

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



江西师大心灵驿站
——校心理教育中心官方微信

江西师范大学学生处主办

心理教育中心承办

2018年5月15日

第3期

总第175期



新时代·心健康·心梦想

——我校2018年心理文化节正式开幕

4月24日下午,江西师范大学2018年心理文化节开幕式暨心理游园会活动在校青年文化广场举行。此次活动由学生处、心理教育中心主办,财金学院与数信学院承办,提升我校学生心理素质,传播心理健康正能量,培育积极健康的校园文化。此次开幕式,学生处处长、心理教育中心主任曹泽华老师携心理教育中心全体教师,各学院副书记、心理辅导员,以及各学院20名优秀学生代表,参加了此次活动。



在开幕式上,学生处处长、心理教育中心主任曹泽华老师发表题为“新时代·心健康·心梦想”的主题发言,向在场师生们介绍了我校的心理健康教育工作的内容和成就,对我校学子提出了“关爱自己,适应时代,追求梦想”的殷切期待,并宣布我校2018年文化节正式开幕。在学生代表的引领下,在场480名同学,共同发表了“我爱我”的心理宣言。



开幕式后,由数信学院承办的心理游园会团体竞赛活动于2点30分准时进行。本次竞赛活动由“盲人足球”、“珠行万里”、“链接加速”、“心心相印”四个项目。在这些游戏的过程中,同学们都不断尝试,相互配合,相互协作,在汗水中绽放着最美丽的笑容。为了更好更快地完成任务,同学们都不断尝试,互帮互助。这样的活动使得同学们收获的更多的是一种团结的精神和战斗的精神。不畏难,不放弃。比如在“盲人足球”的活动中,需要队员在小组内找一个搭档,被蒙上眼睛的队员在搭档的语言指引下完成进球。这是一个需要极高技巧的游戏,需要队友的相互配合。一开始大家也都颇感焦灼。好在大家都在不断探索,不断磨合。指挥者和行动者之间的默契越来越好,大家的情绪慢慢的被调动起来,随着尝试次



数的增多,队员之间也形成了一种无形的默契。每一次成功都是进步,每一次进球都伴随着欢声笑语。

同时进行的还有心理健康知识展、心理主题摄影大赛成果展和《心理咨询报》宣传展。游园会现场两旁分别摆放着心理健康知识宣传展板



和心理主题摄影大赛成果展板,在心理健康知识展板上,宣传着许多关于大学生心理健康的知识,在另一旁的心理主题摄影大赛成果展板上,摄影镜头捕捉的大学生活中的点点滴滴,让人感受到大学生生活的多姿多彩。照片展现了大学生活的幸福瞬间,也传递了校园正能量。值得一提的是在游园会现场的一角的《心理咨询报》宣传展览,一个小顶棚,一群小伙伴,也是现场的一道靓丽风景,在展览上,《心理咨询报》编辑部的成员们准备了《心理咨询报》的优秀代表期刊还有小游戏以及精美奖品,同学们围在展览旁边,依次进行着“你比我划”的

小游戏。无论是否得到奖品,所有人的脸上都洋溢着满足和兴奋。这场游园会后同学们获得了内心的休息和满足。传播了心理健康知识,展现了大学生生活的多姿多彩,传递了校园正能量。



接下来,我校2018年心理文化节还有大学生心理素质拓展训练营、校园心理情景剧大赛、心理教育中心LOGO设计大赛、心理电影展播等活动。精彩不断,值得期待。

(文/胡宇轩 段秋霞 张晶)



本期导读

四版:追影子的人

五版:告别情绪反刍

六版:你能不看热闹吗?

七版:靠谱才是最好的人脉

八版:不盲从假新闻

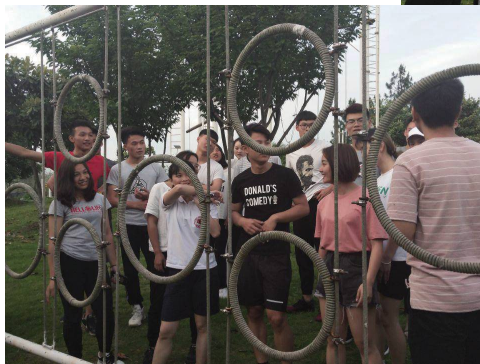
“激荡青春,启航未来”拓展训练报道

云淡风轻,夏意正浓,在这个绿意盎然的季节里,5月3日,在体育学院挑选了30多名学生在江西师范大学贝壳体育场参加“激荡青春,启航未来”体验式拓展培训活动。此次活动主要为加强体院同生的相互交流,培养锻炼团队精神和协作意识。

活动开展过程中,在辅导员欧阳威的带领下被分成4个小组,经过小组的一番头脑风暴,一个个响亮的团队口号、团队logo逐一精彩亮相,“守猎者”“猛虎队”等一个个性鲜明、充满力量的团队形象拉开了拓展的序幕。

紧接着我们开始今天要挑战的项目,“晃桥行走”“穿越电网”,精心设计的拓展项目激发了大家浓厚的兴趣与热情,在交叉进行的拓展体验过程中,团队成员们在共同的配合下,攻克了曾认为不可能完成的项目,每个项目结束后大家

共同分享了成功的喜悦和挑战的激情,充分地体会到了团队信任、有效沟通、换位思考、合理组织、领导力、执行力和团队协作等与工作息息相关的管理意识和艺术。活动过程中大家积极参与,迎难而上,大胆挑战自我,队员之间相互加油,相互鼓励,克服心理障碍,不逃避不放弃。每一项训练,都是一次感动,每一次感动,都是来自心灵的震撼。



小游戏 大道理

——记教育学院和美术学院心理素质拓展营第一次集训



2018年5月5日下午7时,由心理联络员吴璞带领教育学院以及美术学院的部分同学在大学生活动中心二楼半开展了心理素质拓展营的活动。参加本次活动的师生共25名。

活动伊始,联络员将同学们进行分组,组织同学们进行自我介绍。即围成大小同心圆,同学们互相握手介绍自己并说“认识我是你的荣幸”,学会肯定自己,增强自信。初次见面的同学们都非常兴奋,通过互相熟识,气氛开始变得活跃起来。在同学们还意犹未尽时,联络员组织同学们围成了一个大圆,依次给前面的同学揉肩、捶背,然后角色对调,教室里洋溢着同学们开心的笑声,同学们互相说着感谢,几个同学争先恐后的谈自己亲身体会,明白了人际交往是双向关系,付出和回报是对等的,不要吝啬于付出。待同学们平复下来后,联络员开始进行下一环节,同学们排好队列,闭上眼睛,按照过程中不得说话的原则,在联络员并不明确的指令下折纸、撕纸,结果同

学们手中的纸千奇百怪。联络员就此让大家明白了沟通的重要性。要学会互相了解,敢于提问,这样才能避免走弯路,得到想要的结果。到此,第一次心理素质拓展训练完美结束。

在本次活动中,同学们不仅在游戏中获得了快乐,也从小游戏中明白了大道理。同时也增进了两个学院的同学之间的友情。

(文/图 曲盈盈)



