我们带着微笑的面具,通过讨好获得的关系,即使获得了,也是无法长久维系的,因为这种关系本质是不平等的。而压抑的情绪和需求并不会消失,如果不处理的话这些情绪会越积越多,直到最终的崩溃和爆发。

很多时候,我们会在意别人的感受,我们会担心别人是不是喜欢自

(责任编辑 郭春霞)

江西师范大学全校2017级新生心理普查工作圆满完成

10月24日下午2点,我校心理教育中心在全校开展了2017级本科新生心理普查工作。此次普查,2017级全体新生到心理教育中心统一安排的教学楼教室进行,而音乐学院、体育学院在青山湖校区的新生心理普查地点则由所在校区安排,到场人员有心理教育中心经过培训的心理专业学生还有各个院校全体新生以及新生班级的辅导员。

普查过程中,主考人是由心理教育中心指派并经过专业培训的学生。普查之前,新生辅导员及班主任已告知了新生普查过程中的各个注意事项,因此,每位新生自带了能够联网的智能手机进入教育部研发的中国大学生心理健康测评系统进行测评,在普查测试时,学生以学号登陆,登陆密码由系统自动生成,已提前发送到各学院并通知学生个人。此外,系统要求每人只能参加一次测评,因此学生在作答时,认真对待,认真审题,并如实作答。



然而普查过程也有发生了一些状况,因为每位新生都需要参加,所以那些个别有特殊情况不能参加普查的新生,由自己的辅导员记下姓名和学号,并说明原因,普查后,辅导员将名单报送校心理教育中心,以便于进行补测;测评过程中出现界面卡顿、废卷等意外情况的,也及时反馈到了心理教育中心处理。

本次心理普查,是为了做好新生的心理教育工作,了解新生的心理状况,为学生工作者和管理者提供新生的心理健康信息。而工作的圆满完成,与同学们在普查过程中遵守规则是密切相关的,同时也得益于学校井然有序的安排,此次活动,可见校级领导对学生心理健康的重视,体现了普查心理的必要性,而一个健康的心理必将提供同学们一个健康的未来。(文/胡宇轩)

本次心理普查,是为了做好新生的心理教育工作,了解新生的心理状况,为学生工作者和管理者提供新生的心理健康信息。而工作的圆满完成,与同学们在普查过程中遵守规则是密切相关的,同时也得益于学校井然有序的安排,此次活动,可见校级领导对学生心理健康的重视,体现了普查心理的必要性,而一个健康的心理必将提供同学们一个健康的未来。(文/胡宇轩)



初等教育学院开展"大学新生心理调适讲座"活动

为了欢迎新同学的到来,增强新生对心理知识的理解,提高心理素质,了解新生进入大学后心理以及生理方面发生的变化,针对这些变化给出合理的建议。江西师范大学初等教育学院心理协会于九月二十六日下午在惟义楼7306开展了大学新生心理调适的讲座。

此次活动面向初等教育学院全体新生。讲座一开始,心理联络员李博南先让同学们互相交流来到大学之后不适应的地方,这些不适应包括

学习、生活、人际关系等各个方面。随后心理联络员李博南分析了大学一年级的心理特点,根据这些特点分析了一些不适应的表现及心理特点,并且提出了一些合理的方法来帮助同学们克服不适应现象,让同学们健康愉悦的迎接接下来四年新奇而充满挑战的大学生活。

然后心理联络员李博南为了促进新同学之间的关系,提出"滚雪球"的游戏,就是每六位同学一组互相进行自我介绍,以游戏的形式来拉近同

学之间的距离。在自我介绍的过程中,促进同学们的相互理解,同时也有利于大家相互加深印象,为大学的人际交往奠定基础。讲座的最后李博南老师还为同学们今后大学的学习和生活给出了许多合理的建议。

最后,讲座在同学们热烈的掌声中结束了。这一堂别开生面的新生心理调适讲座为同学们大学四年的学习和生活奠定了心理基础。

这次的心理讲座让新生正确认识到刚进入大学时的各种可能的不

适宜,同时也很好的为同学们提出了合理的建议。希望各位新生能早日融入大学生活。(文/江西师大初教心协)

(文/江西师大初教心协)



你为什么爱玩王者荣耀?

王者荣耀是一款风靡全国的MOBA类手机游戏,目前已经拥有5000万日活用户,注册突破2亿。渐渐发现身边的朋友、同学、亲人都被这款游戏所吸引。然而王者荣耀满足了我们的什么心理需求,它拥有什么样的技能让我们如此沉迷?

