

心理咨詢報

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11月30日

第4期

总第181期



全国高校心理委员研讨会在皖举行 我校心理健康教育工作再获佳绩

2018年11月15日,第十三届全国高校心理委员暨朋辈心理辅导研讨会在安徽财经大学开幕。本次研讨会由中国心理学会心理危机干预工作委员会、全国高校心理委员研究协作组主办,来自全国300多所高校的800余名心理健康教育工作者和心理委员参加了此次大会。

大会主办方中国心理学会心理危机干预专委会组织了首届全国十佳心理委员评选活动。经初评和复评,



共有来自全国100余所高校的185名同学入围了最终评选,我省高校共有4名同学入



围。其中,我校推选了财政金融学院马国军、初等教育学院华明玉、历史文化与旅游学院盛宣言3名同学,最终全部获得了首届“全国十佳心理委员”的荣誉称号。中国心理学会前任理事长张侃教授、候任理事长韩布新教授亲自为他们颁发了荣誉证书。

作为全国高校心理委员研究协作组理事单位,我校心理健康教育工作在交流会上受到专家们的一致认可。我校的班级心理委员工作起步早,

发展势头好,尤其是我校构建的五级心理健康教育工作网络,开展的系列特色心理健康教育活动备受关注,彰显了我校心理委员工作的实力,同时也在全国高校面前展现了我省高校心理育人工作的风采。



近朱者赤 近吃者吃

心理研究表明:比起我们独自进食,当我们和别人一起进食的时候,会在不经意间吃得更多。

早在1980年代,健康心理学家 John de Castro 就已经开始调查和追踪人们的饮食习惯。通过分析收集到的500多人的完整饮食记录得出:当我们在和朋友、同学、亲人一起或其他任何社交场合用餐时,我们都会吃得比自己独自进食时更多,且数据显示增量为40.7%。

社会心理学家也注意到了这种现象:社会助长(或社会促进, social facilitation):当一个人在完成某种活动时,由于他人在场或与他人一起活动,而造成行为效率提高的现象。这里的“行为效率提高”便是意味着“进食行为效率提高”。但为了我们的减肥计划,我们应该如何减少这种现象带来的影响呢,这里提供几个解决方法:

1、限制进食时间、寻找更多元的团聚方式。可以在做计划时,选择在吃饭这件事上速战速决,然后再通过各种不以“吃”为主角的方式达

到能够共享时光、快乐加倍的效果;

2、警惕各种“餐桌之外的进食诱惑”。当大家可以去KTV、游乐场等各种非餐厅的地方共度美好时光,但要警惕KTV这些场合的“隐藏菜单”,唱两首就点个鸡翅薯条套餐、玩个旋转木马就买根冰激淋,也很容易让减肥计划落空;

3、培养身边人的健康饮食观念,或者多和这类人在一起。社会支持是非常重要的,毕竟我们人都是社会动物。如果我们真是为了亲友好,那就把健康的饮食习惯也教给身边我们珍惜的人吧。多和那些一样愿意坚持饮食健康的人一起,彼此扶持、互相鼓励。和这些人一起吃蔬菜沙拉的时候,沙拉也更好吃了,不是吗?

但是,以上内容并不是要“剥夺”享受美食的乐趣。但以上从心理角度呈现的理论和研究,能帮助我们更好地认识、了解、记录、改变自己的饮食习惯,也能帮助我们把学习来的健康饮食计划、坚持贯彻到底。

(一版 胡宇轩)



本期导读



三版:暖

四版:世界之大,无病不有

五版:处理孤独和害羞

六版:零食凭什么让我们上瘾?

七版:你真的会发朋友圈吗?

八版:自我关怀



与阳光做伴,和健康同行

——政法学院举办心理委员培训交流会

为更好地让心理委员了解工作职责,增强工作能力,提高工作素质,11月8日下午7时整,由政法学院团委学生会心理素质拓展协会举办的心理委员培训交流会在教工之家顺利开展。政法学院16、17、18级全体心理委员参加本次心理委员培训交流会。

心理委员培训交流会由政法学院心理素质拓展协会的学干兰海明主持,活动流程包括心理素质拓展协会嘉宾介绍,大学生常见心理困惑解说,培训交流互动环节与团辅小游戏环节。与会嘉宾有政法学院心理联络员郑沁婷,心理素质拓展协会理事长魏昀琳,心理素质拓展协会副理事长焦晶晶。

主持人首先对此次活动进行了流程介绍,而后又对与会嘉宾进行了介绍和问好,最后他宣布活动



开始,由心理联络员郑沁婷主讲。活动进行第二项,由郑沁婷讲述大学生常见心理困惑。郑沁婷结合自己的工作实际情况,就大学生的恋爱问题,就业问题,人际交往问题,网络成瘾问题进行了详细解说。她对问题的来源,深化和解决办法进行明细,旨在让心理委员能够及时发现同学间的矛盾火花,及时铲除,并且能在事后对同学进行友爱的教育。接下来,活动进行到第三个互动环节,由郑沁婷介绍心理委员职责,主要有提交每月的心理晴雨表,下寝了解同学心理状况,及时转发的心理联络群消息并鼓励班级同学积极参加活动。而后,郑沁婷学姐介

绍了心里联络员值班地点与时间,以便同学们在遇到困难的时候能够迅速得到心里联络员的有效帮助。最后,活动进行第四项,由郑沁婷组织进行团辅小游戏,目的是为了增进同学们的感情,活跃活动气氛。

经过两个小时的交流会,心理委员培训在一片欢声笑语中落下帷幕。交流会中郑沁婷的精彩解说和有趣的破冰游戏,有利于帮助心理委员更好地了解自己的工作,从而更好地服务班级,有力促进同学们身心健康发展。

(图/张娟娟 文/张娟娟)



“我与你,面对面,心连心”

——“人际百分百”团辅活动

为协助18级新生建立良好的人际交往关系,给同学们提供一个更好的交流互动的机会,在心理联络员郑沁婷学姐的指导下,2018年11月23日星期五晚7点至9点,政法学院心理素质拓展协会在教工之家举办了“人际百分百”团辅活动。

此次活动随机抽取政法学院30名2018级新生作为代表,活动以游戏的方式,建立了以“人际沟通成长团体”为名的大家庭。本次活动分两次开展,以寓教于乐的方式帮助同学们解决在日常人际交往中遇到的问题,增强同学间的凝聚力,提高大家的合作能力。

第一次团辅活动,在郑沁婷学姐的带领下,同学们进行了“找家、相见欢、彩虹城堡、沟通无极限、电网”五个游戏。活动开始,郑沁婷学姐通过“找家、相见欢”两个小游戏让同学们拉近距离、加强交流、增进友谊,活跃了现场气氛。