城建学院心理素质活动顺利举行



在两分钟之内记住在场同学的名字,推选出第一位同学拿着纸棒喊出另外一个同学的名字并在他喊出其他名字之前冲到他面前敲击,被敲击的同学就做下一位拿棒的人。最初介绍时,大家都不熟悉还是有同学放不开,在更为活跃的同学的帮助下渐渐胆子大了起来。在游戏中,有些同学能够记住所有人的名字而有些只能记住一两个名字。这就显现出倾听的重要性了。经过这个游戏,大家都活跃起来熟悉起来,融入了小集体中开心的玩游戏。第二个游戏,“乌鸦与乌龟”听到乌鸦或者乌龟时,每一个人都要尽量去抓住右手边的同学躲过左手边同学的抓捕。这样的游戏不仅是考验同学们的反应力也考验了同学们倾听的能力。很多时候大家都是听到乌字就开始躲开始抓,集体出错笑作一团,在游戏里交到朋友增进友谊。

在当今大学生的生活中面对巨大的来自各方面的压力,在人际沟通中,面对各种得与失,各种各样的情绪问题随之产生,很多学生对此无所适从,他们或者漠视之不作任何处理,或者成天惴惴不安,问题越积越深,在这样的背景下,为同学们提供一个环境让他们疏导情绪,学会情绪管理的

方法就显得尤为重要了。通过举办小组讨论、游戏互动等活动,使同学们在沟通中正确地认识情绪,懂得调试情绪的方法,更好地适应生活。

通过自信心团体心理素质拓展活动,使学生发现自己更多的优点,寻找、摆脱自卑的束缚,找到自信的依据,建立理性的自信系统,在认识自我的基础上悦纳自我,拥有成功的人生。也能在团体的活动中改变自己,建立起良好的人际关系。做积极向上的大学生。

(图文/城市建设学院 生活部)



心理文化节中心心理素质拓展活动是一个重要的组成部分。4月24日,由心理联络员带领着城市建设学院的15名同学在实验楼东104开展了第一次的心理素质拓展活动。晚上七点钟,同学们都很准时的到达了约定的教室,准时和不缺席是对活动组织者最大的尊重。

七点一到,活动便正式开始了。心理联络员练晨新先做了一个简单的介绍,心理素质、情绪管理对大学生的重要性。然后进入游戏环节了,第一个游戏“棒打薄情郎”,每一个人介绍自己并且要

五一劳动节——向平凡中的不平凡致敬

春末夏初的时节,天气格外的闷。每到这种时节,我便处于穿长袖还是穿短袖的两难抉择,并且每天脸上都像沾了路边树上未知名的花的花粉一样难受,加上天气闷,人就更加容易躁了。

今年的五一我没有回家,避开人流量与闷燥的天气,我选择了安稳地留在学校,自习或者游玩。假期的最后一天我来到了惟义楼的自习室,让燥热的心在书本中沉静下来。自习室在四楼,理应是个安静之地,不太容易受到外界嘈杂声音的干扰,食堂等别的地方的味道也是不太能够飘入了。可是我却从始至终闻到一股夹杂着青草淡淡芳香但更重的是和着闷热空气的刺鼻的草的味道。持续的类似电焊声音的滋滋“噪音”也时不时打断我的注意力,于是,我感觉天气更加闷躁了。我知道,那是环卫工人又在修理草坪了。于是我打算走出自习室到外面去透透气,顺便寻找这片害人的草坪。

就在惟义楼与名达楼之间的那片草地上,我听见了滋滋的声响,并且看见一股冲出来像灰尘一样其中还夹着青草碎屑的“白烟”——一位中老年的环卫大叔穿着破旧的“军装”外套,一条宽松的长裤扎进雨鞋,正推着割草机在“白烟”里穿行。这样的场景对我来说不足为奇,在我去上课的清晨我也很经常看见环卫大叔在惟义楼侧门的草地上修理这春天野蛮生长的草,每次经过我都是捂起口鼻和还没吃完的包子,带着小跑匆匆而过,甚至

有时还抱怨清晨的空气被弄得浑浊。就在这时,我看着修理草地的大叔入了神,鼻子一酸想到了我的爷爷奶奶。大叔的这一身“装扮”和我的爷爷非常相像,记忆中我的爷爷也常穿这样一件破旧的“军装”外套,在要下田的时候也是把肥大的裤子扎进雨鞋,在劳作中弯着腰,弓着背穿行着。一阵感动和思念涌上心头……

我想拍下这令我感慨的一幕,拿出

手机,“劳动节”这三个字很突兀地呈现在我眼前。这么多年来,似乎我早已习惯把“五一劳动节”五个字拆分开来,再把“劳动节”不自觉地丢弃,只留下“五一”——这个意味着放假与旅游的节日。殊不知在我小的时候,爷爷奶奶很看重五一劳动节,每年的劳动节奶奶都会买一桌子好菜,或者带我们去赶集来庆祝劳动节。五一这个时候,大概是春种的时期吧,家家户户都忙着耕田、播种,所以爷爷奶奶才会如此看重这个节日。

在如此闷热的天气里,大叔裹着他的外套,脚踩快要过膝的雨鞋,在滋滋的机器声和芳香而刺鼻的“白烟”里默默工作。我想他早已汗流浹背,也早就习惯了草的刺鼻和呛鼻,在五一劳动节这个节日里,他一定会提高效率早点收工,因为他的家人会早早地准备好一桌好菜,等着这位平凡的人回家。

文学院 2015级熊钰萱

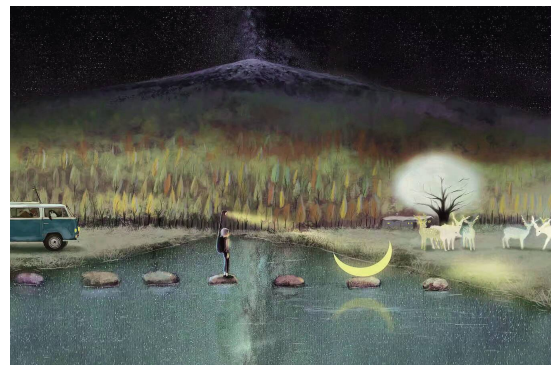


迟迟地去食堂,我端一碗米饭,坐到最角落里去。我喜欢夹起一朵西兰花啊,看它小树的形状。若是它被对半切开,我会疼惜它少了可人的形状。以后我当妈妈,定要把菜切成有趣的形状,比如让西兰花还是小树,把胡萝卜切成四瓣儿的花,把南瓜切成小扇子,把不太喜欢的生姜切成末儿,碎得看不见。至于蒜,刷成泥再勉强加上一丁点儿好了。

若在肚子饿得咕咕叫的时候,遇一熟人,虽没约好,却能一起吃饭,那我真是开心爆了。我喜欢看他嘴里塞上食物的样子,腮帮子鼓一鼓,嘴巴磨一磨,像是要把盘子的可爱吃进肚里去。

15级汉语言文学2班 晏凌明

心灵感悟



我希望,不曾忘记



台湾歌手林宥嘉在复出演唱会上说道:“不要忘记你曾是怎样的一个小孩,不要忘记你曾希望成为怎样的大人。”时间就像一个在游乐场里玩欢脱了的孩子,任凭你怎样唤他总也难掉转头来。

和许许多多这个年纪的人一样,总有人提醒着我老之将至——你已经快20岁了,不再是小孩子了。时间太瘦,而指缝太宽。不禁在想:那个还是小孩子的我,该是一个怎样的小孩呢?

