

心理咨詢報

HTN LT LT UN 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 李佳音



江西师范大学学生处主办

心理教育中心承办

2017年12月30日

第10期

总第172期



新年计划为何总是泡汤?

年末年初往往是很多人最闹心的时候。除了要面对家人亲戚的“轮番轰炸”，更要面对来自灵魂的拷问——年初定下的计划，完成了多少？

众所周知，每当新年伊始，脸书网创始人扎克伯格都会给自己设定一个挑战：2009年挑战每天戴领带上班；2010年挑战学习汉语；2011年挑战只吃自己亲手屠宰的动物；2012年挑战每天写代码；2013年挑战每天跟除脸书员工之外的不同的人见面；2014年挑战每天写封感谢信；2015年挑战每个月读两本书；2016年挑战开发一款私人专属人工智能助手以及全年跑步587公里（365英里）；2017年计划年底前到访美国各州，与各州民众见面。每一年，他都能够顺利完成。

与小扎“学汉语”、“做跑男”的新年计划很类似，新年伊始我们也会兴致勃勃地列出“学英语”、“要减肥”之类的新年计划，然而年末一总结，大部分人发现年初的新年计划，又变成了下一年的“新年愿望”。为什么你的新年计划总会泡汤？

研究者约翰·诺克斯及其同仁在《临床心理学期刊》上发表的研究结果表明：大约50%的人每个新年都有新计划。而2007年英国布里斯托尔大学的理查德·怀斯曼的研究发现，制定新年计划的人群中，88%的人都失败了，即使52%的人在一开始时感

觉自己胜券在握。所以新年计划的实现，原本就是小概率事件，绝大多数人都是那88%。

为什么你听过很多道理，却依然过不好这一生？那些有所行动却因为各种原因半途而废的人，可能是因为行动模式出了问题，出现了行动障碍。美国临床心理学家路斯·哈里斯在《ACT Made Simple》一书中把这种有障碍的行动模式总结为FEAR（缩略词，恐惧）：

- F= 认知融合 (Fusion)
- E= 过高目标 (Excessive goals)
- A = 回避不适 (Avoidance of iscomfort)
- R= 偏离价值 (Remoteness from values)

这四个有障碍的行动模式能够很好地解释新年计划失败的原因。

认知融合 (Fusion)，就是你把你头脑中的想法当成了事实本身。比如，当你在实现新年计划的行动中遇到障碍时，大脑就会不自觉地抛出一些负面消极而阻止你继续行动的想法：“这太难了，我做不到，我会失败，

我压根就不是个坚持的人；我太忙了，我不可能有时间做。”如果你与这些阻止你继续行动的想法融合在一起，把想法看作事实，而就此放弃，你的新年计划也就到此为止了。

目标过高 (Excessive goals)。心理学家克里斯·哈特说，大部分人设定的是达不到的目标，根本算不上新年计划。他说，“像在年内结婚、中彩票等，这些不是决定，而是愿望。”如果

你新年目标的实现所需要的必需资源，比如技能、时间、金钱、关系、身体健康等，超过了你当下能得到的资源，那么这个目标就很可能脱离现实，难以达成。

回避不适 (Avoidance of discomfort)，通常我们制定新年计划，就是为了寻求某种改变，而改变发生的过程总会带来不适感，比如挑战带来的压力感，以及对失败的恐惧等。真正面对各种困难的时候，一旦不愿意坦然接纳这些让我们不适的感受，而选择做其他的事情回避它们，往往就会致使计划被搁置，最后

失败。

偏离价值 (Remoteness from values)，即与目标相连的价值并不是你内心真正想要的，而可能是符合外界评价标准的目标。如果与某个目标背后的价值失去真实的连接，那么我们就很容易失去动力，继续前进。

对应地，我们可以有一些简单易行的方法来帮助克服这些阻碍。

你可以准备一张纸，先写下自己要做的事情，然后一个一个划掉你的目标：先保留五个，再保留三个，最后只选择一个一定要完成的目标。在划掉这些目标的过程中，你会逐渐明白哪一个目标对自己更重要。

制定出一个详细的新年计划之后，给自己留出一定的弹性。每个时间段的细化目标最好由易到难，而不要强求每天保持同样的时间和难度。这样一来，你执行计划的困难会相应降低，由此产生的不良情绪也会减少，在实现新年计划的行动中遇到障碍时，大脑抛出的负面消极而阻止你继续行动的想法也会相应减少。

萨特曾经说过，行动吧，在行动的过程中就形成了自身。人是自己行动的结果，此外什么都不是。这句话送给你，也希望你能成为像扎克伯格一样，每年都能成功实现新年计划的行动者。

(文 / 樊晏辰)



四版：可不可以不抬杠

五版：和“社交焦虑”Say Goodbye

六版：人多真的力量大吗？

七版：你会聊天吗？

八版：对“手机依赖症”说再见

快乐的人认为自己能理解别人的痛苦，他们错了



情绪好、生活快乐的人大都认为自己特别善解人意、有同理心。来自耶鲁大学的团队发现，其实他们高估了自己的共情能力，即设身处地体会他人感受的能力。

研究者评估了121个被试者的日常心情指数，并让他们给自己同理心的程度打分，结果更快乐的人普遍都认为自己有着更好的同理心。接下来，被试者观看四段自传式的独白录像，两段消极，两段积极，然后逐句评估，判断录像中演讲者在说话时内心积极和消极的程度。快乐的人们相信自己评估的准确程度高于其他人，然而，其实他们的评估准确度并不比那些更不快乐的人好。

特别是，快乐的人对极端的痛苦、抑郁的理解和感受最差，快乐的人只是对同样积极的情绪容易感知，其实很难共情那些消极的负面情绪。快乐的人是相对不容易理解别人的极端痛苦的。

(文 / 樊晏辰)

“沟通无极限”心理团辅顺利举行

2017年12月3号星期日心理联络员李博南组织初等教育学院和免费师范生院共二十名学生在大学生活动中心心理教育中心团辅教室开展心理团体活动。大家陆陆续续到达教室,活动在傍晚6:30准时开始。

首先李博南同学用幽默的方式介绍了自己,在与学生的互动中把气氛调动地十分热烈。第一个游戏是“相见欢”,游戏规则是全体成员分为两组,面对面围成内外两个圈,由主持人发出“动”的口令后两个圈相向而动,游戏成员听到“停”的口令时停下转动,面对面的成员互相交流,完成了解对方姓名、专业、爱好等的任务。

几轮转动下来大家气氛都感觉轻松了许多。第二个游戏是“沟通无极限”,每位学生拿着一张A4白纸,闭上眼睛,跟随“先对折,再对折,撕掉左上角,旋转90度撕掉右上角”的指令,期间不能睁眼、不能交流,完成指令后睁眼,同学们都因为自己撕出和其他人不同形状而惊奇。李博南同学叫一位同学代表主持人重复刚刚的指令,这次大家在折叠的过程中是睁眼且可以交流的。对比游戏体现出沟通的重要性,这也使这次团辅主题更加明显。第三个游戏叫“同舟共济”,依旧是分小组,组内所有同学需要站在同一张报纸上,并保持3秒,成功

后对折报纸为原来面积的一半继续站上去完成3秒。游戏中同学们抱在一起、紧紧地拉住彼此的手,一个团体中的智囊与首脑的位置逐渐显出。第四个游戏叫“心有千千结”,组内同学手拉手牵成一个圈,记住自己左手和右手拉的是谁,记住后闭眼跟随指令开始走动,当主持人说“停”时,立住不动,迅速找到左、右手牵的同学,当手牵住后,在不能松手的前提下,恢复到起初完整的圆圈。游戏开始后,两个组都完成了圆圈,只剩一个组迟迟解不开,组员脸上也露出了尴尬的神情。最后是总结阶段,三位代表走上前总结小组游戏过程遇到的