然后,在“彩虹城堡”游戏中,30位同学通过抽取五色纸条,分成了五个“家庭”,“家人们”进行了分工,并签署了团体承诺书。

接着,“沟通无极限”让同学们了解到可以通过有效的积极沟通来澄清事实,表达感情,解除内心紧张,获得对方的同情和理解。“电网”游戏,让同学们切身体会到帮助与被帮助的不同感受。

最后,郑沁婷学姐进行活动总结,并宣布第一次“人际百分百”团辅活动圆满结束。

这些看似简单的小游戏既活跃了气氛,让同学们快速熟络起来,又让参与者初步体验了竞争与合作的乐趣。参与游戏的过程也是自我探索的过程,探索自我如何与他人磨合。同时,这也无形中增强了团队的凝聚力,让同学们体会到了其中人际交往的道理,进而提高自己待人接物的能力。

本次“人际百分百”活动的顺利开展,一方面让同学们更好地了解自我,另一方面加强了自己与他人沟通交流的能力,相信在今后的学习生活中大家能够运用今天所学,更好地与他人沟通交流。

(图/潘紫薇 文/陈婷)



“人际百分百”团体辅导活动



为培养大学生人际交往能力,增强团队意识,提高团队能力,协助大学生了解人际关系特质,在日常生活中与人和睦相处并养成良好的人际关系,文旅学院与财经学院于11月24日上午9时至11时在正大广场校史柱旁举办了第一次“人际百分百”团体辅导活动。文旅学院心理联络员李婷敏以及文旅学院和财经学院部分18级新生出席了此次活动。

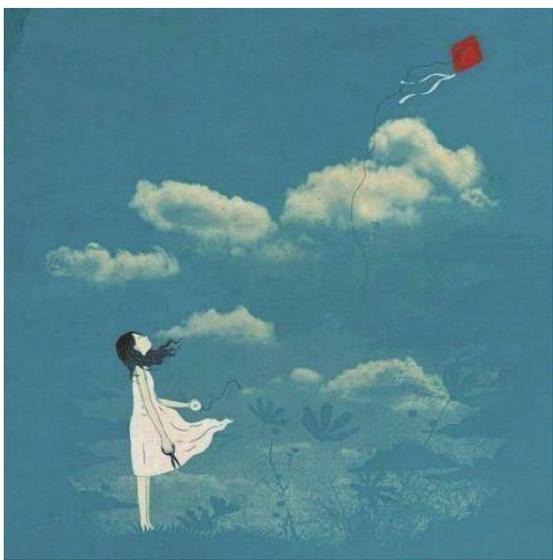
活动开始前,18级新生提前到场等候,作为本次活动的领导者,迅速组织同学们集合并详细说明了此次活动的主要目的和规则,定下了团体契约。紧接着,活动正式开始,轻松愉快地进行了“找家”、“相见欢”、“沟通无极限”和“请你为我做件事”四个游戏,同学们积极配合,现场充满了欢声笑语,全场气氛轻松愉悦。游戏中途,同学们还进行了沟通与交流,及时反馈游戏感受,并与身边的同学分享了游戏的快乐。最后,参与此次活动的全体人员进行了合影留念。至此,第一次“人际百分百”团体辅导活动圆满结束。

此次团体辅导活动不仅促进了两院同学之间的交流与学习,还提升了同学们的人际交往能力与沟通协调能力,有益于培养同学们的团队意识和各方面的品质,同时加强了两院大学生人际交往教育建设。



(研究生编辑 李婷敏)





“追寻”是个很大的话题,可又是如此寻常的一种行为模式。小时候找妈妈,上学了找老师,放学了找伙伴,到大了找对象,毕业了各种找工作找出路找房子……人的一辈子其实就是追寻的一生。刚进入大学的我,在探索的是我以后要走怎样的路以及如何走好这条路。

同样,在文学世界里,追寻是最初也是最根本的生命形态。我曾看过余秋雨的追寻:铜铃响,步伐始,宛如一行者,行于天地间,踏遍山川江河,一点一点揭开生命神秘的面纱,将风景都读成了

诗卷;我曾看过纳兰容若的追寻:酒一碗,灯一盏,仿若一浪子,醒在千账外,读尽人情冷暖,一步一步走出自己独特的词章,将世事看成词作……他们身份各异,生命历程不同,但我想,他们在这世间苦苦追寻的大概是一种生命的美罢。关于美,千万种人有千万种答案,但究竟什么是最美呢?我们又该如何追寻这种美呢?

我身边曾出现过这样一位教师,最平凡却也最美。她的身体并不是很好,风湿腰痛关节痛,有时站久了都会受不了,但是,尽管她已渐至中年、身体羸弱,却依然津津乐道于讲课,无比仔细地批改学生作业。她说,从学生作业中可以看出哪些知识点对他们来讲太过于困难,他们又有着哪些课堂上没有表现出来的聪明才智和活泼有趣,这些美好的细节我怎么错过呢?第一次,我更深地走近了一位在岗位上坚持多年但并不认为自己的工作无聊,而时刻以教书育人为真正的乐趣的可爱的老师。是的,她就是我的初中语文老师兼班主任,尊敬的邹桂香老师。

如今,我也是汉语言文学师范类专业的一名大三学生。在一步步成为语文教师的路上,我也在不断地思索,怎么样才能做好一名教师?怎样做好一名语文教师?什么样的老师值得被尊敬,被认可?什么老师可以称得上是美丽的老师?教师的教学能力、学生的成绩还是老师所获得的荣誉,这些

显性的指标是否能做参考的标准?

再回想一下邹老师,她用他的责任心和爱心为我们书写了一个大大的“美”字。这种“美”,难以量化和评估,却能内化于心,外化于情,真正锻造学生的品性。她会在因为我因为家庭矛盾激烈和交不起学费的窘境中独自落泪时塞给我一百块钱,带我去他家吃饭宽慰我更激励我要好好学习以后自己挣钱,会在学生参加朗诵比赛前期为他做赛前辅导,为了学校的荣誉和学生的进步却从不收费谋取个人私利。这些都是小事,我却觉得这些比那些荣誉、奖章更能看出一位老师的合格与否;这些,比讲课的内容更重要;这些,才是在默默为学生垒好基础,为学生成长做到最好!

最终我明白了,生命会有终结,美的是人的光芒。而真正的美,贵乎自己价值的延伸。仓颉已逝,但美丽的中文不老;陆羽虽走,但氤氲的茶香至今飘荡;李煜已离我们远去,但一江春水去仍在流淌。老师,总会在我们的人生之旅上渐行渐远,直至消失不见,但它经由燃烧自己锻造出来的美丽的灵魂将带着这份“美”在世间勇敢前行!我将不断在实践中磨练自己的教学能力,培养对教育事业的热爱,吧这份“美”传递下去!