技能1:一款游戏想要受欢迎首先要出色的游戏设计,王者荣耀正好契合这一点。操作简单原则:左手方向,右手技能。初玩者上手容易,老玩家则更是得心应手。目标明确原则:王者荣耀很重要的点就是目标清晰——推塔,打水晶。做任何事情,目标明确的话,做起来才更容易成功。难易恰当原则:游戏会根据你的级别来匹配队友,从而增加游戏难度,让玩家感觉游戏有梯度。人物设置原则:玩家可以根据自身的爱好选择自己喜欢的角色。

技能2:社交联系在一起。在游戏中可以和本来接触不多的同事变得熟悉;和很久没有联系的同学联系;和男朋友一起玩等等,这些都会让人有一种前所未有的



吵到我王者农药了

你有没有这样的经历?朋友有件事做的不对时,好心给他提建议提醒他,结果人家根本不领情,反而还会对你产生隔阂。或者一段恋爱关系中他的一个习惯让你很不满,你怕说了会导致你们吵架甚至分手,但是不说又觉得无法忍受。虽然我们总是希望一段关系总是没有隔阂,做到真诚坦白,但是这样耿直的“坦白”可能又会损伤我们的关系。

那我们应该怎样能提出建议,又不伤害对方的面子呢?这里我们提供

一个心理学效应方法——三明治效应,即把批评的内容加在两个表扬之间,这样受批评的一方就容易接受了。这种方法就像三明治一样,有三层:第一层是要认同、赏识、关爱对方的积极面;中间一层夹着建议或批评,而第三层就是提出鼓励、希望和支持,使之后回味无穷。

比如你有个闺蜜关系很好,但总是习惯指使你做这做那,时间久了你肯定会心理不舒服。直接说出来,对

亲密感和被重视的感觉。**技能3:**弥补心灵空缺。通过互相调侃、都去等方式手段强化彼此之间的正面感受方式,强化了情谊、包容、快乐与信任。通过游戏来发泄不满、愤怒、压抑等情绪,这种所向披靡的感觉能缓解其在现实生活中的挫折困顿和负面情绪。有些人在现实生活中可能成绩,工作不是很好,但是游戏打得好,通过指导帮助他人从另一个渠道获得成就感。更有一些独生子女相对孤单,父母工作忙陪伴少,孩子就会在网络世界里寻求慰藉,弥补在现实中缺失的东西。

技能4:有位叫做米哈伊·森特米哈伊 Csikszentmihalyi 的心理学家将心流(flow)定义为一种将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉,人在心流产生时同时会伴随有高度的兴奋及充实感。玩王者荣耀的时候,感觉时间过的很快,精神高度集中,人会有高度的兴奋感,会觉得很充实,成功平衡了玩家的能力和和挑战,让玩家将游戏的体验停留在了心流区。

虽然农药有这么多人人都地方,但是农药上瘾也会影响个人的学习、工作,甚至身体。劲酒虽好,可不能贪杯。业余放松心情王者荣耀还是不错的选择。

(实习编辑 阮余)

拒做“耿直” Boy or Girl

方可能会觉得你怎么这么小气,帮忙做点小事都不愿意。这时就可以使用三明治的批评方法,第一步要让她先感到甜头,可以对她说:你对我真好,又热情开朗我感觉在你身上学到很多东西。第二步,委婉提出你的建议:我看你经常让我帮你做事,我知道你肯定不是故意的,但有时候我不确定你的需要,帮你做事有时反而还浪费了你的时间,我觉得你自己做可能效率会更高;第三步提出鼓励希望,让对方改正自己真的不足:你的能力很

强,我相信很多事情你都可以做的很好,如果遇到无法解决的事情我们可以一起解决。这样不仅让对方反思了自己的行为,又感到了你对这段友情的重视,所以可爱的你不要太“耿直”,用上这个小技巧,你会收获更加美好的友情。

两个人的事情,其实大有关联。你曾想过自己的性格和平时喜欢吃的食物之间有什么关系吗?有一种说法,爱吃辣的人更愿意寻求刺激。心理学研究中认为,感官体验影响认知过程,而麻辣食物和攻击意向有着共同的词汇、画面和感受。还有就是麻辣食物中的辣椒素已被证明会引发不适、烦躁,甚至痛苦,这种不适或痛苦能够引发人的攻击性。但是,我们不能一概而论,很多时候,生存环境也和我们的饮食有关。



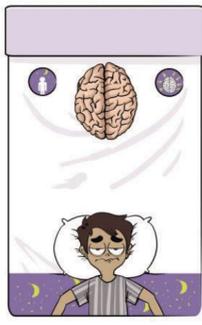
这种方式可以让动物更好地躲避捕食者的夜间偷袭,对于那些自卫能力不足动物是一种自我保护的方法。我们的祖先在一个陌生的地方也需要时刻保持警惕。为了保护自己的安全也习得了这种睡眠方式。