问题和经验。三位同学提到最多的词就是沟通,一位同学说:“其实陌生人交流起来,路就是一起走的。”这群本来互相不认识的学生游戏结束后留了各自的联系方式,“融入这个集体,选择解决问题最近的道路。”

几个简单的游戏融化了大家心里的冰,把陌生人变成了可以一起聊生活的朋友,也让学生们对于人际间“沟通”、行动时“尝试”及“规则的理解”有了哲学意义上的思考。

文/免院 舒晨茜



心理委员素质拓展活动顺利举办

十一月二十八日下午四点,心协全体社干以及各班心理委员在李博南老师的带领下前往心理素质拓展中心进行心理素质拓展训练,提高心理自助互助能力。

活动刚开始,李博南同学让所有人围成一个圈,让我们在五分钟的时间内认识六个同学,不同于一般打招呼时的“认识你是我的荣幸”,李博南同学要求我们对新伙伴说“认识我是你的荣幸,我叫...我今天开心的事情是...”游戏结束,许多同学都表示说这句话时有点别扭,李博南同学表示,这样做的用意是要让我们认识到自己的独特,让我们对自己有信心。紧接着,大家又一起玩了游戏“大风吹”。游戏过程中失败的人要为大家表演一个节目,这个游戏,给大家

表现自己的机会,让我们有足够的勇气成为大家的焦点并且展示自己,提高心理素质。最后,大家两两组队,一人带眼罩,一人做引导者,途中不得

进行语言交流,相互协作通过一系列障碍物。游戏结束后,大家谈了自己的感受。焦丹表示自己既然做了引导者,身上便有了责任感,有义务让自

己的同伴安全顺利地通过障碍物。赵润田则表示,由于带了眼罩,自己只能依靠搭档,而搭档也给予了他足够细心的引导。最后,李博南同学总结,无论是怎样的情况,大家能顺利通过都源于对彼此的信任。

此次活动在李博南同学的带领下愉快地结束了,通过游戏的方式,让大家放下心理负担,拉近与彼此的距离,同时也让我们的心理素质得到提高。

文/初教心协



一个人，



一颗心

17级文学院
舒婷

点燃了火炬不是为了火炬本身，而像我们的美德应该超过自己——莎士比亚

周末的早晨，窗外下着蒙蒙细雨，滴滴的雨水，好像伴奏着一只小舞曲，带着我们愉快的心情。踏着轻松的

步伐，这场小雨丝毫没有减少我们的热情，反而为我们助兴似的，增添了一份清爽和惬意。我们一行人早早地来到了地铁站门口，准备前往一个神秘的地方。

宽阔的街道上人流如潮，来来往往的汽车一辆接着一辆，川流不息，

卖东西的小贩的吆喝声，路人的欢笑声，汽车的鸣笛声，就是在这样一个闹市的环境下，我们穿过大街小巷，来到了一栋有些破旧但仍不失整洁的房屋，他就赫然矗立在那里，与闹市的环境显得格格不入。

走到楼下，看到墙上画着“我们的作品”虽然是很简单的画，可有的时候越是简单，越会让你感受到那份美好。我们悄悄的换好了鞋套，在老师的带领下，我和另一

位女同学被分配到了小班的学生，他们是一群患有孤独症的孩子。大多数还不能完全和人进行交流，只能通过“嗯”“啊”等简单的词汇和人进行交流，甚至对陌生人的友好会表现出焦躁和不安。我们这次来的目的就是希望能够向他们传递一份爱和关心。让他们感受到来自社会

开始，我们陪同他们共同上了音乐课，感官课和体育课，他们大多呈现出的还是一种怕生的状态，不愿意让陌生人接触。我们想要协助他们完成动作时，他们会嚎啕大哭。我们在旁边进行安抚。印象最深的是一个叫子龙的小朋友，他一直保持着沉默，仿佛一切都静止一般，

是他在自己的世界里不愿意走出来，他会时不时地挥动自己的双臂。我慢慢地靠近他，想要走入他的世界，一开始他非常的排斥，可每当我看到他那天真无邪的眼睛，那颗纯真洁净的心灵，我就希望用自己来感染他，帮助他。最后他那双稚嫩的小手紧紧抓住我的时候，我感受到了被别人信任的幸福，一瞬间泪目。

经过这次之后，我经常去那个孤独症活动中心，我能够真切地体会到了志愿者的真正含义，哪怕是一句简单的话语，一次关爱的行为，都能给别人带来温暖和感动，只需做好自己的一个人，一颗心，关爱的行动就不会磨灭，爱就会在这里起航。



的关爱。我们希望这份爱的种子能够播撒开来，开出幸福的花。志愿者行动从这里

他喜欢一切保持不变，任何动静都会吓到他，他不抬头看人的眼睛，并不是他不懂礼貌，而

书摘



在地上，每当有一个孩子去世，神就一定会派遣一个天使，从天上下来迎接他。天使会拥抱着死去的孩子，展开大大的白色翅膀，带领孩子在他生前喜欢的城镇上空盘旋飞翔，双手捧着满篮摘来的花朵。当这些花朵被带到神明的住处时，花朵就会更加盛开，开放得比在地上的时候更加美丽。神明会将一朵一朵的花儿抱在胸前，并亲吻其中最美丽的一朵花。这时候花儿就会发出声音，那是她们一起高兴地唱出歌声。



从小是住在外婆家的。外婆家有两颗大大的枣树，在院子边侧生长着。

枣树长在外婆家，枣子是长到大家心里。每当树上的知了开始不停地鸣叫，池塘的荷花显出尖尖角，从边的萤火亮起尾巴，外婆的也是如此一派生气。各个亲戚，各路朋友，周边邻居还有村民，甚至过路的乞讨者，想吃枣子的，外婆从不吝啬。树枝很茂，延伸到四面八方都冒着枣子，要吃枣的人有的直接伸手扯拉下树枝摘，有的拿板凳垫脚摘，有的爬上门顶或上天台摘……摘枣的人闹腾着，时而呼朋引伴地说这里的枣子多、这里的枣子大、这里的枣子好看吃着甜到这来摘……外婆和妈妈也乐呵呵地款情招待，打来几桶水，可以现洗现吃；拿来塑料袋，吃饱了还可以兜一些

枣子回家。我呢，受着这活跃气氛的影响，蹦蹦跳跳地总爱往最热闹的地方凑，偶尔被妈妈叫住去拿塑料袋递给他们。而这也是我爱干的事情，手一伸像是伸进了大人的世界，那些忙着摘枣子讨论枣子的大人们会停下来看着我，说：“哎，谢谢”，“哎，真可爱”……那时的我总觉得这些话比吃到一个超甜的枣子还让我甜滋滋，我也更带劲地跑来跑去地拿袋子递袋子。

热闹，却终究难持久，像人一样难百岁。这打小与枣树的时光到我初中搬离外婆家住自家新房时便暂停了，对于我和枣树来说这一搬离似乎生出了一条越来越宽的鸿沟，枣子熟时，我不再是那个招待客人送枣子的主人而是像我递给袋子的那些来摘枣子的人一样，是突然拜访