梁文英二级文学院

暖

是有些日子里,自己的世界便若万物披霜、凋零颓败、天寒地冻。

这个时候,连别人劝慰的话也是冰凉凉的,怀疑着一切,似乎所有的都能成为伤害自身的冰刃,左思右想着、辗转不安着。

但是啊,若你心里点起一团火,不要陷入颓妄的深渊里,不要去怀疑、不要去彷徨,将冻结的冰渣融去,一点点、一点

点地去相信他人、去相信自己,去拥有信念的魔力。

正如你若是长久凝视着深渊,深渊也会凝视着你。那么若你看云蒸霞蔚的春景,拥抱善意,秉持信念的火把,春的女神也会回望着你,使你的世界冰雪消融、春暖花开。



前段日子朋友分手,我见证了她的情绪从绝望到释然的整个过程,当然,这个过程是波浪式前进和螺旋式上升的过程。在她说她现在感觉自己充满正能量的时候,我真心为她感到开心,庆幸她终于挺过了这么一段难熬的时光。

虽然她时不时还是会问我,问我分手以后还会不会想起来前男友?

我说肯定会,不过心态变得不一样了。最初想起来会恨他,恨他始乱终弃,不能从始至终;后来想起来会厌恶他,拼命的锤脑袋讨厌自己为什么不长记性;现在想起来会释怀,毕竟曾经在一起的时候一起度过一段快乐的时光。

以前我也常常会想如果,如果我没有遇到那个人会怎样?如果没有做出那个决定会怎样?但是“如果”这个词没有丁点儿意义。它的存在只是上帝跟人类开的恶意玩笑,就是要你后悔,就是要你疼。

张嘉佳说:“骄傲败给时间,知识败给实践,快乐败给想念,决定败给留恋,身体败给失眠,缠绵败给流年。”时间真的是一个很神奇的东西,可以考验感情的坚贞、可以看透一个人真正的品性,也可以淡忘一段曾经刻骨铭心的感情。人们常说,淡忘一段感情最好的方法就是时间和新欢,如果想忘记前任,熬过了那一段时间就好了,找一个新的男女朋友替代他就好了。但是最后往往发现,任何人都无法被替代。即使我们再为情所困,再狼狈再不堪,这个地球不会因为任何一个人彻底的伤了心而改变它的自然规律,即使我们在梦里无望

到不相信再有天光。可是次日太阳一样升起,生活依旧继续。

刚分手的时候,我以为我过不去了,体重一直下降,每天郁郁寡欢。可是,生活不允许我颓废下去。排球比赛、各科期末作业和期末考试接踵而来,我忙得连轴转,甚至没有时间和精力再去感伤,等到放假,竟然已经分手过去了2个月。当我不再进行情感投资的时候,我才突然发现放弃也没有那么困难。

我们早就知道世事岂能两全,在我们的一生中,得到的同时也在不断地失去,幸与不幸的区别只在于得到和失去之间孰重孰轻。爱情也好,友情也罢,无论曾经多么亲热的两个人,不联系慢慢地也就淡了,我们在自己的世界里目送一个接着一个的背影离开,然后对自己说:算了吧,不必追。

往事随风,即使是一个人,也要活的落落大方。一切的一切,都是最好的安排。

祝好。



一起都是最好的安排

梁文英二级文学院



有“毛”病

【案例阐述】小c,男,20岁,为某医科高校的一名学生。小c对有毛的动物的恐惧,已经到了影响正常生活的程度,看到照片会紧张地手心出汗,心跳加快,如果在路上碰见,还会惊慌乱想要马上逃离。实验课上必须解剖皮毛类动物,这让小c十分头疼。万般无奈下,他最终寻求了咨询师的帮助

【咨询记录】

咨询师:小c同学,你好,之前你在电话中说有困难想寻求帮助,请问我能为你做些什么?

小c:老师,您好,有一个问题已经困扰了我很久,因为它我已经没有办法正常生活了。

咨询师:具体是什么问题呢?

小c:我实在是受不了看到有毛的动物,一看到,我就会冒冷汗、心跳加快,感觉自己快要昏过去了。

咨询师:你能说一说这个问题是从什么时候开始的吗?

小c:我从小就害怕禽类,有一天听说我父亲被鸡啄后感到剧烈疼痛,从此不敢面对羽毛类动物。

咨询师:你的家人知道吗?

小c:知道,父母为了减轻我的恐惧,专门养了一只小鸟(沉默30秒)。

咨询师:刚刚你沉默了,是不是想起什么事情,能跟老师说说嘛?

小c:嗯……大概五岁的时候吧,父母为了减弱我的恐惧,养了小鸟,可我还是不敢接近。有一次父母给小鸟洗澡,小鸟在房间中乱飞惊叫,让我有了更加深刻的恐惧感。八岁那年,鸟死了,我看到垃圾桶里的鸟尸,开始出现心跳加快,手心冒汗的现象(双手紧握,双脚并拢,身体僵直)。后来……就连看到皮毛类动物,也会产生严重的不良反应。有时候,同学们会给我看一些小猫的照片,我也会很

紧张、叫他们赶快拿开,他们觉得只是图片而已,我小题大做,认为我做作……(低下头,说话越来越小声)。

咨询师:嗯……从你描述来看,从一开始只是害怕羽毛类动物到现在害怕皮毛类动物,这个问题持续时间很久了,而且现在也影响到了你和周围同学、朋友之间的关系,他们没办法理解你这种恐惧。

小c:是的老师,而且现在有一个更大的问题,现在的实验课上必须解剖皮毛类动物,可是,我真的很害怕。

咨询师:好的,你的情况我大致了解了,也很高兴你的信任,能看得出你确实是想解决这个问题,它给你的生活和学习上带来了一定程度的影响。我们先来做一个小练习,行吗?

小c:好的老师。

咨询师:我先简单跟你介绍一下这个练习,首先我们会有一个放松练习,然后你闭上眼睛,让你想象一个我描述的情景,在这个过程中我问问题,你回答,了解了吗?

小c:老师,我大概了解了

咨询师:好的,那我们开始了。首先,请以你自己觉得舒服的坐姿坐下,接下来,请闭上你的双眼,深深吸一口气并停住,好~吸气,屏住呼吸,呼气,再一次,吸气……

接下来,请根据我的描述进行想象,首先你的面前是一间白色、充满了阳光的房子,我们慢慢地推开房间

的门,在桌子铺着一块漂亮的桌布,上面有一束美丽的花。在阳台里有一个鸟笼,里面有一只小鸟,它就是小时候父母为你买的那只鸟。如果是当时的你,你的感觉如何?

小c:我感觉很害怕,想让它不要出现在我的视线内。

咨询师:好,如果是现在,你此时此刻的感觉如何?能远观它吗?

小c:现在的我……害怕,但是可能没有小时候那么恐惧了,因为我知道我很安全,我应该可以远观它。

咨询师:好,那如果是未来的你,你此时此刻的感觉如何?

小c:未来的我不会害怕它,可以远远地观看它,还能近距离地看它。

咨询师:现在我们慢慢地走出这个房间,回到你正在坐的这张椅子,深呼吸一次,慢慢睁开眼睛。这次的小练习,你自己感觉如何?