实验室这个陌生环境里睡了几觉。睡眠过程中,研究人员利用脑电图测量仪、心理学脑电设备发现,在实验室睡的第一个晚上,志愿者的两个脑半球表现出了截然相反的状态。右半球的慢波指标正常,说明右半球顺利地进入了深度睡眠状态,但左半球的慢波活动却要活跃得多,说明左半球没有进入真正的深度睡眠。更有意思的是,这一现象在第二天晚上消失,这说明左半球才是“第一晚效应”的罪魁祸首。

为什么会左右脑睡眠状态不一样呢?科学家解释到,人类大脑在陌生环境下很可能像一部分鸟类和哺乳动物一样,采取了左右脑交替睡眠的方式。

出门在外睡觉的第一晚,很多人会在新床上翻来覆去难以入睡。人们通常把这种现象称之为“认床”。难道“认床”只是因为不喜欢新床吗?科学家们认为,“认床”不单只是因为我们不喜欢新床而已,而是代表了一种更加普遍的现象,心理学界称之为“第一晚效应”。人们睡不好觉的真正原因是不适应陌生环境。而且在新环境难以入眼的现象只在第一天晚上表现出来,到了第二天晚上就自行消失了,所以称之为“第一晚效应”。

科学家通过脑电实验进一步探究了“第一晚效应”。研究人员招募了35位平时睡眠正常的志愿者,让他们在



Boy or Girl

强,我相信很多事情你都可以做的很好,如果遇到无法解决的事情我们可以一起解决。这样不仅让对方反思了自己的行为,又感到了你对这段友情的重视,所以可爱的你不要太“耿直”,用上这个小技巧,你会收获更加美好的友情。



人的一种行为,如果你是一名吃货,是否因为你自身开放性高,愿意去品尝这个五彩缤纷的世界?



这是一个5岁小女孩的梦,小女孩的母亲牵着小女孩的手走着,但就在小女孩采路边蒲公英时,母亲却越走越远。女孩急急忙忙想追上母亲,但不知道做什么双脚不听使唤,于是女孩大叫“妈妈”。请问你认为在梦中的这位母亲有何反应?

- A. 没注意到小女孩的叫声,继续愈走愈远
- B. 立刻回头,跑到小女孩的身边,抚摸她的头
- C. 停下脚步并回头向小女孩招手,示意她“快点过来”

A 倾向广场恐惧症,在潜意识里对分离感到不安。一旦置身空旷的地方,就会感到孤独和不安。

B 有密室恐惧症的倾向。可能在幼年时期受到母亲过分的保护,丧失了一定的主体性,建议必须训练自己独立。

C 属于正常人,和母亲之间有适当的距离,表示从幼年期开始便和双亲之间维持稳定的心理关系。换句话说,至少你对空间不会感到恐惧。

(责任编辑 刘瑜卿)

在10个阿拉伯数字中,你最喜欢的是哪几个?

- A 0 或 4
 - B 1 或 9
 - C 2,6 或 8
 - D 3,5 或 7
- A 由你的选择看来,选这个类型的人通常是遇事勇往直前,绝不犹豫的人,在证券交易所或彩票销售点最容易被得到这类人,他们只对投机事业有兴趣。

B 由你的选择看来,假如有前生的话,上辈子的你不是威震一方的枭雄,就是权倾一时的领导人物,因为喜欢这个数字的人最富野心,但科学常识不足,是个浪漫型的人物。

C 由你的选择看来,二分法是你对于物一贯的看法,因此,生活也被你截然一分为二,对外反应灵敏,像只刺猬般保护自己;对内则温和得像只波斯猫。

D 由你的选择看来,你是一个敏感、细腻、神经质艺术家,对美感相当重视,日常生活中你最喜欢装饰一些富有变化的东西!

(责任编辑 刘冰倩)

禅者的初心有感

14级国金学院 付一方呢

浪漫的人大抵分为三类:第一类从诗歌骈句中纵情挥斥方遒;第二类在史学典籍中沉心纵横古今;第三类由宗教信仰中回归大道自然。

鄙人读书不多,自幼好诗,行文虽稚嫩却尚能融己真情于内,此谓真。关乎历史,方通知一二,好分析、好为人师,言语不当亦不惜面红耳赤,故好辩。

然今日方谈宗教,说禅。古人云:诗歌憎命达。也就是说命途一路坦荡之人难以成佳作佳篇。细思李白,杜甫,纳兰容若之,便觉此话确有其道理。然诗歌似于疏通情感之河的灵渠,能够在瞬时将内心之情感