我,曾是一个怎样的小孩呢?这总

有些难说。

我是一个泼辣大胆的小孩,这是妈妈说的。“你小时候特别调皮。冬天不喜欢戴帽子,也不允许别的小孩子戴。总是伸手去拽别人的帽子,不知道弄哭了多少小男孩”,妈妈讲这一点的时候总是饶有兴致。继而又带着“恨铁不成钢”的表情“批斗”我,“你现在呢,就是太温顺了,胆子也没小时候大了”。我的记忆力向来不差,想是年纪太小,也确实没有了记忆。

我又好像是一个粗心的小孩,家中书桌前贴着的“细心”二字,仿佛便是最好的证据。人们总喜欢把一些没有拥有的东西贴出来,聊作激励,仿佛这样假以时日便能实现。而爸爸给我取的外号“马大哈”,又仿佛是另外一个证据。但这个外号,现在不常听见了。心中窃喜又疑问:难道我已经把墙上的美好期许变成现实了?又仿佛看到,我拿着手机抱怨着最近诸事不顺,爸

爸在那头大笑着说:“马大哈呀,马大哈”。

我好像是这样的小孩,又好像不是。想说说自己是怎样的小孩,又觉得年纪尚幼,得依仗他人的评价,方能恍然大悟:哦!小时候我是这样的。但不管是有缺点,还是优点,那都是我。我希望,我不曾忘记。

那“不再是小孩子”的我,又想成为或渐渐成为了一个怎样的“大人”呢?

我想成为一个怎样的大人?这总是因事而异。就如孔夫子言:见贤思齐焉,见不贤而内自省也。想成为这样的人,总与不能成为那样的人斗争着——我想成为一个勇敢的人,不能成为胆小的人;我想成为一个赤诚的人,不能成为冷漠的人;我想成为一个好人,不能成为坏人;我想成为一个快乐的人,不想成为痛苦的人……我希望,这些我不曾忘记。

那我渐渐又成为了一个怎样的“大人”呢?

我好像成为了自己不喜欢的大

人”——不够勇敢,不够赤诚,不够快乐,不够好……我常常会为此感到困惑、难过。但或许生活从来就不是忠奸分明的京剧,而是没有剧本充满着不可知因素的即兴表演。

或许我也应该允许自己有着胆怯的一面;也应接受自己冷漠的瞬间;也应明白在特定情况下排斥不了做一个坏人;也该知道生活从来不是只有喜剧。但还是希望,我不要忘记自己想成为什么样的“大人”,不论最后是否成为那样的人。

米兰·昆德拉曾写到:“人只能活一次,既不能拿它跟前世相比,也不能在来生加以修正。”我曾是怎样的一个小孩,也便是了;我希望成为并最终成为了一个怎样的大人,仍来日可期。我希望,我不曾忘记。不曾忘记孩童眼中的熠熠光辉,不曾忘记那个未来的自己。

16级文学院 钟溪



偷影子的人

案例阐述:步入下学期,小勇的学习转态非常不好,他把时间都花在了打游戏上。他很想改变这个现状,但又不知道该怎么做在辅导员的建议下,小勇寻求了心理咨询师的帮助.....

以下为主要咨询片段:

来访者:我现在很颓废啊,一点都不想学习,只想玩游戏。

咨询师:你能再具体说说是什么时候开始的吗?

来访者:基本上从刚上大学就开始了,刚开始还好,后来这种感觉就越来越强烈。

咨询师:为什么会慢慢的对学习失去兴趣呢?

来访者:其实,一开始我就对这个专业不感兴趣,我是理科生,读的却是文科专业,看到那些密密麻麻的文字我就头大,很烦!想到又要考试了,我就更烦。

咨询师:本来你就不是很喜欢这个专业,加上考试临近,压力就更大,所以就更烦。

来访者:是的,本来平时就没怎么学,想到考试我就害怕。

咨询师:我可不可以理解为,越到考试的时候,你那种不好的感觉就越发强烈呢?

来访者:是的,上学期期末考试那样,讨厌死学习、备考了,可是又不得不考,学了一个学期也得给爸妈一个交代!我也想考好一点,让爸妈高兴。真烦,恨死自己这个样子了。

咨询师:你想逃避考试,你又想

考好让父母高兴。

来访者:是,我父母从小就很疼我,我也很听话,不让他们操心。现在这个样子怎么对得起他们。爸妈辛辛苦苦地挣钱送我读大学,我这样实在是愧对他们。

咨询师:看来,你好像处在矛盾当中,一方面,你对所学的东西几乎毫无兴趣,不想学习,从而借助游戏逃避;另一方面呢,你是很想把它学好的,既对自己也对父母有个交代。这两种声音此消彼长,时不时地纠缠着你,是这样吗?

来访者:就是这样的,我都快烦死了!

咨询师:那么现在我需要你配合一下,假设这里的两把椅子就代表你内心的那两种声音,一个是不想学习的声音,另一个就是想好好学的声音。你需要做的事就是遵从你对内心,哪种声音强烈就坐到哪把椅子上,并向对面那把空椅子说出你对感受,使你内心的两种声音发生碰撞交锋,看哪个声音更能说服你。

来访者:明白。(来访者坐到了其中的一把椅子上,对着另外一把空椅子。)

来访者:那些理论又枯燥、又乏味,学着有什么意思啊,我一点兴趣

都没有,看到那些书就头痛!

咨询师:现在换一个位子。

来访者:我也不是不想学啊,可就是没兴趣,看到那些书就烦,我能有什么办法,我也想考个好成绩啊,可是我能怎么办呢?(咨询师示意燕子坐到另一把椅子上。)(空椅子技术)

来访者:你好好想想爸妈辛苦把你养这么大是为了什么,把你送来读大学是为了什么?他们对你那么好。你再看看你自己这个样子的,你对得起他们吗?你对得起你自己吗?

咨询师:现在你有什么感觉?

来访者:我觉得我真的很对不起父母,也对不起自己,痛恨颓废的我!

咨询师:那你打算怎么办呢?

来访者:我想好好学习,可是我怕我做不到?

咨询师:现在,我想你对自己已经有了一个比较清醒的认识,这个问题困扰了你这么长时间,想一下子解决也是不现实的,我们可以一步步的来,先从小的改变开始。我觉得学习中课堂听讲这一环节是非常重要的,你说我们可不可以从课堂上开始改变呢?

来访者:是的,可以。我觉得我在课堂上的表现很不好,听不进去,玩手机打游戏。

咨询师:针对这个问题,我想给你布置一个家庭作业。

来访者:家庭作业?

咨询师:就是这样的,你呢,回去之后就先从听课这一关开始,有意识的将精力集中到老师所讲的知识上去,当发觉自己想打游戏的时候就告诫自己要专心听讲。等你下次来的时候就向我反馈一下效果,我们再来探讨下一步的办法,你看这怎么样?