的外来客。再后来，是我高中，住在学校，我也很少回家更不用说去外婆家，我与枣树真成那句“有情可待成追忆”。高考结束，我却更少再去外婆家，偶尔去外婆家送东西也没在意到那排枣树长成什么样了。再然后，到了我大学，离家更远，对枣树记忆也渐行渐无。

远离家乡再回家乡，一年寒假在爸爸的催促下，我去外婆家探望。那时的外婆已经得了重病，当我进了老铁门她正躺在摇椅里闭眼休息，我走过去轻轻地唤了声“外婆”，外婆缓缓的睁开眼睛看见了我，露出了笑容。不久，外公也扛着一桶菜从菜园回来了，见我在这忙放下菜去房间拿出一堆饼干水果之类的零食叫我吃，然后又拿了张椅子坐到外婆身边，拿起水果刀削苹果，边吃边

聊着话。谈话间我却突然注意到院子边侧那本是枣树枝繁叶茂的地方变得空落落的，原被枣树遮了的墙裸露了出来，原长了枣树的土泥秃秃的平整地寂寞。我问，枣树呢？砍了。为什么砍了？没人吃了就砍了。没人吃？恩，没人吃了。我想起高中每逢节假日来这，都会带些刚摘的或晒干了的枣子回家，但是带回去也就放在那没人动没人吃，慢慢地烂了也就扔了。那些摘枣子的人呢，也不爱吃枣了。那这两棵枣树啊，每年生些只用来吃却没人吃的枣子还有什么意思？砍了当柴烧或许还更有用！

又过了一年的冬天，砍下的枣树还没烧完，外婆突然病逝，于是那段还没烧完的枣树干在外婆的丧宴中完成了它的一生。

外婆家的两棵枣树，我

初等教育学院15级

刘若玲

外婆家的枣树倒了

儿时的枣树，倒了，变成了一段段大大小小的柴火。烧着了，外婆的枣树，带着我与它的那段童年岁月；烧灭了，我流转不见了的光阴，随着外婆短暂的六十年。

爱抬杠该怎么破？

案例阐述：

小张是一名大一新生，单亲家庭出身，父母离异后跟着母亲一起生活，他为人大方，性格开朗，但就是喜欢抬杠，不论是对老师还是身边的朋友，只要对方说不符合他的逻辑的话他就会毫不顾忌的跟对方争辩，经常弄得脸红脖子粗，经常控制不住自己。小张不喜欢别人说他较真，但这一点他又改不掉，觉得无助的他于是决定向心理咨询师求助。



以下是咨询的对话过程：

来访者：在班上大家都叫我“杠爷”，我很不喜欢这个称号，但是大家仍然一直这样称呼我...

咨询师：嗯，“杠爷”，这个名字听起来挺特别的，你可以跟我说说这个名字的由来吗？

来访者：这个名字在现在班上被别人叫的是最多的，以前也有人这样叫过我。

咨询师：你是说在上大学之前别人就以“杠爷”的称呼叫过你吗？

来访者：是的，在上初中的时候，别人也会这样叫我。

咨询师：听起来这个称呼伴随你很久了，能跟我说说一般你是怎么与别人交流的吗？

来访者：这个称号困扰了我很久...实话跟您说吧，我有一个习惯，不管别

人说什么，我都会跟你抬杠，你说东我偏说西，你说这个事情应该这样，我却总能找到理由反驳你，经常弄得脸红脖子粗，让人下不来台。

咨询师：跟同学是这样的，那跟其他人呢？

求助者：小时候爸爸妈妈生活在一起的时候也是这样，他们说话我也总爱跟他们唱反调，后来爸爸妈妈离婚了，我就变得爱跟妈妈抬杠，其实我也觉得这样不好，可就是控！不住自己，每次跟他们争辩后都弄得大家不愉快。

咨询师：听了你的描述感觉得出你因为这件事很烦恼的。其实存在抬杠现象往往是由一种成长经历未完成的情结所致，因为以往没有得到表述，没有得到尊重的机会，所有希望能在后天中寻求补偿。

求助者看着咨询师，若有所思的样子。

求助者：您的意思是说我其实是想获得别人的关注和尊重，所有才喜欢和别人抬杠顶嘴是吗？

咨询师：嗯，你想要赢得他人的尊重和重视，这种心态是可以理解的。不过可以有其他的办法，如果用与众不同来表现，就像你现在的爱抬杠，这样有时候容易破坏你在他人心目中的形象，反而会适得其反。

求助者：你说的其他办法？就是说还有别的办法也可以获得别人的尊重吗？

咨询师：你可以试着学习替他人着想，站在对方的角度换位思考，时时考虑一下别人的感受，善解人意，不要强迫别人接受你的意见。

求助者：好像是这样的，以前遇到一

些事情，我总是习惯的从自己的角度来想问题，总觉得自己是正确的，别人跟我不一样的地方，我总是试图让别人纠正他们的想法。

咨询师：嗯，你悟性真高，一下就明白知道怎么做是比较合适的交流方式了，相信以后你可以很好的和同学们交流。

求助者：嗯，我明白了，每个人都是独立的个体，都有自己的想法，我不能一味的让别人接受我的想法。

在这次交谈的过程中，咨询师了解到小张爱抬杠是想要赢得别人的重视和尊重。而小张在找到问题关键所在之后心情也变得好了许多，也懂得今后在与人沟通过程中采取何种方式是恰当的。

(研究生编辑 徐玲玲)

可不可以不抬杠

中国大陆的北方，很早就残存着一种习俗，那就是所谓的「抬杠会」——在每年农历正月十五元宵节这天，由身强力壮的人抬着竹杠，上面有轿子，一个伶牙俐齿的小丑坐在里面。那几个人抬着竹杠和轿子在人群里穿梭，围观的人则和那个小丑随机式的比赛斗嘴，甚至用自认花巧的话来对骂。这种「抬杠会」，在满族进入中原后，成了中国人「抬杠」的起源。「抬杠」逐渐演变为一种借着机伶巧诈的嘴上工夫指责别人，而同时也闪避别人指责的文化习惯。

七宗罪将傲慢、嫉妒、暴怒、懒惰、贪婪、色欲、暴食列为重大恶行，而抬杠根据其定义又可以认为是傲慢、嫉妒、暴怒等情绪共同作用而发生的。由此，如果一个爱抬杠的人出生在中世纪，那么他估计会受到教会严厉的惩罚。在当今社会，抬杠无处不在，不论是网络上的骂战，还是街谈巷议之中，抬杠让气氛变得难堪。抬杠让大家不欢而散，人人都不愿意陷入抬杠的困境，但在某种情况下又人不能经常由自主，那么我们又该如何避免呢？

我们都知道抬杠是由多种情绪共

同作用产生的，那么解决抬杠的问题其实就是解决情绪问题，如果我们能在这些情绪即将产生的时候就控制它，那么也许就能避免抬杠的发生。想要解决情绪问题我们首先要认识情绪的本质。情绪的本质是什么？这种答案很多，从不同维度去切入会有不同的论述。在情绪管理上，我认为理解情绪的最好的一个切入维度是——进化与生存：情绪是进化尺度上的、基于大数据与概率的生存理性。情绪是由生存需求演变而来的，当危险靠近的时候，情绪这种独特的

机制能够立刻让我们觉察到危险，并且——1、它期待我们做出一些反应，以消除危险；2、倘若我们没有重视问题，它作为合格的哨兵，就会坚持不断的重复发出报告；3、如果我们解决问题的能力比较弱，无法解决问题，那么它还会发挥它自身（弱小）的战斗能力，亲自参与战斗，动手解决问题。