心灵感悟

日子从指间无声地滑过,如流沙,如迷雾,岁月空白,了无痕迹。但我清醒地知道,内心仍拥有一角桑榆之地,可以聆听偶尔落下的雨,吹过的风,回忆心底的人。岁月的小舟载着我不断向前,向前,回忆却带着我不断向后退,退回过去,退到那一片春光里。

“三月花开时,风名花信风。清明一候桐花,二候麦花,三候柳花”,一个瘦弱的小女孩向着小小的身子在树下捡桐花,嘴里哼着首童谣,这是儿时的我。不知什么时候,身后传来稚嫩的声音:“你在干什么呢?”“捡桐花。”“干嘛要捡它?”“因为好玩。”“那我们一起去捡吧。”于是便有俩个小女孩在一起捡桐花,你便这样走进我的世界。我的世界仿佛生动了许多,不再只是闷在家里看书,会与你一起掏蚂蚁窝,捉小甲虫,跳皮筋,踢毽子,踩影子,嬉笑打



迸发出来,于是无论喜怒哀乐,皆以美的方式被容留下来,供人欣赏回味,但是若从本质上去品味各种情感,所需要的不是一条渠道,那是源头,是心的力量——禅者的初心。

禅意纷繁,然至繁归于至简,今天就说说至简的初心。说出来 mama 不会相信,我有慢性抑郁的经历,和很多人一样,抑郁的时候便欲求精神之寄托,幸运的是我发现禅。

抑郁的经历就是孤独的经历。孤独,百年孤独,我的书柜里还放着一本百年孤独,我看了大半本不敢再看下去。再往下看我怕我会疯狂的,那本书就像一头恶魔,再荒诞的情节中慢慢地讲你拖入抑郁的深渊。正如书中所写:过去都是假的,回忆是一条没有归途的路,以往的一切春天都无法复原,即使最狂乱且坚韧的爱情,归根结底也不过是一种瞬息即逝的现实,唯有孤独永恒。

最困难最绝望的时候是心的失意与孤独。然而这个时候我们需要做的不是去考虑成功的种种条件,而是重返初心。

于是我从童年的时光中找到了生

命的意义和本质。于是当感觉所有食物都索然无味的时候,我不再继续奢求食材的高端精致,我开始闭上眼睛打坐去感受第一次吃泡面时认为那是世界上最好吃的东西,去感受爷爷煎的荷包蛋的金黄的色泽和蛋黄的柔软,去感受第一次舔5毛钱一根的香蕉牛奶雪糕的欣喜。我从初心中找到了答案。

当感觉高考失利前途渺茫的时候,我不再抱怨自身问题和体制,我开始闭上眼睛打坐去感受我小时候爷爷用写上大字的硬卡纸教我认字时我的好奇与快乐,去感受我从郑渊洁笔下的童话大王中体会到的奇妙世界,去感受我写的每一首诗的真实,去感受我喜欢的老师们,去感受我从小学开始对文科的那一份热爱。我从初心中找到了答案。

当感觉无人相伴空虚寂寞的时候,我不再虚伪的交往谄媚,我开始闭上眼睛打坐去感受小时候课间课后和小伙伴一起玩泥巴玩沙子玩卡片玩弹珠的快乐,那种快乐可能是现在的有些人通宵玩撸啊撸永远都比不上的,那是一种单纯的喜悦。我像孩子一般和大家交往,放荡不羁,爱憎分明。我从初心中找到了答案。

很多人都误解了禅,禅不是故弄



玄虚更不是骗人的把戏。当你在任何时候,无论色和非色,无论空与非空,都能静下心来,在呼吸间,用初心去面对这个世界。就是禅。

禅不是一元的,禅不探讨物质和意识哪个是世界的本原,禅教我们用初心去面对这个世界。

乐观者的世界是乐观的,悲观者的世界是悲观的,禅师眼中的世界是世。

于是我现在敢再去读百年孤独了正如铃木俊隆所说禅修的心应该始终是一颗初心,不受各种习性的羁绊,随时准备好去接受、去怀疑,并对所有的可能性敞开。

下次家内心不平静的时候不妨闭上眼睛打坐,在一呼一吸间,不要问自己的脑子该怎么办,去问自己的心。



蓦然回首,春光已逝

16级文学院 黄群英

白色的花朵。回家时,我和你总会窥于翠绿枝头的那朵朵皎白,于是相邀某个雨夜将“魔爪”伸向了它们。看着手中的栀子花,心中有隐隐的不安,小小的激动,更多的是共同干坏事满足与快乐。