小c:刚开始还挺轻松的,但是到了小鸟出现的时候,我会莫名地紧张起来,当老师让不同时期的我面对小鸟进行感觉描述时,我的紧张感会不一样,小时候和现在的我感觉最强烈,到了未来的我的时候,已经没有那么紧张了。

咨询师:其实老师跟你做的这个练习,就是想让你了解自己,对于自己害怕毛类动物程度的有个了解和初步评判。你愿意和我共同解决这个问题吗?

小c:我非常愿意!

咨询师:我会给你布置两个家庭作业,你回去完成,等下次咨询看是否有变化,好吗?

小c:好的,是什么作业呢?

咨询师:第一个作业,回去每天在寝室或者比较安静的地方,像今天一样,想象你自己喜欢的一个房间,里面有一个装着小鸟的鸟笼,你每天靠近鸟笼一点点,每天练习10分钟,做完一次练习,就写下你感觉。第二个作业,回去买一个带毛的小动物挂饰,把它挂在你的书包上。能做到吗?

小c:好的老师,我可以的。

咨询师:好,那我们下次再见,记得要给我看你练习的记录和你书包上的小挂饰哦。

小c:好的,谢谢,老师再见。

【咨询小结】通过来访者对自身问题的描述,诊断为特殊恐怖症(Specific Phobia),是焦虑障碍的一种类型,指对于特定事物或处境具有强烈的恐惧情绪(本案例中是皮毛恐惧),患者采取回避行为,并有焦虑症状和植物性神经功能障碍的一类心理障碍。咨询师建议来访同学,首先按照布置的家庭作业,进行意象练习和系统脱敏疗法改善,如果情况严重,建议前往我市三甲医院进行确诊,可以结合药物治疗法,并接受专业的心理治疗。

(研究生编辑 刘晓蓉)



说到恐惧症,你会想到什么呢?恐高症?还是密集恐惧症?其实,除了这些已经带有一定流量的恐惧症外,还有些十八线小恐惧症,你可能不了解,但它却真实存在于我们周围。下面心理小课堂开课啦,让我们来一起了解下这些“奇形怪状”的恐惧症吧。

脱发恐惧症:估计看到它的妹子都会眉头紧锁,难道每天担忧脱发问题,还会患上恐惧症吗?秃头少女也太可怜了吧。其实,秃头恐惧症指曾经历脱发,对脱发现象产生的病态厌恶或恐惧,主体是成年男性。看到这里,妹子们是不是松了口气呢,不过男生也不用过度担心,只要注意保养,做到营养均衡等,“地中海”就可以避免,脱发恐惧症自然也不会找上你啦。

赤面恐惧症:进入大学,需要社交的场合增多,对赤面恐惧症患者来说,这简直堪比SSS级任务。赤面恐惧症顾名思义指在人前容易脸红的症状。这本来是一种正常现象,但是部分敏感而缺乏自信的人,担心脸红会影响他人对自己的评价,想要却不能让自己不脸红,长期以来这就成了自己的心病,见人之前担心自己又会脸红,交谈中反复确认自己有没有脸红,变得焦虑不安,惧怕见人,赤面恐惧症因此形成。如果有人不幸中枪的话,敲黑板,划重点了!一定要对脸红的情况保持一种顺其自然的心态,不断提高自己的自信心,遇到紧张情况可以进行深呼吸或者找一些会让自己感到放松的东西进行注意力转移,也可以寻求咨询师的帮助,慢慢地将BOSS击倒。

很多恐惧症,在我们看来只是矫情的产物,可这也许就是压垮骆驼的最后一根稻草,所以有什么烦心事,记得要和家人沟通,必要时一定要寻找咨询师的帮助。

(实习编辑 刘点)



世界之大
无病不有

你需要帮助处理害羞和孤独吗

作为人类,我们注定是社会生物。拥有朋友会让我们更快乐、更健康——事实上,社交联系是我们心理和情绪健康的关键。然而,我们中的许多人都很害羞,在社交方面也很内向。我们在不熟悉的人面前感到尴尬,不知道该说什么,或者担心别人会怎么看我们。这会导致我们逃避社交场合,与他人隔绝,逐渐变得孤立和孤独。

孤独是所有年龄和背景的人都会遇到的一个普遍问题,但我们大多数人都愿意承认这一点。但是孤独并没有什么好羞愧的,有时候,这是外部环境的结果。事实上,我们都不是天生就有社交技能的。它们是我们随着时间的推移而学习的东西,好消息是你也可以学习它们。无论你的年龄或处境如何,你都可以学会克服害羞或社交尴尬,驱除孤独,享受强大而充实的友谊。

害羞和不安感对你来说是个问题吗?

- * 你害怕在社交场合看起来很傻吗?
- * 你很担心别人对你的看法吗?
- * 你经常回避社交场合吗?
- * 其他人似乎比你在社交场合更有趣吗?
- * 当别人拒绝你或者对你不感兴趣时,你认为是你的错吗?
- * 你很难接近别人或参与谈话吗?
- * 在花时间和别人相处之后,你是否会对自己的“表现”耿耿于怀并加以批评?
- * 你经常在社交后对自己感觉不好吗?

如果你对这些问题的回答是肯定的,这篇文章会对你有所帮助。

解决社会不安全和恐惧

当谈到害羞和社交尴尬时,我们对自己说的话会产生巨大的影响。以下是一些常见的思维模式,它们会削弱你的自信,加剧你的社会不安全感:

- 1.相信自己很无趣、不讨人喜欢或古怪。
- 2.相信别人在社交场合评价和评价你。
- 3.相信如果你犯了社交错误,你会被拒绝和批评。
- 4.相信被拒绝或社交尴尬将是可怕和毁灭性的。
- 5.相信别人对你的看法决定了你是谁。

如果你相信这些,难怪社交场合看起来很可怕。但事实并非如此黑白分明。

人们没有想到你——至少没有你想的那么多。大多数人都忙于自己的生活 and 担忧。就像你考虑自己和自己的社会问题一样,其他人也在

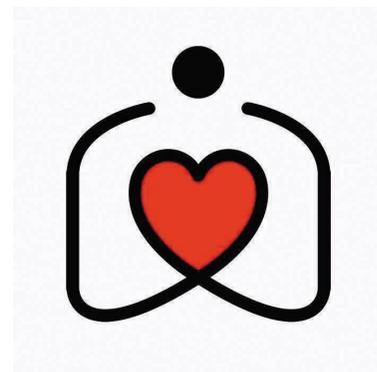
考虑自己。他们不会把他们的空闲时间用来评判你。所以不要浪费时间担心别人对你的看法。

许多人和你一样感到尴尬和紧张。当你在社交上焦虑时,其他人似乎都是一个充满自信的外向者。但事实并非如此。有些人比其他人更善于隐藏自己的内心,但也有很多内向的人和你一样在自我怀疑中挣扎。下一个和你谈话的人很可能会担心你对他们的看法!