来访者:就是说接下来我要从听讲来改变。反正不管怎样,我尝试一下吧,我也不知道我能不能做到,但我会尽量做到最好的。

心路导航:

这一案例反映了大学生中一部分人学习动机不足,沉迷于游戏。这种现象在当今大学生群体中普遍存在。大学生要从自身的角度来反思,为什么自暴自弃,为什么失去了拼搏的动力,这样的学习态度对自身产生了什么影响。经过不断的反思以及通过自身的努力,这种现象是能够得到改观的。

(研究生编辑 王逸红)

心若向阳,处处皆是阳光

我们经常说我们厌倦了我们的学习,我们的生活,每天重复,不停地重复,没有一点新鲜感,感觉自己就像一个没有感情的陀螺,不厌其烦的

转啊转。时间改变了一切,我们终于走向厌倦。于是,一切都变得索然无味了。

可问题的根源出在哪呢?一边抱怨一边又无力改变,这样以来无趣只会变成恶性循环。其实哪有什么所谓的厌倦,不过是因为你停止了成长而已,毕竟从来没有无趣的工作和生活,只有对生活不再热爱的你。要知道,这世上永远都有比我们惨但却比我们乐观的人选择了热爱,热爱工作和生活,热爱身边的一切,而一旦选择热爱,日子又重新鲜活起来。因为只要热爱,就会成长,只要成长,人生就有希望。永远选择热爱,永远不停止学习和成长,因为在这个过程中,不只是能感受到努力的意义,更能在提升中发现永远保持活力,永远有无限可能的自己。这样的人,又怎么会厌倦生活呢?

于是我想,如果说世界上只存在着一种真正的成功,那一定属于孜孜不倦的求学者,一边隐忍成长,一边坚信学无止境。

这种成功或许不是物质上的高人一等,但精神层面上一定格外高贵,因为他们总能在不断地成长中,发现世间的种种乐趣,从而敬天且爱人。你身边也一定会有这样的人。她们收入不多,家境一般,但是却将日子过的特别有质感,无论工作是否有趣,反正都阻止不了自己有趣。但相反的,也一定会有那种明明什么都好都一天到晚怨声载道的人,无论做什么都不提不起兴趣,怀疑人生,更怀疑自己。其实不是生活对他残忍,而是他从未真的热爱过。

我一直我坚信:人的生活质量从来都不取决于物质上的富足,真正拉来人与人之间差距的,是人的精神层



次和处世态度,以及一颗有质感的内心。如果我们都能在日复一日的厌倦中开出最有质感的花,用诗意的心去代替聒噪和嘈杂,那一切都会变得不一样了。因为一旦你看世界的角度温柔了,世界也就温柔了。

满怀期待的去热爱吧,要知道,生活远比我们想象的中,要美好的多。

(责任编辑 谢宇欣)

天好
天好
向上
学习

告别情绪反刍

很久之前网上流行过一个段子,说:“人生有三大事后总感觉没发挥好的事:吵架、考试、和喜欢的人聊天。”的确,生活中总是会有那么几件事,让你事后想起时恨不得坐上时光机器,把最尖锐的那句反驳、最机智的那个答案、最动人的那段告白拍进过去那个自己的手心里,而绝不只是像现在这样隔着往事的长河,枉自嗟叹。

当令人难过的事件发生又过去,只余下满心的惆怅与抑郁,一般人的应对会分成两种,一为**转移(distracton)**,即从消极情绪中转移出来参加其他活动,比如去打场篮球、写写作业;二为**反刍(rumination)**,就像牛羊把已经吞咽下的草食返回嘴里咀嚼那样,有些人会选择对经历过的事件,尤其是消极事件的原因、细节、现实状态和自己原本的预期状态反复思考。这种针对**负性事件中的情绪与自我表现进行的持续性反思,就是心理学中的反刍。**

1987年,临床心理学家 Nolen Hoeksema 在研究抑郁障碍的性别差异时第一次提出了这种反刍现象。研究表明,正是因为**女性比男性更倾向于采用反刍的方法来应对自己的抑郁情绪,所以罹患抑郁症的女性比男性更多。**后续的研究也证明,反



刍思维是抑郁症的敏感因子。也就是说,在遇到困难后,越是习惯于“才下眉头,却上心头”的人更容易罹患抑郁症。

心理学家认为,这主要是因为个体在反刍的过程中很少会思考积极解决问题的方法,他们只是任由那些负面的情绪反复冲刷记忆的海滩,在自己的内心世界中重温一切糟糕感觉,躺在遗憾与悔恨的深海里一动不动。**这样的消极态度非但无益于烦恼的解决,反而会加重产生心理问题的几率。**

请你回想一下,当你不断想起那些令你后悔难过的往事时,你是真的在认真思考用什么有效的手段重新向自己的理想之地发起冲锋;还是仅仅只是随着杂乱的思绪做些看似大彻大悟的解释,催眠自己是遭遇不幸的可怜人,甚至只是借由这些思绪逃避,不肯去开创真实的人生呢?

每个人一生中都会那么几次,经历一件除了忍受之外别无他法的事情。你经历漫长挣扎,一败涂地,倒在地上说:“我不行了。”但并不是这样。

你永远都握有对自己的自主权。哪怕这种“自主权”并没有强大到“我决定不再想那件伤心事了”就能立刻把它抛之脑后,但仍然可以帮你为控制自己的情绪与思维做些努力。

心理学家为容易陷入反刍思维的人们提供了几个可以即时使用的稳定情绪小窍门。尽管这些方法对于真正解决问题帮助不大,却能够及时控制住你的负面情绪。

1、认真做出“放过自己”的决定

告诉自己你可以选择自己的状态。当负面情绪像乌云一样笼罩住你的时候,大声向其宣布:“我绝不会被你左右”或者“我还有更重要的事情去做”。重新专注于你正在做的事情,而这非常关键。

2、想想生活中发生过的那些好事

情绪是人类记忆的重要线索。如果你对自己的记忆稍作审视,就会发现:你总是容易在快乐时想起快乐的回忆;悲伤时想起悲伤的回忆。如果你



发现自己不小心陷入到了对糟糕往事的不快记忆,请想一想那些在你的生活中处处存在的快乐小事。翻翻你手机里那些记录着愉快片段的照片,和宠物打闹一会儿,或是计划一下周末的出行计划。

3、专注当下感受

专注于你的感官对外界的感受,而不是沉溺于内心的情绪。环顾四周,叫出视野中五样东西的名字;侧耳倾听,说出四样你听见的东西;接着是三样你能摸到的东西;两种你能闻到的东西;最后来块薄荷糖,感受那种清凉的甜蜜。

这个小练习有两个作用:一,为你提供了足够的分心物,使你能从反刍情绪中解脱出来;二,令你专注于自身的感官,脱离虚幻的回忆,重新回到真实世界。

4、做一些能为他人带来好处的事

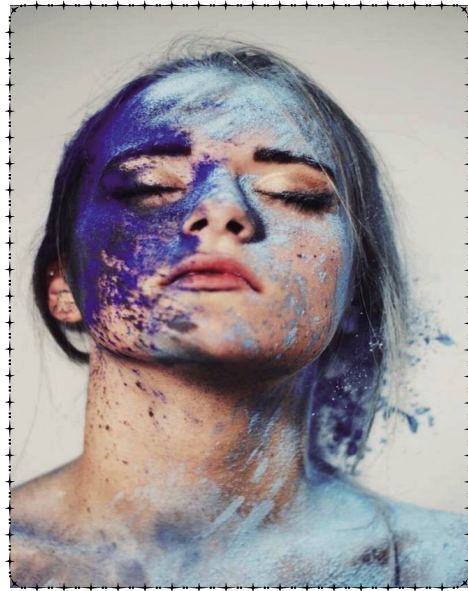
我们的情绪总是趋向于与行为一致。所以当你感觉不好的时候,就要反过来做一件好事:比如给街边的乞丐几块钱,给爱人发一条“我爱你”的消息,甚至只是在漫长的排队过程中请别人先行。用行动上的善意驱散心灵中的寒冷,你就会从中得到能量。