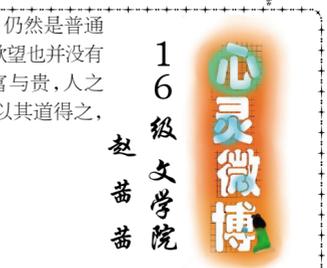
与你一起渡过的三年时光里,我们养成许多默契的小习惯。喜欢春日里树尖上嫩黄的新绿;夏日里梧桐树下甜甜的风;秋日里翩翩的银杏叶;冬日里寒风中令人惊喜的初雪。一起坐在合欢树下,享受着耳边轻柔的风,仰头看飘浮的云,静静地,不说话,这样

有人时常对我说:很想出去走走,走出烦忧,走出困惑,走出自己的懦弱。想的多了,也不由得思考:是什么带来了烦恼?一个词脱颖而出:欲望。欲望一经说出来,一经成词,却好像就有了贬义的味道,但,人会没有欲望吗?答案是否定的。我唯一能想到的无欲是佛,“本身无一物,何处惹尘埃”,但我们并不了解佛。“菩提本无树,明镜亦非台”从何处来?我不知道。

芸芸众生,仍然是普通人居多。欲望也并没有什么错,富与贵,人之所欲也,以其道得之,可也。

16级文学院 赵茜茜

成长故事



每个人都是一片不同的叶子 别让比较遮住你的美



能够积极地面对新生活的挑战。因此,咨询师首先要做的事情,就是促使小A宣泄出内心的精神痛苦,并对此尽量表现出感同理解。

咨询师:“小A,你现在真的活得很辛苦,我非常理解你此刻的苦闷心情,我想如果我面临你现在的处境,我也会感觉很不好受的。刚来大学产生适应不良,以及一些焦虑、自卑反应,这在大学新生中是十分普遍的,绝不只有你一人。”

让小A产生这种“原来许多人也同我一样”的平常感,对于小A不良情绪的宣泄十分重要。

听了这句话,丽莎紧锁的眉头在渐渐地舒展。

来访者:“真的吗?也有很多人像我一样吗?”

咨询师:“是的,很多人刚来大学都会跟你一样,有类似的感受的,小A,不要觉得自己跟别人相比有多么的另类。”

在这次交谈的过程中,咨询师分享了小A的苦与乐、悲与欢。咨询师为自己能够帮助小A从自卑的漩涡中爬出来,去拥抱自信的阳光而感到无比的欣慰。

咨询师:“你试着想下,在你的身上是不是还有很多的优点呢?”

来访者:“嗯,高中的时候,我学习成绩一直都不错,在班上属于前几,正因为学习成绩好,我才能从偏僻的地方考到这里来。”

咨询师:“对啊,你看,你学习成绩这么好,在别人眼里看来,你是非常棒的。你觉得自己长的不漂亮,这对你来说可能觉得比不上别人,但这未必就是一件坏事情,它可以让你更好地认识自身的不足。”

来访者:“嗯,我是得学会向自我挑战,向自卑挑战,多找找自己的优点。”

行动步骤三:采取具体行动

待小A的认识转变后,咨询师开始执行第三步计划,即针对小A存在的问题与小A共同商讨了一个切实可行的方案。例如:共同商讨如何建立自身的自信心,改善自身不合理的认知方式,培养一个阳光、健康的学习心态。

在第二个步骤中,咨询师竭力引导小A把比较的视野从别人身上转向自己,这是使她重建自信心的关键。

(研究生编辑 徐玲玲)

“我感到自己是班上最自卑的人。”这是来访者小A见到咨询师说的第一句话。

咨询师细细地咀嚼着她这句话的意思,等待她做进一步的解释。

来访者:“真的,我不知道怎样才能讲得清我此刻的心情。”小A接着对咨询师说,“我来自农村,是村里唯一一个来上大学的人。刚开始,我也十分庆幸自己能有这样的机遇。但现在,我对自己的感觉越来越不好了,我……”说着,小A忍不住流下泪来,她用手捂着脸,鼻子一抽一抽的。

咨询师连忙给小A递上纸巾盒,轻声说道:“别着急,小A,慢慢讲。”

咨询师说:“别着急,小A,慢慢讲。”小A还是哭了很久,双眉紧锁,一连抽用着纸巾。趁这工夫,咨询师仔细地端详了小A。她身材瘦小,穿着十分简朴。她的皮肤有些粗糙,头发也比较蓬乱。沉静了一会儿,小A不再哭泣。

咨询师说:“别着急,小A,慢慢讲。”小A还是哭了很久,双眉紧锁,一连抽用着纸巾。趁这工夫,咨询师仔细地端详了小A。她身材瘦小,穿着十分简朴。她的皮肤有些粗糙,头发也比较蓬乱。沉静了一会儿,小A不再哭泣。