情绪不是敌人，它是你的朋友、盟友，是你忠实的仆人。因此，你不需要讨厌你的负面情绪，情绪是一个必要的、正确的、本能性的信息反应系统。

为了不被负面情绪控制，我们需要学会和自己的情绪沟通——默默告诉自己已经接受到这种信号并且有办法克服不利条件。比如对方在公众场合说了不符合你的逻辑的话，当傲慢、愤怒更或者嫉妒情绪产生了，你就需要在情绪转化为言语攻击之前认识到他并且及时跟你的潜意识沟通，这样可能就会大大减少抬杠情况的出现。

(实习编辑 赵文汇)



和“社交焦虑”

Say Goodbye

小敏是一名大二学生。她来自一个小镇,成绩优秀考到这所大学。没上大学之前,她就有些内向不善言辞,但是高中一心顾学习,这好像没有造成很大的困扰。到了大学,小敏希望能有一些改变,能交更多的朋友,能更好的融入大学生活。可是一切并不如她所愿,室友们谈天的时候她总觉着插不上话,她们出去玩的活动比如KTV,聚餐等小敏内心也不喜欢,感觉格格不入。有一次班委竞选,小敏好不容易鼓起勇气上台决心大胆一试,可是到台上的看到那么大家略带笑意的眼睛,小敏感到脸一下子烧了起来,明明准备好的竞选词刚嘴边就变得磕磕巴巴……之后小敏变得更加不善与人交往了,她害怕与不熟悉的人说话,走



在路上看到同学都有些紧张,为了避免打招呼有时她甚至故意绕开。现在小敏将看手机作为自己躲避社交的工具,成了一个典型的“低头族”,并非她多么沉迷于手机,而是这样她可以装作有事的不用跟别人说话了。

逃避社交



你有遇到过类似小敏的问题吗?在社交中,你有感到过焦虑和不适吗?

“社交技能没有得到充分发展的个体,就像刚踏上异乡土地的旅人。他们不懂当地的语言,无法融入当地的生活。”菲利普·津巴多这样描述社交焦虑者。在临床工作中,心理医生们反复听到那些有人际困难的病人诉说:“我觉得他们之间好像有一种我不能理解的暗语”。他们有一些我不明白的规则。每当处在一群人中,我总觉得自己是特别笨拙的那个——我只是尽量假装和掩饰不让别人觉察我的笨拙。

林恩·亨德森所著《害羞与社交焦虑症》一书中对社交焦虑的定义是:由于害怕外界的消极评价而对社交产生不舒服的、恐惧的情绪,以及在社交情境中表现出退缩、回避行为。这种社交中的不安和不参与会严重影响个体的适应性行为,进而妨碍他们对自己人生目标的追求。

但首先我们要明确的是,社交焦虑与内向不同。内向的人是安静、保守的,不会过度放大外界的批评,也不会受到外界评价的影响。而社交焦虑的人则会感受到趋避冲突(即同时具有趋近和逃避的心态)的困扰,他们既想和别人接触和交流,又担心别人会对自己做出负面评价。社交焦虑者的行为表现可能是退缩或压抑,比如拒绝与他人交流,在团体活动里总是默不作声、待在角落;但也有少数人会走向另一个极端,他们滔滔不绝、非常活跃,以此来掩饰他们内心的焦虑,放弃自己的观点和信念、采取他人喜欢的方式来投人所好。

还需要注意的是,这里所提到的“社交焦虑”,不是诊断意义上的“社交焦虑症”。极端的社交焦虑症会严重影响个体的适应性行为,焦虑障碍、惊恐障碍、恐怖症和物质滥用是社交焦虑症的常见并发症;人格障碍(56-77%)、精神分裂症(35%)和依赖型人格障碍(23%)等也经常与社交焦虑症共病。在日常生活中,也并不会

很多人真的达到社交焦虑症的诊断标准,他们只是存在社交焦虑的情绪或者倾向,或者只是人格特质上的“害羞”(社交沉默)。

如果缓解社交焦虑——社会适应模型(Social Fitness Model)

社会适应模型是心理学家亨德森在“害羞诊所”长达25年的实践中,创造性地建立的,作为治疗社交焦虑的理论基础。她认为,不能简单地从病理学或身体病态的角度来界定和应对害羞和社交焦虑,而是要将社交焦虑看作个体心理和情绪的一种亚健康状态。为了从亚健康到健康,我们需要长期的“锻炼”,以培养社会适应能力。她认为,要改变社交焦虑,需要从三个方面进行改变:

(1) 选择一种适合自己的社交情境。

社交焦虑者需要明确的是,他们完全有能力支配自己的行为,管理和控制自己的生理唤起(比如出汗、发抖、脸红等)。合理、适当且能够达到理想社交效果的技能有无数种,我们可以不断地尝试,并选择适合自己的交往方式,来达到理想的社会适应状态。改变社交焦虑的过程,也是一个不断发现自己和了解自己的过程。

(2) 努力在认知观念上做出改变,从而识别和调整负性情绪。

亨德森认为,在本质上,大多数的社交焦虑来源于你不合理的认知观念,他们常常聚焦在自己的缺点上,而对优点视而不见。因此,需要改变个体消极的、不合理的、适应不良的思维方式,建立起更积极的、具有自我支持性的思维方式。

下面是书中列举了一份“认知扭曲观念清单”,是根据认知行为疗法的理论整理而成的。社交焦虑者可能是受到这些扭曲认知的影响:

全或无:如果表现稍有不完美,就会觉得自己失败了;

过度概括:把一件孤立的消极事件看作是永远会持续下去的失败模式;



观点渗透:过分执着于一个负性事件的某一个细节,认为整个生活都会很糟糕,就像水杯中滴入了一滴墨水一样;

否定积极事件:就算有正面的事件发生,还是会用某种理由支持自己的负面看法,维持自己的消极信念;

揣摩他人:武断地认为他人是苛责自己的,是充满敌意和不友善的,但不去查证。

糟糕至极:认为一个小的错误会带来极端糟糕的后果。比如,约会请求被拒绝,觉得自己就是注定孤独终身。

除了扭曲的认知观念外,社交焦虑者还有着适应不良的归因风格。一般情况下,大多数人都有“自我提升”的倾向,认为成功多是自己所为,所有的失败都是外在原因造成的。而研究发现,社交焦虑者表现出一种反向的偏向——自我贬抑,即认为失败是自己造成的,而所有的成功都是外在因素带来的。与此同时,他们还会将失败归因为一般性的(将一次失败迁移到各种场景中)和稳定的(认为自己会一直失败)。

(3) 不断付出努力。

就像只有坚持锻炼身体,才能让走形的身材重新回复健康一样,减轻社交焦虑,提高社会适应性的关键则是每天坚持进行社会适应训练。

战胜社交焦虑是一个漫长的过程,那些习惯于回避社交情境的人在短期的治疗后,仍有可能再次受到社交焦虑的困扰。“在一般情况下,整个治疗过程不会是一帆风顺的。来访者会一直受到认知行为问题的困扰,甚至微弱的外在因素都会使他们旧病复发。”林恩·亨德森说,“因此,社会适应模型强调来访者必须正视这种现实,必须明白社会适应是一个不断抵达的过程。与其说社会适应训练是一项治疗方案,不如说是一种值得践行的生活方式。”

(研究生编辑 袁悦)





说起尴尬的事情,我们脑海中可能会浮现许多情景,而最常见的一种情况大概就是尬聊了。有次坐出租车,报完目的地后就只剩下广播电台的声音,然而当电台主播谈到某新闻的时候,司机大叔开始向我表达他自己的观点、想法。如果意见相符便说上两句,假如想法相悖就只能尴尬笑笑,又陷入了安静。为什么我们和不大熟悉

的人在一起时,就害怕沉默冷场,于是想找些话题打破那样的气氛?我们究竟在害怕什么?