人们比你想象的要宽容得多。

在你的脑海里,在公共场合做或说一些令人尴尬的事情的想法是可怕的。你确信每个人都会评判你。但在现实中,人们不太可能对一次社交失礼行为大惊小怪。每个人都有过这样的经历,所以大多数人会忽略它,继续前进。

学会接受自己。我们常常是自己最糟糕的批评者,我们总是对自己很苛刻,学会接受自己不是一夜之间就能做到的——它需要你改变自己的想法。你不需要完美到让人喜欢。事实上,我们的不完美和怪癖是很可爱的。即使是我们的弱点也能让我们更接近他人。当一个人坦诚面对自己的弱点时,这是一种亲密的体验。如果你能欣然接受自己的笨拙和不完美,你可能会发现别人也会。他们甚至可能因此更喜欢你。犯错是可以的,每个人都会犯错,这是人类的一部分。所以,当你陷入困境时,给自己一个机会,你的价值不是来自于完美。你消极的自我评价不一定反映现实。当你思考一些扭曲



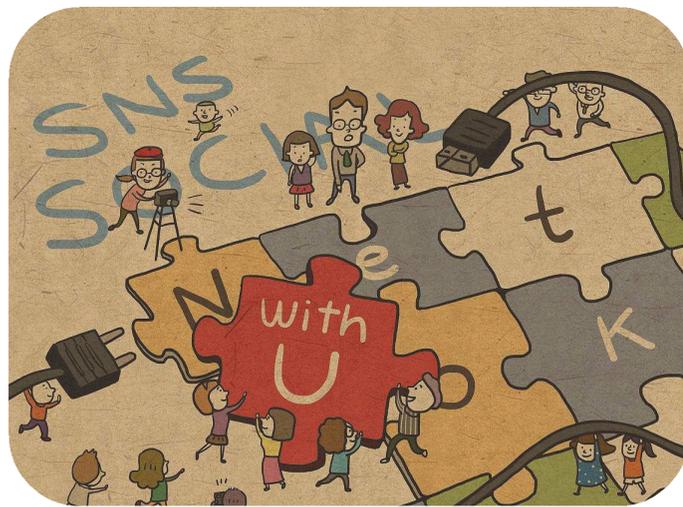
的想法时,停下来并有意识地挑战它们是很重要的。假装你是一个公正的第三方观察者,然后问自己是否有其他方式来看待这个情况。

逐步培养社交技能

提高社交技能需要练习。不要指望不花时间就能适应社交。也就是说,你可以从小处着手。一步步走向自信和社交,然后在这些成功的基础上继续前进。

- * 对在街上经过的人微笑。
- * 赞美你白天遇到的人。
- * 和友好的收银员、接待员、服务员或售货员交谈。

如何面对你最大的社交恐惧。当遇到真正让我们害怕的事情时,你想



要以一种循序渐进的方式来面对你的恐惧,从稍微有点压力的情况开始,逐渐积累到更容易引发焦虑的情况。可以把它想象成一个阶梯,每一个梯级都比最后一个梯级更有压力。除非你已经有了积极的经验,否则不要继续下一步。例如,如果在聚会上与陌生人交谈让你极度焦虑,这里有一个你可以使用的梯子:

- * 去参加一个聚会,对几个人微笑。
- * 去参加一个聚会,问一个简单的问题(例如:“你知道现在几点吗?”)。一旦他们回答了,礼貌地感谢他们,然后原谅自己。关键是要让互动短而甜蜜。
- * 让朋友在聚会上把你介绍给别人,帮助你进行简短的交谈。
- * 在聚会上选择一个看起来友好、平易近人的人。介绍你自己。
- * 在聚会上找出一群不吓人的人,并接近他们。你不需要做一个大的人口。加入小组,听对话。如果你愿意,可以发表一两句评论,但不要给自己太大压力。
- * 加入另一个友好、平易近人的小组。这次,试着多参与一些对话。

谈话技巧

有些人似乎本能地知道如何在任何地方与任何人开始对话。如果你不是这些幸运类型中的一员,这里有一些简单的方法和陌生人交谈:

评论周围的环境或场合。例如,如果你在一个聚会上,你可以用积极的方式评论场地、餐饮或音乐。“我喜欢这首歌。”你吃过鸡肉吗?

问一个开放式的问题,一个不仅仅需要回答是或否的问题。坚持记者的信条,问一个以5个W(或1个H)开头的问题:谁,在哪里,什么时候,什么,为什么,或者怎么做。例如,“你在这里认识谁?”“星期五你通常去哪儿?”“你什么时候搬到这里的?”“什么事让你这么忙?”“你为什么决定成为一名素食主义者?”“酒怎么样?”大多数人喜欢谈论自己,所以问问题是开始谈话的好方法。

使用一种恭维。例如,“我真的很喜欢你的钱包,我能问一下你从哪儿弄来的吗?”

记下你所有的共同点,然后问一

个后续问题。“我也打高尔夫球,你最喜欢的地方球场是哪里?”“我女儿也上过那所学校,你儿子觉得怎么样?”

用闲聊来保持对话。不要说一些明显具有挑衅性的话题,也不要谈论政治或宗教之类的话题。坚持一些轻松的话题,比如天气,环境,以及你的共同点,比如学校,电影,或者运动队。

有效地倾听。倾听不同于等待轮到你说。如果你正在形成你接下来要说的话,你就不能专注于别人在说什么。有效沟通的关键之一就是要全神贯注于说话人,并对他所说的话表现出兴趣。偶尔点头,对对方微笑,并确保你的姿势是开放和邀请。鼓励说话者继续使用像“是”或“嗯哼”这样的小语言提示。

当社交场合让你疲惫不堪时该怎么办

有一种普遍的误解认为内向的人不善于交际。事实上,内向的人和外向的人一样具有社会性。这意味着即使是在社交上自信的内向的人在社交后也会感到疲惫。这并不意味着你有什么问题,或者你没有能力拥有充实的社交生活。你只需要了解自己的极限,并据此制定计划。

不要过量使用。拒绝社交邀请是可以的,因为你需要在社交后休息或安排休息时间。例如,在与朋友度过一个愉快的周六后,你可能需要独自度过周日来休息和充电。

小憩。有时你会感到筋疲力尽,但你不能把这种情况拖得太久。在这种情况下,试着找时间溜到一个安静的角落,这样不会被看作是粗鲁的。即使是10到15分钟的时间也会有很大的不同。

和你的家人和朋友谈谈你一次性的需求。坦率地说,社交会让你疲惫不堪。这没什么好羞愧的,试图掩盖它只会增加你的社交疲惫。好朋友会同情你,愿意满足你的需求。

(研究生编辑 陈子旋)

如何处理孤独和害羞

注意你的小情绪!