咨询师说:“别着急,小A,慢慢讲。”小A还是哭了很久,双眉紧锁,一连抽用着纸巾。趁这工夫,咨询师仔细地端详了小A。她身材瘦小,穿着十分简朴。她的皮肤有些粗糙,头发也比较蓬乱。沉静了一会儿,小A不再哭泣。

咨询师说:“别着急,小A,慢慢讲。”小A还是哭了很久,双眉紧锁,一连抽用着纸巾。趁这工夫,咨询师仔细地端详了小A。她身材瘦小,穿着十分简朴。她的皮肤有些粗糙,头发也比较蓬乱。沉静了一会儿,小A不再哭泣。

咨询师说:“别着急,小A,慢慢讲。”小A还是哭了很久,双眉紧锁,一连抽用着纸巾。趁这工夫,咨询师仔细地端详了小A。她身材瘦小,穿着十分简朴。她的皮肤有些粗糙,头发也比较蓬乱。沉静了一会儿,小A不再哭泣。

咨询师说:“别着急,小A,慢慢讲。”小A还是哭了很久,双眉紧锁,一连抽用着纸巾。趁这工夫,咨询师仔细地端详了小A。她身材瘦小,穿着十分简朴。她的皮肤有些粗糙,头发也比较蓬乱。沉静了一会儿,小A不再哭泣。

战胜自卑,从“心”开始

也许很多人都经历过或轻或重的自卑心理。自卑的人往往不仅是一个自卑者,还是一个孤独者、失败者。他们觉得自己比别人差,怯于与人交往。很多他们本来经过努力可以达到的目标,也会因为认为“我不行”而放弃追求。他们是角落里的默默无闻者,生活黯淡无光,没有乐趣,也不敢

去憧憬那美好的明天。如何克服这种自卑心理呢?今天我来与大家分享一下如何有效的克服自卑心理。

认识自己,接纳自己

常言说:“金无足赤,人无完人。”自卑感的产生往往是因为不能正确认识自己,接纳自己。每个人都有自己的弱点和优点,我们应该坦然地接受自己的缺点,在看到自己不如人之处时,也能看到自己的过人之处。

正确的面对自己不足之处的态度应该是:我有缺点,但是不代表我比别人差,我允许自己有不足的地方,但是我会努力的去让自己变得更好!

创造条件,增加自信

自卑感往往是由于受到挫折,对自己的能力发生怀疑而造成的。所以自卑的人,不妨多做一些力所能及、把握较大的事情,一举成功后便会有份喜悦,每一次成功都是对自信心的强化。但是要记住,自信心的恢复

需要有一个过程,切不可着急。应从小一连串小小的成功开始,通过不断的成功来表现自己和确立自信,来消除对自己能力的怀疑。但是对自己望值不要过高,不要操之过急,要循序渐进地锻炼自己的能力,逐步用自信心取代自卑感。

有自卑感受的人多为性格内向、敏感多疑,因此,增强自信还得从锻炼自己的性格入手。有自卑感受的大学生应多参加集体活动,在活动中培养自己的坚韧性、果断性、勇于进取等优秀品质,确立自信,以逐步克服自卑心理。

扬长避短,勤能补拙

亚历山大、拿破仑,他们生来身体矮小,这是他们的短处,但他们并不因此自卑,而能看到自己的长处并立志在军事上取提成就,经过不断努力,最终他们都成功了。所以说,人有某些缺陷和不足,但是总有另外一些



过人之处。

华罗庚说:“勤能补拙是良训,一分辛苦一分才”。每个人都有自己的长处和短处,要学会扬长补短。人与人之间,没有更优秀,只有更合适。只要找到正确的目标,就能克服自身的缺陷或者从另一方面提到补偿,同样的成为一个优秀的人。

(责任编辑 占珍妮)