5、用一句话总结你遇到的事情

反刍意味着用不同的眼光、不同角度反复审视旧伤口。为了避免这种重复性的伤害,你需要学着用一句简短的话语对自己给出一个交代,比如“我被甩了”,而不是在倾诉、谈话之中用痛楚的言语反复加工那段经历,一再回望。

完成上述的五个建议仅仅只是开始。我也知道,只是看看老照片、数几个数或是为同学买杯奶茶并不能真的解决你所面对的问题。但这些表面看来微不足道的事情可以帮助你注重当下的事件与感受,体会到对自己的控制,而这些都对你的下一次出发至关重要。

许多 ADHD 患者都是疯狂的集物癖,他们将用不上的旧物件堆满桌面和房间,以为总会有用



的上的一天,即便这种习惯已经严重地扰乱了他们的生活。

在一本有关 ADHD 的书籍中写道:“你不肯丢掉书架上那本从未翻过的德文字典,也总是不肯把柜子里那把碍事的吉他送入。因为你曾雄心壮志地想学会它们,最后又灰溜溜地放弃了。你不肯扔掉它们,只是因为你心里这样的地自我安慰着:‘总有一天我能拿下它们的’。你不丢掉它们,就不用面对自己业已失败的事实。”

那一刻我突然发现,我们长久以来无法跨越的那些情绪与 ADHD 患者从不丢弃的杂物其实毫无区别。因为我们没有真的决心放弃过它们。我们将遗憾和不甘放在心上,以为这样就意味着一切“还没过去”,故事还有续集,那些失败和丢失会有转机。但这一切,都仅仅只是我们的幻觉而已。

生活总是这样,除了启程无计可施。Let it go and move on,别说“会过去的”,要说:“让它过去吧”。

(研究生编辑 杨玉婷)



人们为什么喜欢魔术?

“大变活人”，“硬币穿杯而过”“空帽子变出东西”“水箱逃生”这些魔术无一不令人惊叹。还记得在前一段时间魔术可谓是火遍了全国，掀起了一股学魔术的热潮，甚至春晚的节目都有魔术表演。人们好奇于魔术师们究竟如何做到这些神奇的表现，并也想学一些简单的小魔术。那么，人们为什么喜欢魔术呢？为什么有那么多人沉迷于此呢？让我们一起来探讨一下。

魔术给了你内心深处渴望的一种东西：违背心理预期的现象。而你之所以渴望这类现象，是因为它们会给你提供认识世界的机会。我们每天都会与周遭的物质环境及社会环境相互影响、相互作用。我们也由此开始对发生在身边的无数现实情况的进展抱有各种预期，并以此调整我们的日常行为。我们在与较为磕绊的经历或是与世界的直接互动中产生了某些预期，另外的预期则产生于我们的婴儿时期，牢牢地贮存在我们的神经系统中，不受外界刺激的干扰。科学家们把后者称为“核心认知(core knowledge)”。关于核心认知的例子有很多，比如我们知道固

体无法穿过墙壁，东西会掉在地上等等，都属于核心认知的范畴。魔术表演就是通过违背各样事物应产生的预期来达到吸睛的。魔术所呈现的结果与观众们的“核心认知”不符，因此它才如此令人着迷。哪怕是最兴致平平的观众也会在杰出的魔术师面前表现出孩童般的好奇。

所以说，“大变活人”在我们的普遍认知中是不可能的，然而魔术师竟然做到了，这就是我们喜爱魔术的原因。然而，值得我们重视的是，有些魔术的难度很大甚至有生命危险，就算是痴迷魔术也要在保证生命安全的基础上进行。

(实习编辑 朱雯雯)



为什么会有“伪娘”?

什么是“伪娘”？这里稍微解释一下，“伪娘”泛指通过一切人为手段如女装、化妆等让他人误以为是女性的男性角色，它与女装变装者不同，伪娘在通常情况下还是会穿男装或者中性装，他们只是长相偏女性，而女装变装者长相不一定女性化，而在生活中却很喜欢穿女装。伪娘和人妖也经常造成混淆，他们的本质区别是人妖在生理上只有生殖器官呈男性特征，其余都是成女性特征，且在心理上也认为自己是女性，而伪娘不论心里还是生理都是正常男性。

伪娘这种形象较多出想在二次元爱好者当中，不过随着现在直播文化的盛行，伪娘将角色在直播平台中也迅速增多。那为什么会出现伪娘这种角色呢？从个人角度上分析，他们可能存在着性别认同障碍，这里的性别认同是指对自己是男是女的生理、心理和社会身份的认同和确定。这种障碍主要是先天性的，任何一个与性别发育有关的生理因素例如性染色体、性腺和性激素等出现了问题都可能造成性别认同障碍。不过“伪娘”的这种认知障碍一般是短期的。



还有一部分原因是在儿童期通过观察学习和模仿而来。也可能是对伴侣的要求很高很特别而现实生活中很少存在满足他们择偶条件的女性，所以为了满足这种心理需求他们就倾向于把自己打扮成理想的样子。这种情况在二次元也就是动漫的爱好者中比较普遍。

当然也不排除是为了迎合追求刺激的心理需求或是为了寻求更多地利益。例如在直播平台中，相貌姣好的女性主播是相对比较受追捧，也更容易获利。这也就造成了更多人的追逐与模仿。

伪娘虽然不能主流文化所接受，但我们也不能随意的去嘲笑他们，在这个越来越多元化的社会，需要我们更多的包容与接纳，这样我们才能看到更多的精彩。

(责任编辑 刘冰倩)

键盘侠，敢不敢用你犀利的眼光评价一下自己的人生？



2014年6月4日，随着人民日报一篇题为《激励见义勇为不能靠“键盘侠”》的时评，各路媒体纷纷转载后，“键盘侠”这个词在网络上迅速火爆起来，大量的衍生作品，网络段子开始占据电脑版面，吸引网民们的眼球。

其中，键盘侠的漫画尤为受人关注。它靠着漫画这一生动的艺术表达方式，对键盘侠这一不良网络风气进行了辛辣的讽刺。通过主人公前后巨

大的反差，在博得大家一笑的同时，引发人们对键盘侠这一网络陋习的思考。网络热点不断更新，大家也对此有自己的看法，在网上发表评论，但总有一些人利用网络不实名特点，对一些人展开语言攻击。这类人被称为“键盘侠”，指一部分在现实生活中胆小怕事自私自利，却在网上习惯性地、集中性地发表“恶性发言”的人。

在网络上对一些人和事发表自己的看法是可以的，但是要注意方式方法，要注意自己说的话，不对别人进行人身攻击，要做到最起码的尊重。因为一些电视电影中虚构的情节，就对一个演员进行人身攻击或是侮辱是很不理