一位父亲在公司受到了老板的批评,回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火,狠狠去踹身边打滚的猫。猫逃到街上,正好一辆卡车开过来,司机赶紧避让,却把路边的孩子撞伤了。这是关于踢猫效应的一个经典故事。

那么什么是踢猫效应呢?踢猫效应是指对弱于自己或者等级低于自己的对象发泄不满情绪,而产生的连锁反应。它描绘的是一种典型的坏情绪的传染。人的不满情绪和糟糕心情,一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递,由金字塔尖一直扩散到最底层,无处发泄的最弱小的那一个元素,则成为最终的受害者。其实,这是一种心理疾病的传染。

这种心理效应是如何产生的呢?

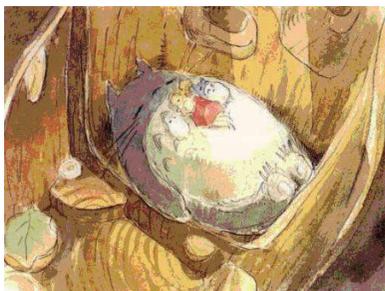
一般而言,人的情绪会受到环境以及一些偶然因素的影响,当一个人的情绪变坏时,潜意识会驱使他选择下属或无法还击的弱者发泄。受到上司或者强者情绪攻击的人又会去寻找自己的出气筒。这样就会形成一条清晰的愤怒传递链条,最终的承受者,即“猫”,是最弱

小的群体,也是受气最多的群体,因为也许会有多个渠道的怒气传递到他这里来。

现代社会中,工作与生活的压力越来越大,竞争越来越激烈。这种紧张很容易导致人们情绪的不稳定,一点不如意就会使自己烦恼、愤怒起来,如果不能及时调整这种消极因素带给自己的负面影响,就会身不由己地加入到“踢猫”的队伍当中——被别人“踢”和去“踢”别人。

生活中,每个人都是“踢猫效应”长长链条上的一个环节,遇到低自己一等地位的人,都有将愤怒转移出去的倾向。当一个人沉溺于负面或不快乐的事情时,就会同时接收到负面和不快乐的事。当他把怒气转移给别人时,就是把焦点放在不如意的事情上,久而久之,就会形成恶性循环。好心情也一样,所以,为什么不将自己的好心情随金字塔延续下去呢?

(实习编辑 官甜甜)



詹森效应主要起源于一名叫詹森的运动员,这名运动员平日训练有素,实力雄厚,但在体育赛场上却连连失利,让自己和他人失望。不难看出这主要是压力过大,过度紧张所致。由此人们把这种平时表现良好,但由于缺乏应有的心理素质而导致正式比赛失利的现象称为詹森效应。詹森效应在学生的考试过程中也屡见不鲜。相反,保留自己的信心,允许自己暂时的倒退,要懂得,有很多因素会使既定目标不能及时实现,但可以“延迟”来满足,甚至做好延续到明年还不能实现的准备,这决不是消极的态度,这是一种多元化看待事物的正确态度。詹森效应在心理学上有另外一个专门性的称呼:“目的性颤抖”。在关键时刻发挥失常,是因为在追求目标的过程中过分关注结果。

在日常生活中,有些名列前茅的学生在高考中屡屡失利,有些实力相当强的运动员在赛场上发挥异常,饮恨败北等等。细细听来,“实力雄厚”与“赛场失误”之间的惟一解释只能是心理素质问题,主要原因是得失心过重和自信心不足。有些人平时“战绩累累”,卓然出众,众星捧月,造成一种心理定势:只能成功不能失败,再加之赛场的特殊性,社会、国家、家庭等方面的厚望,使得其患得患失的心理加剧,心理包袱过重,如此强烈的心理得失困扰自己,怎么能够发挥出应有的水平呢!另一方面是缺乏自信心,产生怯场心理,束缚了自己潜能的发挥。生活中偶尔也可以“佛”一点,不要去过分在意事情的结果,注重过程就好,想要不负众望太难了,不负自己就很好了。我们都懂压力即动力,但凡事都有度,不要让压力

零食凭什么让我们上瘾?

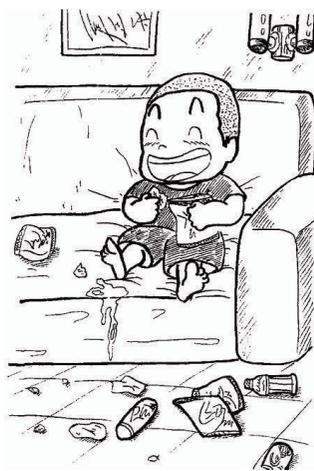
最近在重温《请回答1988》这部经典的时候,发现了许多处无法忽视的细节——吃。正峰有90%以上的戏份都是以吃为主,其他主角也都是在“吃”这个氛围下完成自己的角色演绎。而在日常生活中,由于冬季的到来,零食较之以往似乎也更受欢迎了。看着室友往寝室一箱一箱的搬零食,就能体会到这东西带来的强大吸引力了。但零食最大的魅力在于吃了还想吃、不自觉地吃完还想吃、主动地找零食吃,这种情况用一个词来形容就是“上瘾”,那零食凭什么让我

种有利于生存或繁衍的活动(例如进食、交配),在进食或交配过程中奖赏系统会激活,通过多巴胺、内啡肽等神经递质产生欣快感。这是一种很本能的机制,促使个体学会多做那些有利于物种存续的事情,以达到神经系统发放奖赏物质,故称为奖赏系统。

如果把大脑比作森林,潜意识就像人们成年累月行走踏路形成林中小径。激活奖赏系统的行为逐次累加,也会产生类似的越来越“畅通”的神经通路。这条神经通路最终成为大脑森林中优先级非常靠前或甚至唯一性反应通路。因此,激活奖赏系统的行为不断重复就“不知不觉创造了一条神经回路”,使其下意识地诱导我们的行为。在吃零食的时候,一旦大脑感到愉悦,说明大脑中奖赏系统激活了,并发出一种奖赏信号,诱导享乐性进食发生,这种现象翻译过来称之为“享乐性贪食”。

零食虽然能给我们的心理带来短暂的愉悦感,但无疑对身体健康并无益处——高糖、高盐、各种添加剂的零食给我们身体留下的无疑是各方面的疾病。身为新青年的我们应朝着“多读书,多看报,少吃零食,多睡觉”的健康生活发展,才能为自己的筑梦道路打下稳固的基石。

(实习编辑 舒颖)



们上瘾呢?