弗洛伊德说过,攻击性是人的动力之一。攻击性是一种自我保护,能够保护我们合理地表达愤怒和拒绝。但同时还有一些不能直接表达的东西,我们只好压抑起来,用另一种方式来表达,比如我们都听过冷暴力...等等。冷落是攻击性的一种象征,所以当我们在冷落对方就有种攻击对方的意味。因为不熟悉,所以本能的有种保护自己的欲望,攻击性就是对自己边界的一种保护。拼命地找话题,不过也是攻击性的另一种形式的表达。但

是我们从小就被教育要对别人尊重、对别人好,所以总觉得自己冷落他们,造成了尴尬是对被人的不尊重。于是,我们就尬聊了。因为怕做坏人,有些好人就压抑了自己的攻击性,希望和别人在一起的时候不冷场,不尴尬。但是不合时宜的尬聊,对方甚至会觉得被打扰,边界被侵入。

面对他人的时候,不要紧张,轻松地交谈。舞蹈需要两个人配合才能跳下去,聊天也要开心才能聊下去。

(责任编辑 刘瑜卿)

尬聊



音乐可以增强记忆力, 你可知道?

据科学研究:每个人的大脑都有四个主要脑电波运作,这四种脑电波,可用电子脑电图仪测量得到。而四种脑电波中最适合潜意识活动的是α波,只有α波才是取得高效记忆的最好状态。α波状态促进灵感,加快资料收集,增强记忆。美国快速学习法先驱泰丽指出:"某些类型的音乐节奏有助于放松身体、安抚呼吸、平静α波震颤并引发极易于进行学习的放松性警觉状态。"令人感到神奇的是,当某些音乐的速度与大脑处于放松活跃状态下的波长相似时,它可以使身体和大脑和谐一致。在这类音乐的伴奏下,有人将信息读给你听时,信息就会飘进你的意识里,你的记忆力

也就更加牢固了。

保加利亚的拉扎诺夫博士为此做了相关实验。他对乐曲做了一些研究之后,发现巴赫,亨尔德等人的作品中的慢板乐章,能够消除大脑的紧张,使人进入冥想状态。他让学生听着节奏缓慢的音乐,并且放松全身的肌肉合着音乐的节拍读出需要记忆的材料。学习结束后,再播放2分钟的欢快音乐,让大脑从记忆活动中恢复过来。很多试过此类方法的学生均表示记忆效果显著。

从现实出发,真正感受到音乐对记忆力的开发与增强的效果是显著与惊人的,一首非常复杂的乐曲可以不看乐谱一字不差的演奏出来,这本身是对记忆力很好的锻炼。一般的演奏者都可以不用乐谱演奏出十几首甚至几十首乐曲,专业乐手可以演奏上百首也不足为奇。这样的记忆力不得不令我们对音乐感到惊叹。因此在现实生活中,忙碌的学习之前,不妨开启音乐的魔盒,享受音乐带来的惬意轻松,在放松身心,陶冶情操的同时,还可增强记忆,提高学习效率。

(责任编辑 段秋霞)



人多真的力量大吗?

中国人常说一句话:人多力量大。应该说在某种特定环境下,人多确实比人少方便有效率,但人多的情况下如果组织协调不好,相互倾轧诋毁、扯皮推委,反倒是一盘散沙,就像以前听说过的一句话:肥大不等于强大,集体的力量反而变小了。

法国心理学家林格罗曼做了一个"拔河"实验,他组织一些青年人,测量他们在不同群体下用力的情况,得出的结果是群体力量的总数低于单个力量叠加的总和。他将它解释为责任分散效应:对某一件事假如一个人在单独的情况下完成,会做出积极反应,但在群体去完成的情况下,往往有退缩和保留,因为前者独自承担责任,后者则期望别人多承担点责任。

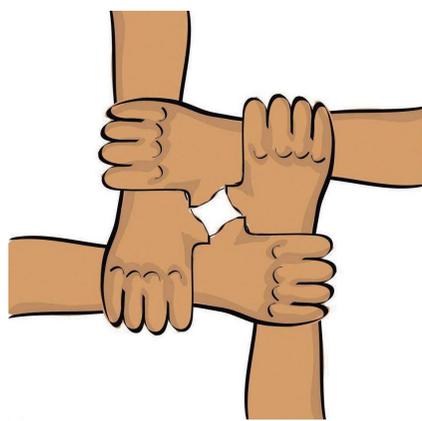
无独有偶,我国有句很古老的俗语"一个和尚挑水吃,两个和尚抬水吃,三个和尚没水吃"。这句话就是责任分散效应的表现。如果只有一个人在场的话,他对别人的帮助就责无旁贷,稍微具有社会公德的人,都会主

动提供帮助。但如果有两个或更多的人在场的話,这种责任就会自动地分散到每个人头上,变得不确定了,因此提供帮助似乎对于每一个人来说都成了别人的事。

那么"责任分散"论,能否用来解释"内耗"等社会现象呢?答案显然是成立的。"责任分散"的实质就是人多不负责,责任不落实。

心理学家研究发现,当出现"责任分散效应"时,行为主体受到六种心理因素影响:利他主义动机、社会惰化、从众心理、道德因素、法不责众心理和人际关系相互作用。但是如果能在策划某件事时避免这些现象,做到"以事选人"而不是"按人找事",通过机制、激励,去强化每个人的责任感,激发单体能量最大释放,那样才能得到出人多力量大的结果,这样的"人多势众"也才是群众想看到的。

(实习编辑 李雨璇)



记忆力可能正在绑架你的人生

01 每个人对记忆都有偏好 其实,对于一个人的人生来说,记忆究竟有多大的容量或者多么真实而全面并不是那么重要,重要的是,我们怎么看待这份记忆。

在我们经历的岁月里,我们有快乐的记忆,也有悲伤的记忆;我们有创伤的体验,也有被爱的体验;我们有成功的体验,也有挫败的体验。这一切,都是我们的记忆

但是,对每一个不同的个体来说,我们按照怎样的路径和偏好来提取我们的记忆?我们怎么解释或者理解我们的记忆

相似的情境出现时,我们立马会忆起旧时类似的体验,我们这种回忆的脑回路是怎样的?