学院	教师姓名	咨询时间	咨询地点
国教学院	陈慧娟	周二 18:00-21:00	心理咨询室
		周三 15:00-18:00	
		周四 18:00-21:00	
初教学院	封静	周二、周四 18:00-21:00(单周)	教文楼1304
		周三、周五 18:00-21:00(双周)	
美教学院	吴瑛	周二 14:00-17:00	学院心理咨询室
		周四 14:00-17:00(双周)	
教育学院	孙晓	周二 9:00-12:00	学院心理咨询室
		周四 9:00-12:00(单周)	
计算机学院	杨雨晴	周二 17:00-20:30	先锋楼4213
		周四 17:00-20:30(双周)	
传播学院	刘芳	周二 18:00-20:30	学院心理咨询室
		周四 14:00-17:00	
商学院	刘芳	周二 18:00-20:30	学院心理咨询室
		周四 14:00-17:00	
外国语学院	刘芳	周二 10:00-12:00	1604教育
		周四 19:00-21:00	
地理学院	魏娟娟	周二 18:00-21:00	地理学院2307
		周四 18:00-21:00	
生命科学学院	魏娟娟	周二 15:30-17:00(单周)	学院心理咨询室
		周四 15:30-17:00(双周)	
化工学院	魏娟娟	周二 15:30-17:00(双周)	学院心理咨询室
		周四 15:30-17:00(单周)	
音乐学院	魏娟娟	周二 9:00-10:00	学院心理咨询室
		周四 18:30-20:00	
体育学院	魏娟娟	周二 18:00-20:00	学院心理咨询室
		周四 14:00-16:00	
文学学院	王娟娟	周二 14:00-16:00	大学生活动中心
		周四 18:30-20:30(单周)	
文苑学院	王娟娟	周二 14:30-16:30(单周)	学院心理咨询室
		周四 18:30-20:30(双周)	
新闻学院	王娟娟	周二 18:30-20:30(双周)	学院心理咨询室
		周四 14:30-16:30(单周)	
马克思主义学院	王娟娟	周二 18:00-21:00	学院心理咨询室
		周四 18:00-21:00	

瑶湖校区2017-2018学年 第一学期 心理教育中心咨询值班安排表

星期	上午 9:00-12:00	下午 2:00-5:00	晚上 6:00-8:00
一	王敬群	王敬群	占淑荣
二	占淑荣	占淑荣	李小山
三	王青华	王青华	王敬群
四	余小芳	余小芳	余小芳
五	刘玲玲	刘玲玲	叶金辉
六			刘玲玲
日			王青华

咨询地址:大学生活动中心二楼心理教育中心
校心理教育中心心理咨询预约电话:88120129
校心理教育中心办公室电话:88120142
E-mail: 2976338157@qq.com



莎士比亚说:“爱情不是花荫下的甜言,不是桃花源中的密语,不是轻绵的眼泪,更不是死硬的强迫,爱情是建立在共同的基础上的。”

柏拉图说:“当爱情轻敲肩膀时,连平日对诗情画意都不屑一顾的男人,都会变成诗人。”

进入大学的我们,已不像中学那样的忙碌,有了大把的时间自由支配我们的生活,看看周围的同学,发现许多人进进出出,成双成对的。或许你正处于热恋、或许你刚开始一段恋情、或许你刚结束一段恋情、或许你正在寻找自己的那个他/她。但是你们的关系状态吗?

看看大师的爱情金三角
著名的爱情金三角理论,它是由美国心理学家斯腾伯格提出的。该理论认为激情、亲密和承诺是爱情的三个基本组成。完美的爱情是一个由亲密、激情、承诺三种成分完美组合的正三角形,然而现实生活中完美的爱情是很难实现的,更多的爱情组合是三种成分不平衡组合,类似于不等边的三角形。根据三种成分的不同组合,可以把爱情分为以下七种不同的关系类型。

第一种是喜欢式爱情(Liking):只有亲密,没有激情和承诺。由于长期相处,相互了解而产生的感情,双方在一起并没有想过一定要不要长相厮守的,就像友谊,好朋友那样,感觉在一起相处很舒服,要是说激情,还差那么一点。

第二种是迷恋式爱情(Infatuated love):只有激情,没有亲密和承诺的一种心理体验。对方没有多少了解,也从没想过将来如何相处,只是在那一刻,无以言表,莫名其妙的觉得对方有超强吸引力。这种爱情像疯狂的

火焰,来势凶猛,消退的很快,只在乎曾经拥有,不在乎天长地久,如“一夜情”式的爱情。

第三种是空洞式爱情(Empty love):只有承诺,没有亲密和激情。如纯粹的为了结婚的爱情。此类“爱情”看上去丰满,却缺少必要的内容,金玉其外,败絮其中。

第四种是浪漫式爱情(Romantic love):有亲密关系和激情体验,没有承诺。这种“爱情”崇尚过程,不在乎结果。

第五种是伴侣式爱情(Companionate love):只有亲密和承诺,缺乏激情。指建立在相互尊重、共同兴趣和牢固友谊基础上的感情,有深厚的依恋关系,互相之间可能恋情不很强烈,但感情较为稳定和长久,相濡以沫。

第六种是愚蠢式爱情(Fatuous love):只有激情与承诺,缺乏亲密。基于强烈的性的吸引力和不现实的想像,如闪婚。没有亲密的激情顶多式生理上的冲动,而没有亲密的承诺不过是空头支票。