或许大家的第一反应会是:零食里的食品添加剂的作用。不可否认,添加剂有其辅助效果,但主要原因更源于我们自身心理因素。

涉及到“上瘾”二字,就必须提到大脑的奖赏系统。动物神经系统存在着一种奖赏的机制,每当从事了某



别让压力成为心灵的羁绊

成为心灵的羁绊,过多的压力也容易引起焦虑,不利于正常水平的发挥。

避免詹森效应就是要用平常心去对待每一件事,遇急事不慌张,遇大事不紧张。避免詹森效应就是要摒弃心中的非理性观念,不让压力成为心灵的羁绊,从而获得成功。

(实习编辑 贾玲)



随着微信的普及,现在基本上人人都会发朋友圈,但是

人被屏蔽或者拉黑的境地,那么朋友圈应该怎么发呢?

不狂晒,不乱晒

想要让人屏蔽你的最快方



法就是疯狂刷屏,吃饭拍个九宫格,各种无营养的鸡汤感悟来几条,一天下来七八条,这种人往往最招人嫌。“狂晒”朋友圈,容易暴露你的层次。作怪的虚荣心,让你希望通过某些东西博取眼球,获得关注。每个人都渴望得到关注与理解,但那些变着花样炫富秀技的人,仍旧是未长大的孩子,如同孩时以满地打滚的方式希望得到母亲的抱抱。不“乱晒”是指当你想要获得别人的夸赞或者安慰

你真的会发朋友圈吗?你可能会说,我P图很棒,文案也很有新意,这样不算会发朋友圈吗?但我想说的是,不算,朋友圈不仅是一个分享生活和心情平台,还是一个处理人际关系的修罗场,一招不慎,可能会陷

时,要用一个合理的方式。举个例子,一个人的朋友圈都是各种名牌包包,衣服,豪车车标时,你只会觉得这个人俗不可耐,但也有人会暗地里炫富,比如晒一下美景、美食,这个时候我们就不会那么反感。

要分组,控情绪

我们列表里一般都会有各种各样的人,根据朋友圈的受众,在发朋友圈时就应该合理进行分组。比如你想要晒考试成绩时,如果你的列表里有考试没及格或者成绩不太好的人,最好屏蔽他们。一个成熟的



人,为了维持和谐关系,在发朋友圈时会合理选择受众。除此之外,合理控制情绪也是维持人际友好的法门,不要发生了什么不好的事情都要发条朋友圈,这只会让别人对你的印象大打折扣。没有人会喜欢一个总是在传递负能量的人。情商高的人知道怎么样适时地表达自己,包括在朋友圈。控制好自己情绪,是人长大了都需要学会的事情,因为你不知道自己的言论会带来什么后果。

总而言之,发朋友圈并没有你想象的那么简单,好的朋友圈会让你的形象更好,但坏的朋友圈也会让别人对你产生不好的印象,希望上面的方法可以帮助你,让你在发朋友圈时也能游刃有余。

(责任编辑 黄慧琴)

你真的会发朋友圈吗?

莫让愤怒烧伤理性

在日常生活中,我们会遇到许多不顺心的事,有些甚至会让你极度愤

需要理性的牵引,它们就变成了依存的关系。



怒,让你迷失自己,但我们一般会压抑愤怒,让自己冷静下来。但这样压抑愤怒对自身未必是好的。

如果愤怒是火,理性则是一杯水,愤怒之火在越烧越高的时候,它就容易灼伤我们的眼睛,这个时候就

愤怒是一种很正常的情绪,它本身没有什么问题,但不懂如何表达愤怒则易出问题。对大多数人来说,适当有效地表达愤怒是很困难的。一般来说,我们要么肆无忌惮、漫无目的地发泄愤怒,要么是把愤怒埋在心底,任它发霉腐烂。暴雨倾盆的愤怒会对别人和自己造成伤害,把我们带离自己原来的目标;而把愤怒强行压制下去也是行不通的,因为压抑的愤怒不会消失,它会以头痛、抑郁、无缘无故的妒忌等形式表现出来。所以要适当地释放愤怒,但不要超越自我底线,做到理性愤怒。

无论什么原因,你都要对自己的愤怒负责。不要给愤怒寻找理由。你



需要的是解决问题,不是空洞的胜利。

当然,也可以在愤怒的时候写一封信,可以是写给你发火的对象也可以是写给报刊、杂志或者领导。这封信写得越详细越好。把这封信放一天再读一遍,再考虑是否真的值得发火。不要因为一时的愤怒造成了不好的结果而指责自己。拿出你发泄愤怒时的勇气来,去道歉!

每个人都有一些不能表达的愤

怒,要替这些情绪找到出口。体育锻炼是一种很好的释放方式:慢跑、打球、在没人的地方大喊大叫等等都可以。

让你的理性随时带领你走出愤怒的误区,让我们的生活更加美好。

(实习编辑 郭谢云)



一个叫崔永元的“蠢货”决定去死,第一次看到这个标题的时候,我是抱着冷笑甚至是讥讽的态度,我自以为这又是躲在电脑背后的键盘侠的“杰作”,带着对作者的鄙夷我开始了阅读,越往后阅读越发明白了我的愚蠢。他用一种反讽的方式,向我们赞颂了一位同黑暗社会斗争的勇

士——崔永元。

他,放着人见人爱花见花开的名主持人不做,天天揪着娱乐圈某些人



的小辫子不放,引发娱乐圈“地震”,让各大娱乐公司明星工作室遭到税务局彻查,甚至“脑子有坑”地实名举报了公安。所以,“报应来了”,他收到了几十次死亡威胁,有人公开他家地址,他十几次报警,去北京大学演讲,有人号召给他泼浓硫酸。他说他也知

道,和这么庞大的利益集团作斗争,他很有可能要付出鲜血和生命,但他绝不跪,血战到底。他真是“蠢”到我不想说话,但这么“蠢”的人,还有朋友,白岩松、敬一丹、袁立等人力挺,人民日报也发声:不能让“阴阳合同”沦为潜规则,法律面前,人人平等!

他真的这么“蠢”吗,在娱乐圈身经百战的人,你真的以为他不懂得怎么偷税漏税、作假?让他活得这么窝囊这么糟心的,无非就是两字:良心。

恰恰就是这么“蠢”的人,给我们留了一点希望,因为在邪恶的背后,是沉默的大多数。就像心理学里的旁观者效应:当一个群体里有人选择了旁观,这个人会影响更多人选择旁

观。每一个选择旁观的人,都是“犯罪者”的帮凶。如果没有真正有良知的人发声,是不是那些严重到危及生命的社会问题都将深埋于土里,直到有一天被带入坟墓,永远都看不到真相?