有关记忆的一切,都极为个性化,浓浓地充满着这个人的人格特点。

02 我们依靠记忆来调节情绪。

03 同样的经历,却有不同记忆

04 我们总是根据记忆定义着自己

05 重塑回忆,可以改变你的人生 一个人的记忆,不是偶然的。在阿德勒的观点里,一个个体的记忆通常都记载着他自认为重要的事件,这是人从数以万计的印象中筛选出来的,所以记忆可以称作一个人的"生活故事"。

我们独特的自我,决定了我们以

怎样的心态去回忆,决定了我们记住了哪些而忽略了哪些,但是反过来,回忆也同样可以影响我们的自我和人格。

我们在重塑回忆重新在记忆里挑选我们认为重要的事情的时候,这同样会作用于我们人格的塑造、自我的成长和更新。

这就是,回忆真正的魔力。

(实习编辑 陈嘉玲)

同窗不可欺

11月2日,北京西城区人民法院对一起校园欺凌案进行宣判,五名犯罪时未满十八岁的被告分别被判处有期徒刑十一个月到一年的有期徒刑。是什么致使五位被告仅仅因为其中带头人心情不好就随意寻找欺凌对象导致两位受害者均构成轻微伤,其中一名受害者精神抑郁,目前仍无法正常生活、学习,是什么原因让五位花季少



女在时光正好的年纪锒铛入狱,这是个严肃且严重的社会问题。

校园欺凌,一种以强凌弱,以大欺小来欺压别人,来凌辱别人,从中得到一些快感的恶意的、恶性的社会问题。目前存在着法律缺失、认知程度不够、惩戒乏力以及学校主体责任不明确的问题,如何防护校园欺凌现象的出现以及出现时如何处理是值得我们思考的问题。

家庭关系不仅关系着一个家庭的幸福程度,还决定了孩子的个性发展是否良好,对孩子一生的幸福都起着至关重要的作用。和睦的家庭关系有利于塑造孩子优良的品行和是非观,家长身体力行为孩子树立一个对他人互尊互重的榜样以规避校园欺凌现象的产生,校园欺凌现象一旦产生,家长要理性沟通,不能不管也不能反应过度。对于被欺凌者,父母一

旦发现问题,要及时与学校老师沟通,妥善处理,不要责难孩子,更不能不闻不问,一切要从恢复孩子身心健康和学习状况出发。五名被告中就有两名曾经为被欺凌者,由于没有正确对待,他们为了避免再受欺凌便加入了欺凌者的队伍,所以家长面对孩子被欺凌时要和学校理性沟通;对于欺凌者,家长要正确对待,让孩子承认并承担错误及其后果,对其进行健康引导。究其根本,父母在关注孩子成绩时,应该投入更多精力去关注他们的身心健康。

对于学校而言,学生犯了错误,光处分是不行的,要加强教育力度,不仅仅是针对犯错误的孩子,应该让所有的孩子都认识到校园欺凌是不应该的行为,这样才能杜绝更大的错误,出现问题要及时与双方家长沟通解决,理性处理。



从社会层面而言,要以法律的思维去考虑校园欺凌的治理,加快校园欺凌的立法并且采取适当的手段去预防和惩戒,将其压缩到最小的空间,重塑校园安静、和平的环境。

校园欺凌是在学校里一直存在的现象,受复杂的家庭环境、校园环境和社会环境的综合影响,所以想要有效的解决校园欺凌问题,需要明确三者的关系,相互协调、合作,共同塑造一个同窗相亲相爱的校园环境。

(实习编辑 陈葛玲)



在当今社会,“渴望被理解”已经扎根于人们的内心深处,这是因为被理解能得到极大的安慰和快乐,但事实上人与人之间完全理解的现象是极少发生的。因为我们内心都有着复杂的感受和心理活动,若仅通过短短的语言或者有限的行为表达给对方,便很难完全被理解。于是当我们不被理解时,不应沮丧泄气,而应认识到自己的价值、把不被理解当常态,并

以积极的态度和形象面对。

在看了风靡全球的教育片《摔跤吧!爸爸》后深有感触,片里的爸爸一直有一个梦想就是自己的儿子能成为摔跤冠军,为国争光。可天不遂人愿,妻子偏偏都生了女儿,在他正要放弃梦想时,却意外地发现她们可能具有摔跤的天赋,就下定决心一定要帮助她们拿到金牌,摆脱平庸且固化的人生。当他把自己的决定告诉妻子时,却换来了不理解和质疑,妻子劝他说,摔跤是男孩的运动。他说,你的意思是我们的女儿不如男孩?我从没见过女孩练摔跤的,村里人会怎么说?他说,管他们怎么说!要是她们受伤了怎么办?他说,受伤了就治好她们。尽管不被妻子理解,他还是愿意与妻子协商,给他一年时间来训练她们,如果失败了,他就永远放弃。然而

女儿们更是埋怨自己的爸爸,不明白爸爸为什么要那么严厉训练自己。村里人对他也是指指点点,最后摔跤场的负责人对他说,这太荒唐了,女孩怎么能进摔跤场呢?你是要我犯错误吗?周围几乎没有人支持他,更不能奢求被理解,他唯一能做的就是按照自己的方式严格地执行下去。电影的

结局我们都知道,爸爸拼尽全力将女儿送入世界赛场,女儿最终也拿了金牌,掌声取代了嘲讽声和质疑声。

平生知心者,屈指能几人?被人理解是幸运的,但不被理解未必不幸。笑对“不被理解”,幸福自在心上!

(实习编辑 周婷婷)

笑对“不被理解”



我觉得今天天气真冷啊!



亏你提醒,要不我还没觉得呢。真的好冷啊,别感冒了。



然后,就没有下文了。。。

深处练练寒冬中,最闲暇的时光便是冬日里迎着暖阳,邀几个好友,品几盏温茶,叙几段家常。叙家常也就是聊天,但是你真的会聊天吗?

她忙着堆积如山的活,偶尔伸伸头扭扭腰证明自己的存在。突然收到好友他的消息,忍着烦闷回了消息,接下来几个小时他没有问她忙不忙、愿不愿意听他的事迹,开始和她煲电话粥。这样的朋友真的是情商低又惹人烦,从不考虑别的感受,只知道顾及自己的开心快乐。看到这样一个不会聊天的朋友,或许我们也会暗自嘲讽他,可是我们就真的会聊天吗?怎样就算会聊天?

在交流中我们应该注意倾听,在任何人际交往关系中都要注意倾听别人的想法,不要只顾自己意见的表达,更多时候作为倾听者别人说话的时候要适当得看对方的眼睛,眼神交流,别人更愿意跟你聊天。不要打断,聊天最忌讳的就是打断别人,强硬打

断别人讲话,不光让对方没有面子,也会显得自己没有素养,不懂尊重。

对于对方的话我们应该要有回应,懂得倾听不是要我们一味沉默,只是在对方想说的时候给予机会,对方说完了,同意或者不同意都要有一个回应,而且千万不要“嗯嗯”“哦哦”这种语气词来接话,会显得非常敷衍。

如何回应又是一大技巧。在回应时我们应该投其所好,如果你聊天的领域对方从来没有涉及过,建议你不要主动去聊这类话题,因为别人不感兴趣,你说得再多,都是一个人的独角戏,这个时候,一定要观察细微,意识到对方不感兴趣,马上换一个话题。如果继续一个人侃侃而谈,不懂脸色,别人对你的厌恶度会持续增加,直到完全聊不下去。

当然,除了这些小技巧之外,我们还应该多看书多学习,多读书才能丰富自己的知识储备,让自己有更多

聊天的话题和谈资。当别人有不了解又需要了解的东西,而你正好都知道,就显得很机智、很聪明。

聊天是一个技巧,不会聊天的人即使智商高也无法弥补情商低的缺陷,会聊天的人即使智商不高也让人觉得舒服。

(责任编辑 郭春霞)

你会聊天吗?