第七种是完美式爱情(Consummate love):同时具备三要素,包含激情、承诺和亲密。只有在这一类型中我们才能看到爱情的庐山真面目。

恋爱类型

(1)慰藉型

处在青春期末阶段的大学生,他们渴求社会与他人的理解,常有一种莫名的惆怅和孤独。当周围的气氛不能满足这种心理需要时,有的学生往往以恋爱的方式向异性伸出求助之手。在外人看来,他们在谈情说爱,其实只不过是寻找心理慰藉,以排除内心的孤独。



(2)友情型
有的恋爱原先是中学同学或同乡,本来就有感情基础,双方考上大学后,凭借天时地利发展恋爱关系。这种恋爱关系发展比较稳定,成功率也较高。但有的同乡同学,虽然长期交往,感情上却缺乏共鸣,尽管一方有意,但最终难以发展为爱情。

(3)理想型
这些同学往往缺乏冷静思考,对爱情充满理想色彩,一旦认定某个异性与自己理想中的偶像吻合,就会不顾一切地去追求,并甘愿为之牺牲一切。这类同学把爱情理想化,感情比较脆弱,一旦遭受挫折便会非常痛苦,常易导致心理障碍。

(4)志趣型
把感情融洽、志趣相投、事业成功作为爱情基础。这种注重事业和精神生活的恋爱,恋爱双方道德高尚、互相尊重,行为端庄大方,感情热烈而举止文明,注重思想上的沟通,以和谐的精神生活和事业的共同追求为满足。这些同学一般能较好地处理好感情与学业的关系。

(5)功利型
这是一种非常势利的实用主义恋爱类型。有的同学恋爱首先看的是对方的物质条件,或毕业留城市的优势,或看中对方父母或亲戚的名利地位等。这类大学生往往基于利益关系而恋爱,在此之前已把对方的情况摸得一清二楚,把爱情当作谋取功利的手段,没有真实的爱情可言。

(6)情欲型
一些学生受青春性本能的驱使或受有性爱描写的影视文学作品的影响,控制力较弱,会进行模范尝试,追求性刺激,以满足性欲望为目的而与异性同学交往、恋爱,有的甚至把恋爱当作娱乐,逢场作戏、玩弄异性。这些学生只注重异性的外表,追求感官上的愉悦,而忽视或无视爱情内涵中应有的伦理因素。无疑,这是一种不健康的恋爱类型。

爱的艺术

1. 理性对待爱情
平时要多阅读励志、具有高尚精神、正确价值观教育的书籍,提升自己的品味和爱情评价标准,对现实生活中出现的案例,要理性辨别,充分

认识,善于思考。最正确处理好爱情与学业,恋爱与集体,恋爱与道德,性与情爱,恋爱与异性之间友谊的关系。

2. 培养爱的能力
爱的能力不是与生俱来的,它包括迎接爱的能力和拒绝爱的能力,以及发展爱的能力。培养自己迎接爱的能力,能更好地增强在恋爱关系中的主动性,培养敢于表达、善于表达的能力。其次培养拒绝爱的能力,自己不愿或不值得接受的爱就应该有勇气加以拒绝,如果优柔寡断或屈服于对方的穷追不舍,而盲目的应承下来,即使发展下去对双方也都是不利的。最后学习拒绝爱的艺术,以尊重、理解、委婉的方式来拒绝,这是对一份感情的尊重,也是一个人道德情操的体现。

3. 正确面对失恋
学会面对失恋,提高恋爱挫折承受力。首先要理性看待失恋,美国著名的心理学家埃利斯曾说过,人们的情绪困扰通常不是由客观存在的事物或刺激物本身产生的,而是由人们对该事物所持的信念、认知和态度所决定的。如果人们对事物所持的信念是积极的、理性的,那么他的情绪是乐观的,行为表现是上进的。反之,如果对事情所持的信念是消极的、非理性的,那么他的情绪是悲观的,行为表现是退缩的。因此如果能够正确认知失恋本身,理性分析原因,重新树立起对生活的信心,培养一种高容忍度的生活态度,在心理上从容面对失恋的挫折。

其次,积极发挥升华作用,当遭遇爱情挫折的时候,会本能的产生一种破坏性的攻击欲望,这种攻击欲望可能指向他人,也可能指向自己,如果个体能将这种欲望以一种崇高的、有利于社会和本人的方式表达出来,就有可能大大缓解个体的痛苦情绪。例如,当爱情受挫后,可以转而投入到学习、写小说、绘画、跳舞等创作活动中,来抒发自己被压抑的情感。

最后恰当的使用幽默,幽默是一种较为成熟的心理防卫机制,他对降低个体的挫折情绪有积极的意义。当处于失恋的尴尬境地时,有时可以用幽默的语言或行动来表达被压抑的情绪。

(研究生编辑 杨慧星)