智很不道德的行为。甚至有人诅咒他们和他们的家人，这样的行为应当接受广大网友的唾弃。

道德风气从来就不是只有温馨温情的一面，它需要付出，需要勇气，甚至是不得已的沉重代价。国家和社会有义务通过制度、法律以及其他各种救助方式，让见义勇为得到最大程度的鼓励，避免让英雄流血又流泪，丢掉了挺身而出的果敢。从这个角度来看，完善相关奖励与保障制度，不仅有利于彰显社会公平正义、消除百姓对见义勇为的顾虑，也有利于形成见义勇为的良好社会氛围。

互联网事业不再当纯带来经济

效益，对人类文明的道德传播具有非凡的意义。规范网络世界的道德伦理，不仅仅依靠互联网企业，更需要广大网民的参与，让我们一起行动起来，让网络世界变得更加和谐、美好。

(实习编辑 李雨璇)



你能不看热闹吗？

现这种看热闹，起哄的社会现象并不少见，这些频频出现的“小悦悦事件”的背后是否隐藏了某些不为人知的社会心理因素，而这些因素也进一步促成事情的发生。

John Darley 和 Bibb Latane 首先在实验室进行了研究。实验表明越多人在场时，救助行为越会受到抑制。最后心理学上把这个现象称为“旁观者效应”，是指对某一件事来说，如果是单一个体被要求单独完成任务，责任感就会很强，会作出积极的反应。但如果是要求一个群体共同完成任务，群

体中的每个个体的责任感就会很弱，面对困难或遇到需要担当责任时往往社会退缩。因为前者独立承担责任，后者期望别人多承担点儿责任。“责任分散”的实质就是人多不负责，责任不落实。

除此之外“旁观者”在看热闹时有经历了以下几种心理过程。一、社会抑制作用：在场的每个人在行动前都会小心的评估自己的行为，并与他人进行比较，以防出现尴尬难堪的局面。当他人都不采取行动时，也就产生对个体利他行为的社会抑制作用。二、从

众心理：一个人不仅会以他人看法来评估某一情境，而且在行为举止方面也倾向于模仿他人行动。特殊情况下更为突出。个体在面对紧急情况下，即使意识到有责任上前帮助，但若别人没有行动的话，个体往往会遵从大家一致的表现。

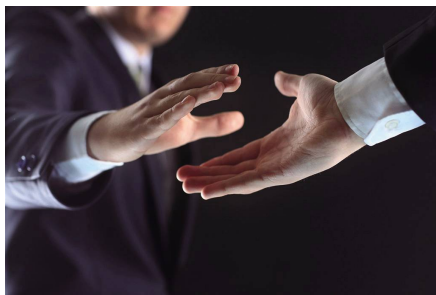
当他人真的需要帮助时旁观者效应以及从众心理都是要极力克制的心理，我们要主见及时的向他人伸出援手。

(实习编辑 阮余)



2011年的小悦悦事件，无不让人感到痛心，无疑也激起了国人沉重的反思。这些“旁观者”是否真的没有爱心，冷酷无情我们先不去讨论。我们发

靠谱才是最好的人脉



很多人在人际交往中会无意识地迎合别人的喜好以期获得他们的喜欢。所以他们的精力经常放在如何提高情商上,喜欢猜测对方的喜好,照顾别人的情绪,每天出门前照镜子:我这样得体吗,可爱吗,别人会喜欢我吗?这种人际交往方式,成本很高。而且靠喜欢维持的关系并不稳固,尤

其是在工作方面。但是只要你专业素养够强,做事靠谱就不用发愁人脉,自然会有人上赶着来和你交朋友。

举个例子,假如你要招一个合伙人,现在有两个选择,第一个是你的一个私交不错的朋友,但是这个朋友自身能力不强,对待工作态度也很敷衍,而另外一个只是见过几面的人,但是在业界的风评很好,如果不考虑其他因素的话,你会选择谁?相信绝大部分的人都会选择后者,原因显而易见,跟一个靠谱的人打交道会更舒心,效率也会更高。

有些人,很讨人喜欢,但不能深交,尤其不能共事。刚认识,你觉得天呐天呐,怎么有这么可爱的人,几件事情过后,就成了天呐天呐,怎么有

这么不靠谱的人。可爱是他们的通行证,得到好感太容易,往往就忽视了专业魅力的培养。“与聪明的人聊天,与靠谱的人做事”。能因为喜欢你,而容忍你的不靠谱的人,是一双手就能数过来的至亲好友。人际交往非常现实,人们关注的不是你谁,而是你能给我什么。你不必为了他人而改变自己,但你也不能一无所有。

你不是人民币,不可能人人都喜欢,何况今天喜欢你的朋友,明天可能因为一件小事与你反目。在人际交往中遇挫的人,最重要的不是提高情商,而是提高专业能力以及在某一个领域的不可替代性。这是专业为王的时代,对你无感的人,可能因为你某个难以替代的专业能力,而愿意跟你

一起玩;这是势利而又公平的时代,挑剔的人可能因为你每件小事都做得靠谱而选择与你合作。

所以,努力成为一个靠谱的人才是最重要的社交利器!

(责任编辑 黄慧琴)



玩笑窥教养

正所谓良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒,但有些人却抱着“自己性子直、就算开玩笑一不小心伤着别人也能够被谅解”的心理,为满足自己的口舌之快,口无遮拦地说着粗鲁和伤害别人的话,用别人的生理缺陷、隐私、个人尊严来开玩笑。然而事实上,那些自以为的幽默和真性情,更多时候却只是伤人的恶语和缺乏教养的表现。

一电台曾经收到这样一位听者的倾诉:她说,自己大学毕业几年了,一直没挣到什么大钱。一次回家,嫂子对她说,“你这大学啊,算是白念了,你看那谁谁谁,人家一年好几十万,都给爸妈换大房子了!”她答到:“自己的日子过得舒服就可以,不用和别人比。”结果,嫂子不愿意了,说:“开个玩笑你还不乐意了,瞧你这点出息,难怪挣不过那谁谁谁……”聊天自是不欢而散的,对这位听者而言,自己计较了会被说为人不好相处、不懂幽默;想不当回事,心里又觉得难受,就像有块疙瘩一样。的确,伤害到别人的言语从来不叫开玩笑,打着真性情的旗号,满足的也只是自己的口舌之快。

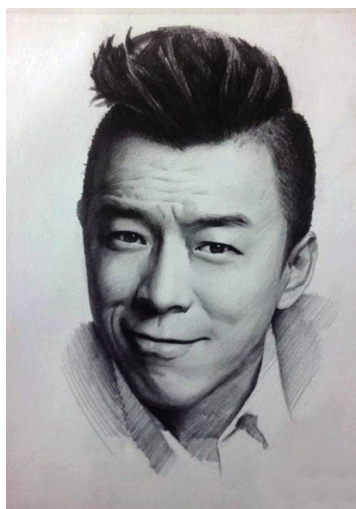
相反很喜欢演员黄渤——一位

能将幽默处理得恰到好处、开起玩笑也不会让人觉得不舒服的前辈。有一次,记者要采访黄渤,但当时提供的环境比较阴暗。黄渤当下随口说了句,“坐在这儿就跟提审犯人似的。”记者有些尴尬,说要不换个地方?黄渤直说“不不”,接着去拿了一盏台灯过来,说:“开个小灯这样更像一些。”现场的人忍不住哈哈大笑,气氛顿时变得轻松起来。他这三两句看似是逗乐的话,实际上展现的是一颗极具教养、为他人着想的心。而后拿来的台灯,其实也是为了现场的补光,让环境不那么阴暗。这一问题,本是工作人员的失职,但黄渤用自己幽默的方式化解了尴尬,也解决了问题。的确,真正的幽默,不是对他人刻薄,而是适时用恰当的语言来愉悦

氛围,缓解矛盾。

玩笑足以窥教养,愿我们余生都能与人为善,不口出恶言。

(实习编辑 周婷婷)



时间都去哪儿了?