分离“手”“机”

如今我们,人手不离机。如今的技术,高速蓬勃发展。手机网络世界与现实世界已紧紧抱团,密切合作。

在我们身边,随处可感受到手机软件的高速发展。比如去食堂打饭,几乎每个打饭点都可以支付宝、微信支付,即便是小卖铺也是可以线上支付的。而我也获益于线上支付的好处,出门忘了带钱也是可以去商场逛一逛、买一买的,时间一长就惯了用手机支付了,况且还不用担心发生不小心丢钱之类的意外。

但是,线上支付却也不是十分的好。凡事都有利弊,这话说得一点没错。尽管方便,但存在安全隐患。而且线上绑卡的话,我们的消费不知不觉渐渐变得没有节制,从而给我们一种线上支付钱变少得很快的错觉。不是说线上消费不好,但说到底还是得有限度。

国庆放假,我回了一趟老家。按照惯例,每逢过节,姑姑她们总会带着儿女们回到老家同两位老人吃团圆饭。餐桌上老一辈们相谈甚欢、举杯豪饮,然而前来打酱油的小年轻们站在餐桌旁随意地用手中的筷子夹了几次后便放下了筷子,抱着自个儿的手,拼杀的拼杀、看书的看

书、聊天的聊天。他们聚集在房间,倒是自成一独特风景。这时有老人进来,见此情景,笑道:“你们倒是惬意的很,每个人都抱着一部手机耍。”这时一些小年轻们就会不好意思的抬头冲老人笑笑,或是顿一顿又继续在游戏里冲杀了,但更多的却是根本没听见!这就是过度依赖手机了。

作为二十世纪的主打歌——手机网络在二十一世纪亦是得到了足够的重视,并且也取得了长足的发展。但是,千万不要沉溺手机网络!不论手机网络世界多么精彩,但这个世界毕竟是虚拟的,虽然美伦美色却可望不可即,它不会存在于青天白日之下,更不可能存在于现实之中。

因此,如非必要,尽量减少手机的使用。

或许现实生活中的压力会打垮一个人,也或许网络世界的魅力会深深的吸引某个人,也或许你在两种世界间徘徊,内心在激烈地争斗,但无论如何,我们都要确定自己的路线,不要迷失自我才好。

立足于现实,才能活得更好!何必执着于网络。分离手与机,更能收获更多生活美。

(实习编辑 温晓奇)

过度依赖手机是病,得治!

百年前我们躺着吸鸦片,百年后我们躺着玩手机,姿态有着惊人的相似!不知不觉中我们形成了一种可怕的习惯,早晨睁开眼第一件事是摸摸手机在哪里,晚上睡之前最后一件事还是玩手机,似乎离了手机就与世隔绝一般的孤独!其实今日的智能手机与当初的鸦片一样,残蚀着我们的热情与灵魂。世界上最遥远的距离就是:我在你身边,而你在玩手机。

我们可以把这种过度依赖手机的行为概括为:“手机依赖症”。

“手机依赖症”,也可以称为“手机焦虑症”,表现为手机不在身边就抓狂,手机一段时间不响就得看看手机是否有未接来电或者信息,当手机没有信号或者手机快没电了就会感到焦虑,甚至手脚发麻、头晕、心悸。聚会时永远盯着手机不与旁人交流,就好像离了手机不能活。可怕的是这种“手机依赖症”的现象越来越大众化了,成了一种大众病。

那么我们为什么会生“病”呢?原因如下几点:

一:人们的猎奇心理。

猎奇心理是指人们在面对不熟悉或比较奇异生物事物或观念所表

现出一种好奇和急于探求其奥秘或者答案的心理活动。

众所周知,手机虽然只有方寸大,但是却能给我们看大千世界。手机最直接便利的把我们周围乃至全国乃至世界的事全部展现在我们的面前。没一分每一秒我们通过手机看到的都是一个不一样的世界,在猎奇心理的驱动下,我们会不由自主的去刷新,去看最新的咨询,渐渐地手机就粘在手上了。

二:逃避现实。

手机之所以会那么吸引我们,很大的原因就在于它是逃避现实的好工具。就手游而言,手游能让人们暂时忘却现实中的烦恼快速专注的投入到一项游戏中:就手机上的网络小说而言,它让很多人沉迷,给多少的单身汪们提供了想象的空间;就手机上的聊天交友软件而言,那更是假的可以飘了,不仅外貌能P,学历能造假,身家能造假,就连性别都可以伪装,甚至物种都不分。于是乎网络上流传着这样一些金句:“你不知道和你聊天的是人是狗还是人妖”、“见光死”等等。

三:炫耀心理。

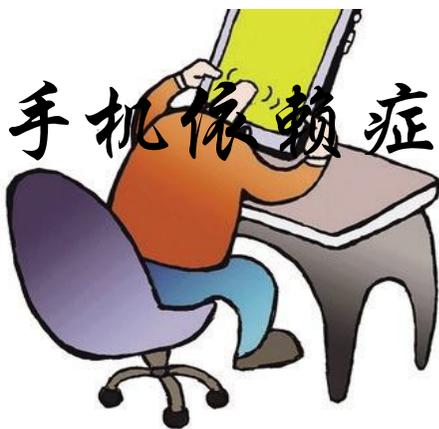
手机还有另外一个强大的功能,就是展示自己。于是乎我们可以在空间、朋友圈看见各种晒娃的、晒车的、晒厨艺的、晒房子的、晒男女朋友的,而且往往得到越多的赞和越多的点击量当事人会越开心,通过这种形式来满足自己的虚荣心,增加自己的满足其实就是一种不自信的表现。

不论出于什么原因,产生了“手机依赖症”或者说“手机焦虑症”都应该被重视,既然我们的心生病了,那我们就得找出病症对症下药,最终拔掉病根。

(实习编辑 朱琪)

你知道吗?

有一种“病”叫“手机依赖症”



对“手机依赖症”说再见

相信我们身边都有过这样的人:他们不愿与现实中的朋友们沟通,却与手机“不离不弃”;大家在一起聚会时,他们的眼睛糊在了手机上;又或是整日沉迷于手机游戏,不能自拔。

“手机依赖症”是随着现代人生活方式的改变而出现的现代心理病症,许多人或多或少都会有这样的现象。有些人视其为“洪水猛兽”,批判不止;有些人认为自己有这种症状而惶恐不安。其实只要能够正视它,通过一些方式去调整自己的生活,我们就可避免或者缓解这种症状。

首先我认为对手机的依赖也是分种类的。

因为工作性质的转变而对手机

产生依赖的人,实际上是由于部分固定交际对象的突然消失而带来的交流欲望的中断。这类人可以在生活中重建自己的交际圈,利用闲暇时间参加一些联谊活动,定时和几个固定好友小聚谈天来排解抑郁的情绪,使自己尽快适应新的环境和工作。

如果是对手机习惯性依赖的人,则应多在现实生活中积极与人交谈,多读读书、看看报,通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数,尽量将生活的重心从手机上转移。如果客观条件允许,最好多参加一些有益身心的活动,如:听音乐、外出散步、郊游、健身等。如果对手机依赖过于严重,就要去看心理医生,以免影响正常的生

活和工作。

我们不能盲目地相信媒体报道,也不要随便的给自己扣上心理疾病的帽子,这是一种不负责任的方式,而且也会引发不必要的压力和恐慌。如果觉得自己只是初步依赖,就要提高警惕,多外出与现实生活中的朋友交往,避免进一步的沉迷,如果发现无法控制自己的行为,才去找心理医生救治。

总而言之,大家应该对自己的现状有一个大概的了解,是不是真的过分依赖于手机,一刻也离不开?如果只是初步依赖,便努力克制自己的行为,多和现实中的人交流,多出去走走。正确认识手机的用途,树立对手

手机游戏及社交的正确态度和观念,做到科学合理地使用手机资源,才会使生活更加丰富多彩,从而对“手机依赖症”说再见。

(责任编辑 胡子楠)



宣传心理知识 导引健康人生

趣味心理

你的幸福支点是什么,用早餐来测试一下。

以下四种食物,你会选择哪一种作为明天的早餐?