时间真的是一个奇妙的东西。它无声无息、不言不语,却推动着整个生命的齿轮;它时而缓慢、时而飞逝,却从未忘记前行的脚步;它从不惊扰你的岁月,却默默陪伴你的一生。然而,我听到最多的话却是“我很忙”、“我没时间”……那么,时间都去哪儿了?

曾有一段时间我也处于一种忙碌之中,班级部门、学习进度和个人琐

事使我一度陷入了“我很忙”的怪圈之中,每天忙忙碌碌却依旧觉得追不上时间的脚步,甚至焦虑疲惫,个人情绪状况极差,做事的效率很低,那段日子完全可以用“昏暗”二字来形容。其实现在想想,那时的自己完全可以不用那样“忙碌”,真正让自己感觉疲惫和忙碌的不是事情本身,而是我们心里潜在的焦虑情绪,把这种“忙碌”无形的放大、放大、再放大。

大学生的“忙”体现在方方面面:班级、部门和社团的必要工作;各个学科的知识学习;无法避免的个人琐事的处理;生活娱乐的物质文化需求……我们仅有的24个小时被各

种各样的事情充斥着,瓜分着,一旦没有合理地规划时间,那么这24个小时自然是远远不够的。

很多大学生每天都漫无目的、忙忙碌碌,最根本原因就是精神的空虚,精神空虚的人是没办法一个人待的,他们一闲下来就心里空落落的,要么赶紧约人喝酒打牌,要么上网游戏,KTV酒吧,总之得热闹起来,然而各种社交活动使得他们忙碌起来,以至于没有其他的时间做哪些真正有意义的事情,他们看似忙碌,实际却依旧空虚。

忙碌一点并不可怕,可怕的是不能投入工作。而当一心一意埋首工作时,人会进入一种理想状态,心理学家称之为神驰(flow)。神驰是一种有如冥想、深深沉醉其中的状态,人在这种状态下会产生一股陶醉感,而且



时间是在不知不觉中流逝:“我埋首工作,一抬头,已过了三个小时。”不会有累的感觉,工作似乎是顺其自然地往前进展,虽然忙碌,但是井然有序。

时间都去哪儿了?其实时间一直都在……关键在于你自己如何利用,如何看待,如何让自己的24小时变的不再碌碌无为,心态决定一切。

(实习编辑 李欣)



对假新闻深信不疑之人

前不久,柯林斯词典发布了2017年十大年度热词,“假新闻”一词位居榜首。“柯林斯词典”根据语料库的统计发现,自2016年起,假新闻一词无论在互联网还是传统媒体中的出现频率上升迅猛,达365%。

近几年来,假新闻层出不穷,但是人们常常对这些假新闻深信不疑,甚至还推波助澜假新闻的散布、传播。纵观整体来看,假新闻主要集中于社会新闻领域,因而使人放松对新闻真假性的警惕。社交媒体比如说微博、微信往往既是虚假新闻出现的源头,又是在传播过程中成为助推器。很多假新闻首先发布在自媒体,专业媒体仅经过简单复制粘贴,便造成假新闻扩散。

比如之前引起一时轰动的甘南地区出现“漂浮汽车”网传视频画面显示,两辆汽车在经过一段路时突然漂浮起来,有消息称“昨天上午发生在甘南地区的奇特现象”。当天下午中科院的研究人员到场,武警部队封锁了方圆5公里的

域。”

江苏网警2月5日通过微博辟谣,经查,甘南地区国内仅有两个,分别为甘肃和黑龙江,而两地的甘南地区近期并未发生类似事件,专家指出,视频中斑马线的消失、有如空气的电线杆、像纸一样薄的轮胎等漏洞,暴露了该视频为后期制作而成。影像图画会增加可信度,人们更倾向“眼见为实”,过分关注所看到的“事实”,就容易忽略事情背后的真理以及细节。“漂浮汽车”是不符合引力学原理的,现代科技发达,在视频画面中制造特殊效果也并非难事,生活中出现不符合常理的事情,还是多保留一丝怀疑,关注事件背后的真相,不要眼前的所谓事实欺骗。

所以我在面对这些“吸人眼球”的新闻时,一定不能盲目跟风,要搞清楚它的真实性后再采取行动,不然会引起很多误会和麻烦。

(责任编辑 欧艳丽)

假新闻为何从来不缺受众?

假新闻从来不是新鲜事。马克·吐温曾说:“当真相还在穿鞋的时候,假新闻就已经跑遍半个地球了。”在100多年后的今天,我们不得不承认技术的进步让假新闻跑得更快、传得更远了。

很多假新闻比如:《小龙虾是一种处理过尸体的虫子,外国人从不吃》、《肯德基的鸡都长着六个翅膀》、《倒着输银行卡密码能自动报警》、《长期喝豆浆会致乳腺癌》等都是十分漏洞百出的,但是这些假新闻在网络上的传播量和点击量却高达三百万甚至更多。那么为何还是有很多人愿意相信甚至反复传播这些漏洞百出的假新闻呢?原因如下三点:

一、从受众心理角度分析,猎奇心理是假新闻传播的最普遍的原因。

新浪微博的相关负责人尹雪赓分析认为:“从传播规律来看,人们更关注新奇、颠覆常识的讯息,出于这样的心理,假新闻也就更容易得到传播。”

失实报道之所以能够成为朋友圈中的假新闻主力,一定程度上就是因为满足了不少人的猎奇心理。

二、失实报道还符合部分网民的趋利避害的观念,因而更容易取信于人。

南开大学周恩来政府管理学院副教授管健指出,在相对封闭的网络空间中,网民置身于相近的看法。他们更容易强化原有观点,甚至倾向于有选择地接触那些能够加强自己本来信念的讯息,从而拒绝与自己固有观点相抵触的讯息。假新闻正是抓住了人们趋利避害的本能,因此对于和自身健康、财产人身安全相关的信息,公众往往“宁可信其有,不愿信其无”。

三、追寻更深层的原因,假新闻的产生和传播,还归因于害怕不确定性的社会心态、从众心态和责任的分散、个人意念与逆反心态的外化投射等层面。

个体的知识储备和经验难以应对复杂的社会生活,越是不确定,就越会依赖别人。在焦虑普遍存在的情况下,人们通常没有时间停下来思考,而是更多地去观察模仿他人的做法和观点,这就为假新闻的产生和传播提供了温床。此外,从众与责任分散弱化了假新闻传播的负罪感。网络世界中,公众作为普通看客,常常受到外界人群行为的影响,而自己的判断、认识上也会慢慢表现出符合于公众舆论或多数人的行为方式。而在群体活动中,很多人会持有责任分散的心理,觉得法不责众,因而更容易表现出有违社会规则的态度。

最后,让我们做理性的受众,不轻信、不盲从,具备自己分辨是非的能力,做那个止住假新闻的智者吧。

(实习编辑 朱琪)



我不盲从假新闻!