- A.包子
- B.粥配油条
- C.饺子
- D.面条

A.充实生活是你的幸福支点

你不怕人生有竞争和层出不穷的挑战,就怕人生没有目标,没有发挥无限活力的机会。你幸福的重要元素就是充实,你不认为悠闲的生活有多自在舒心,反而会因为一时无所事事而闹得发慌。有理想可努力,有问题可解决,有成功可实现,这样的生活才有意义,也才有幸福的可能,因为忙并快乐着。

B.诱人美食是你的幸福支点

你对于好吃好喝的,从来都是来者不拒。在你看来,吃是人生的头等大事,所以总是用最好的食物款待自己的胃。可以不穿名牌衣,但遇到新鲜美味的食物,就一定要大饱口福。所以,属于你幸福的元素中,诱人美食无所争议成为重点。

C.圆满的爱情是你的幸福支点

你很重视爱情,你对于恋人通常都很有忍耐力,和恋人聊天的时候总是表现得满足而开心。对于爱情你总是在规定的时段加以维护,不会长时间不去联系,更不会冷落恋人。然而,对于爱情,你始终坚持自然的感情,顺其自然的爱情最适合你。

D.温暖的亲情是你的幸福支点

爱家的你总是以家人为中心,常常忽略别人的感受,家对于你来说就是一个温暖的港湾,一个可以依托的避风港。家人也就是自己不能割舍的甜蜜负担,恋爱的时候你就很看重对方是否也跟自己一样的爱家、持家。

(实习编辑 阮余)

又到了该换季的时候了,该把衣橱整理整理,你发现你的衣橱中什么样式的衣服最多呢

- A.最新流行服饰
- B.颜色鲜艳或是样式夸张华丽的服饰
- C.宽大的衬衫或T恤
- D.单色款式简单的服饰

A.你是外表自信,可是内在却很心虚的那种人,你非常害怕别人会看出你内在信心不足,所以会在不知不觉中随着社会认同的价值而随波逐流,但是往往又不能完全理解其中的道理,导致牛头不对马嘴的毛病。

B.虽然看来你好像有旺盛的表现欲,可是事实却不然。这样的包装只是你用来掩饰你内心不安的武器,其实你是有点神经质的人,一点小事就可能有过当的反应出现。所以在外表上,你必须装得毫不在乎,才能让你有安全感。

C.表面上看起来你好像是个很好说话的人,其实是最固执的人。一旦发起牛脾气来,任谁也拗不过你,因为你心中是封闭和害羞得。冷漠就是你用来掩饰害怕和人群接触得自然反应。

D.你是个有自信的人,虽然你不是在态度上咄咄逼人,可是只要你坚持一个想法,无论别人如何教唆、蛊惑你,你都不为所动。不过这不代表你是刚愎自用得,相反你很喜欢听到别人对你的建议。

(实习编辑 刘瑜卿)

趣味心理

假如你正在汪洋中乘船巡游,四面八方尽是一望无际的蓝色海洋,从水平面上,突然有东西映入你的眼帘。你想,那是什么?

- A. 陆地
- B. 另一艘船
- C. 朝阳
- D. 鲸鱼

A.陆地

墨守成规,不善于标新立异,更不敢自我主张,因为你无法打破传统的思想观念,所以限制你展示你的个性。

B.另一艘船

对展示自我有心,老日拙之叹,水平面上的船,该是你的向导,如果没有旁人的协助,很可能你的才能会被忽视。

C.朝阳

你是个善于将自己的个性发挥得淋漓尽致的人。你的这种个性也为你开辟出一条成功的大道,虽然你在刚开始的时候不太得人缘,但你的个性注定会让你出人头地。

D.鲸鱼

你生性好妄想,常好高骛远,不切实际,你常因自己不自量力而陷入困境。

(实习编辑 朱雯雯)

在你准备进电梯时,它刚好升了上去,你只差那么一小步。没办法,只好等下一趟了。在等待的过程中,你通常会做什么呢?

- A.一直盯着电梯的按钮,并且按了好几次。
- B.双脚踏来踏去,不停地发出声响。
- C.朝上看,或是看周围的告示板。
- D.向下看。
- E.一直盯着显示层数的灯,心想:“只要一开门,就立刻冲进去。”

测试结果

A.属于一想到什么就去做的行动派。这样的人比较有幽默感,而且人缘很好。如果从事的是与人接触的工作,则更容易发挥潜力。

B.这样的人感觉敏锐,甚至有些神经质,能够凭直觉来判断事情。他们中的大部分人适合从事艺术方面的工作。

C.是知识丰富、内心优雅的人。由于不喜欢别人看到自己的缺点,总会在别人和自己之间筑第一道墙,看上去会比较冷淡。这类人比较适合在理工科方面施展能力。

D.有点消极,内心所想的事没办法坦率地表达出来。但是,这类人也非常老实,容易上当受骗。E.非常谨慎,很少会从事冒险工作。这类人比较理性,因此深受别人的信赖。

(实习编辑 李雨璇)

2017-2018 学年第一学期 心理联络员咨询时间 及地点安排表

国教 学院	杨慧望	周一 18:00-21:00 周三 15:00-18:00 周四 18:00-21:00	心理 咨询室
初教 学院	李博博	周二、周四 18:00-21:00(单周)	惟义楼 1304
免费师 范生院		周一、周三 18:00-21:00(双周)	惟义楼 1108
美术 学院	吴璞	周四 14:00-17:00 周五 14:00-17:00(双周)	学院心理 咨询室
教育 学院		周三 9:00-12:00 周五 9:00-12:00(单周)	学院心理 咨询室
计算机 学院	杨雨璇	周三 17:00-20:30 周二 17:00-20:30(双周)	先锋楼 4213
软件 学院			
传播 学院		周二 18:00-20:30 周三 14:00-17:00 周五 14:00-17:00(单周)	学院心理 咨询室
商学院	段玲玲	周二 18:00-20:30 周三 14:00-17:00 周五 14:00-17:00(双周)	学院心理 咨询室
外国语 学院	刘凯文	周二 10:00-12:00	学院 1604 教室
政法 学院		周三、周四 19:00-21:00	学院 2203 教室
地理 学院	陈景新	周二 18:00-21:00 周四 18:00-21:00 周六 18:00-21:00	地理学院 2307
城建 学院			
生命科 学学院	袁悦	周一、周三 15:30-17:00(单周) 周五 15:30-17:00(双周)	学院心理 咨询室
化工 学院		周一、周三 15:30-17:00(双周) 周五 15:30-17:00(单周)	学院心理 咨询室
音乐 学院	欧阳斌	周五 9:00-10:00	学院心理 咨询室
体育 学院		周五 18:30-20:00	老区体 育学院心 理咨询室
数信 学院	王恒杰	周一 18:00-20:00 周三 18:00-20:00	学院心理 咨询室
理电 学院		周二 18:00-20:00 周四 18:00-20:00	学院心理 咨询室
文学院	王海虹	周一 14:00-16:00	大学生活 动中心 咨询室
体育 学院		周四 14:00-16:00	学院心理 咨询室
文旅 学院	徐玲玲	周一 18:30-20:30(单周) 周二 14:30-16:30(单周) 周四 18:30-20:30(双周)	学院心理 咨询室
财经 学院		周一 18:30-20:30(双周) 周二 14:30-16:30(双周) 周四 18:30-20:30(单周)	学院心理 咨询室
马克思 主义学院	姚战宇	周二 18:00-21:00	学院心理 咨询室
文学院		周一 18:00-21:00	学院心理 咨询室

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 咨询师	下午 2:00-5:00 咨询师	晚上 6:30-8:50 咨询师
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
二楼半心理教育中心
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