不盲从假新闻

近年来,各种各样的假新闻满天飞。而对于假新闻,却总是有一部分人群深信不疑。我认为,对于假新闻的处理方式之一便是不盲从。不盲从假新闻可以从以下几个方面入手:

首先,广大群众每天在面对川流不息、纷至沓来的信息潮流的时候,真的需要擦亮眼睛,少几分急躁和疏忽、多一分理性和警觉。古语说得好:“流言止于智者。”如果想不被冠冕堂皇的夸大其词吓到,不受骇人听闻的大话所蒙蔽,最重要的一点就是要经常想想我们脖子上还有什么?我们千

万不要忘记大脑的强大功能,大脑不但是信息的接收器和存储器,也还是真假信息的识别器和过滤器。我们要用科学的态度去分析、思考和辨别,由表及里、去伪存真。凡事多问几个为什么?这样下来,我们才能逐步养成动脑筋、学科学、求真知的好习惯;我们才能使动脑、会思考成为类似条件反射的本能,并形成自己独立且独特的思考能力与判断能力。长此以往,假新闻便无处遁形。

其次,逐渐树立符合社会发展和个人发展的三观并形成批判性思维。盲从假

新闻的心理因素之一是,我们的个人意识或社会意识对假新闻存在某种认同感。因此,我们需要提醒自己树立正确的世界观、人生观和价值观,并且耐心倾听那些和我们意见相左的论证,坚持批判性思维方式。一个拥有批判性思维的人会虚怀若谷地接纳各种观点,但同样会理性评判这些观点,然后在理性判断的基础上决定接受哪些思想或采取哪些行动。对于假新闻,我们应该批判性地思考之,明辨之。

其三,要有自己正确的原则和立场,不受外界因素

的迷惑与干扰。很多人对于假新闻的盲从,一部分原因是他们没有坚定自己的立场,听风就是雨,别人说什么便相信什么。从心理学的角度来说,在面对假新闻时,他们没有自己的心理防线。因此,我们要遵循自己的原则,而不是人云亦云;我们要有自己的判断和立场,坚持正确的想法与做法,从而避免上假新闻的当。

总而言之,我们要不盲从假新闻,做一个明辨真假新闻之人。

(责任编辑 张韩)



宣传心理知识 引导健康人生

趣味心理

每个人内心都有一定程度的掌控欲,尤其是面对 事关工作、事业的关键时刻,可是千万马虎不得,想知道你有多少掌控欲吗? 一起来做个心理测试吧! 到理发店理发,你会如何与发型师沟通?

- A、丢一堆杂志要他决定
B、口头说明大概要修剪方向
C、拿照片请他照着剪
D、任由理发师帮你

选择 A: 丢一堆杂志要他决定。掌控欲程度:40 分。不知你是真的好商量,还是天生 个性柔弱,你经常对于别人的意见言听计从,于是原本你自己计画的东西,最后也都成了 别人的主意,甚至主导权也悄悄地落入别人手中。

选择 B: 口头说明大概要修剪方向。掌控欲程度:60 分。你的喜好颇为明显,对于感 兴趣的事物,会不自觉地想拥有控制权, 以利于全心投入,旁人无从干涉;但是若是自己 没兴趣的事,你就一副事不关己的样子,干脆撒手不管。

选择 C: 拿照片请他照着剪。掌控欲程度:90 分。你在职场上不是很有安全感,一旦 大权落在你身上,你会宁愿让自己累得半死,也不愿把权力外放给其他人,除非你自己觉 得无能为力,否则旁人很难得到你的授权。

选择 D: 任由理发师帮你。掌控欲程度:75 分。你把亲疏远近分得很清楚,想从你掌控的权力里分杯羹,得先得到你的深度信任; 至于和你不熟的人,若想要让你将大权下放 给他,可说是比登天还难呢。
(实习编辑 朱雯雯)

趣味心理

从点菜看你的性格
当你和朋友或其他人到了一间饭店或酒店里用餐时,你点菜时通常是:

- A 不管别人,只点自己想吃的菜。
B 点和别人同样的菜。
C 先说出自己想吃的东西。
D 先点好,再视周围情形而变动。
E 犹犹豫豫,点菜慢吞吞的。
F 先请店员说明菜的情况后再点菜。

A 你是个乐观、完全不拘小节的人。做事果断,但是否正确却难说。先看价格后,迅速做出决定的人是合理型的;选择自己想吃的人是享受型的;比较价格与内容才决定的人,为人吝啬。
B 这种人多是顺众型的,做事慎重。往往忽视了自我的存在。对自己的想法没有自信,常立刻顺从别人的意见,这种人是易受人影响的人。
C 性格直爽、胸襟开阔,难以启齿的事也能轻而易举,若无其事地说出来。这种人待人不拘小节。可能是为人缘故,有时说话尖刻,也不会被人记恨。
D 你是个小心谨慎,在工作和交友上易犹豫的人。此类型的人给人的印象是软弱的。想象力丰富,但太拘泥于细节,缺乏掌握全局的意识。
E 做事一丝不苟,安全第一。但你的谨慎往往是因为过分考虑对方立场所致。你能够真诚地听取别人的劝说,但不应该忘掉自己的观点。
F 自尊心强的人,讨厌别人的指挥,在做任何事之前,总是坚持自己的主张。做任何事都追求不同凡响。做事积极,在待人方面,重视双方的面子。
(责任编辑 刘冰倩)

趣味心理

测测你的近况
设想自己走到一个房子面前,然后你推开门,会看到什么? 可以多选。

- A 床
B 窗户
C 电器
D 家具
E 装饰画

选择 A: 床代表休息。可能是最近过多的工作,让你的身体有些负担不了,也可能是最近你在健康方面出了一下小问题。你需要一段时间的休息和整理来把身体调养到最后状态,否则身体过度负荷,也会造成情绪上的低落。

选择 B: 窗户代表情感。你在情感上可能遇到了一下彷徨和不安。试着在一张纸上,写下自己在情感上面的焦虑,这会让你的心情平静很多。

选择 C: 电器代表娱乐。工作太忙了,这让你缺少了必要的娱乐,可能连自己的业余爱好也变得少了。工作之余适当放松一下可能会使你的工作更有效率。

选择 D: 家具代表金钱。你最近在经济上可能出现了一定的困扰,但是如果事情真的很难解决,试着和值得信赖的朋友商量一下吧。

选择 E: 装饰画代表外貌。也许你觉得自己应该换一个新的发型。如果想试试新的形象,就去做吧,不用太介意别人对你的意见。如果多选,那么你所看到东西的排列顺序代表了你所受到的焦虑的强烈程度,排位越靠前,焦虑越强烈。

(实习编辑 李雨璇)