这个国家,这个时代,大概终究需要某些人在某些时刻,毅然决然地站出来,站在某个位置,就站在那里!一步不退,一动不动。

(责任编辑 陈葛玲)

沉默是“铅”



自我关怀

什么是自我关怀?就是当我们面对困苦与磨难时,能够像对待所爱的人或其他陷入困境的人那样,充满善意地关怀、照料与善待自己。

关怀自己、善待自己是一种能力,并且它常常比关怀他人更加困难。关怀自己与关怀他人并无本质差别。要关怀他人,你首先要能够注意到他们的痛苦;其次,关怀意味着被他人的苦难所触动,且用心去感受、同情他们的痛苦。关怀还意味着你会对他人抱有善意,在他们失败或者犯错的时候,不是一味地苛责和批判。简而言之,关怀自己和关怀他人一样,是一种能够宽容自己,接纳自己,理解自己的过失和苦难,并坦然接受人无完人这一事实的能力。

自我关怀包含了三个核心组成部分:

1. 宽慰自己,而不是自我批判

东方文化中强调要宽以待人,严于律己。我们从小所受的教育也不断告诉我们如何善待别人,理解别人,却鲜少教我们应当如何安慰犯错或失意的自己,甚至还鼓励自责。自我仁慈意味着停止对自己的无休止的挑剔和批判,理解自己的瑕疵和错误,不一味地加以苛责。同时,自我仁慈不仅仅强调停止自我批判,更是应该积极主动地学习宽慰自己,就像宽慰一个失落的朋友那样。

2. “苦难没有将我与他人隔绝开”

事情不如想象中那样发展,或者自

己不尽如人意时,身处低谷的人们可能会产生出一种“我是世界上唯一一个痛苦或者犯错的人”的孤立无援之感。但实际上,每个人都会经历痛苦,而脆弱和不完美,更是生而为人的一部分。因此,自我关怀也包括认识到痛苦和不完美是人的共性——这不是单独发生在我身上的,而是我们都会遇到的。

3. 静观当下

自我关怀还要求以一种平衡的方式去处理负面情绪,让它们既不被压抑也不被扩大。想要关怀自己,那就需要先以开放的、不带评判的态度去觉察自己的消极思维或情绪。同时,也过度沉溺在自己的想法或情绪之中,否则就会被负面情绪所束缚。

你有照顾好自己的能力吗?

——自我关怀是我们对抗人生所有苦难的唯一方式。

你还在为自己没变成“应该成为的样子”而沮丧吗?

——打破“别人会怎么看你”的魔咒,才能活得更好。

你经常觉得沮丧,情绪低迷吗?

——没有谁比谁更不幸,也没有一种痛苦一文不值。

请记住:自我关怀是爱和勇气的源泉,是让生命强大的唯一方式!

(责任编辑 张韩)



三招重拾自我关怀

我把温柔都给了别人,却不懂如何善待自己。这句话就是自我关怀能力丧失的典型表现。而且,丧失自我关怀能力似乎越来越普遍。或许你身边就有这样的人,也有可能某一天你自己就患上了自我关怀缺乏症,所以不妨看看这三招,教你重拾自我关怀。

第一招:以待人之道来待己。

在对待自己时不妨回想一下自己是如何待人的。你可以想象,一个你很在乎的朋友、亲人或者伴侣在收到挫折来向你寻求安慰时你会对他说什么、做什么。然后将你想出的答案用于你自己身上而不是继续用以往的苛责来虐待自己。比如说:当你的朋友伤心时你可能会用“我会陪着你”这句话来安慰他,你不妨将这句话记下来。以后每次当你不能进行自我关怀时,不妨借鉴这句话来安慰自己:“还有千千万万个细胞在陪着我呢”。当你渐渐习惯于用这些良性的话语关怀自己的时候,你也会在这个过程中真正重拾对自己的宽容。

第二招:注意自己的语言。

许多不会关怀自己,甚至总是苛责自己的人,可能已经习惯了频繁的自我批判,以至于很多时候这些人没有意识到自己又在为难自己了。所以,在开始练习自我关怀之前,了解自己是否对自己过分苛责是很重要的。为此,你需要警惕每一次脑中那个责怪、打击自己的声音出现。同时记

下当时你对自己说的那句话。有的时候,我们只有在罗列出那些话之后,才会意识到我们对自己究竟是有多么苛刻。

第三招:用肢体动作来安慰自己。

研究表明,善意的肢体动作能够立刻对身体和大脑造成影响,抚慰我们的副交感神经系统,缓和压力激素的分泌。比如:你可以在独自伤心痛苦时,将自己的双手放于心脏的位置,或者用双臂搂住自己。除此之外,如果不愿意像他人倾诉,你也可以抱抱枕边的小熊来安慰自己。研究表明,被排斥的人如果能在事后接触毛绒绒的泰迪熊,他们的不适感和失落感会得到不小的缓解。另外还有研究发现,我们身体感受会无意识地影响我们的心理体验。比如:人在洗热水澡时能感受到心理上的温暖,相反的,当我们把双手置于冰水之中,我们更倾向于对别人做出更冷酷的评价。因此,你可以利用给自己制造身体上的“暖”让自己获得心理上的“暖”。

在忙碌的日常生活的重压下,我们很容易忽略了对自己的关怀。但学会自我关怀,学会宠爱自己、关爱自己才能真正使我们更长久、专注地投入到今后的生活和工作中,才能形成一种良性的正循环。

(责任编辑 朱琪)

自我关怀能力减弱之因

缺少自我关怀的人,他们对身边的人很好,很会关心他人,也愿意去共情他人的苦痛,但却从来学不会“放过自己”。在别人犯错的时候,他们能够去理解,可一旦自己没有做好一件事,他们则会陷入长久的自责和自我否定之中。这样的人知道怎么关怀别人,却似乎不知道怎么关怀自己;懂得如何理解别人,却无法理解自己;接纳他人的不完美,却容不下自己的一点过失。

有研究学者认为影响自我关怀能力有以下因素:

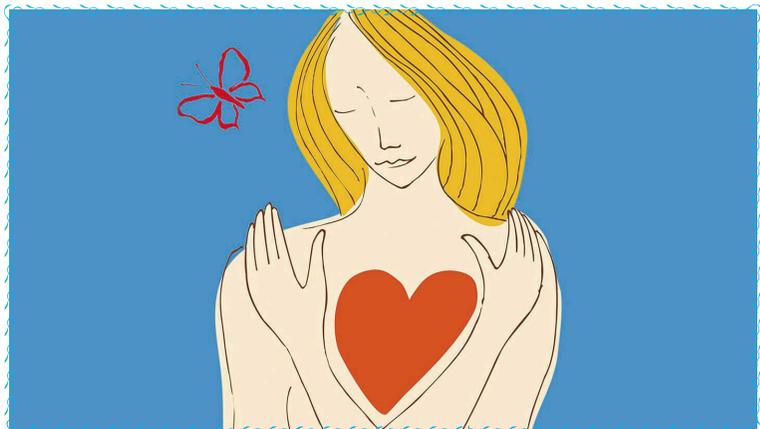
第一,我们所接受的教育影响自我关怀能力。东方文化中强调要宽以待人,严于律己。我们从小所受的教育也不断告诉

我们要如何善待别人,理解别人,却鲜少教我们应当如何安慰犯错或失意的自己。缺乏自我关怀能力的人应该积极主动地学习宽慰自己,就像宽慰一个失落的朋友那样。

第二,情绪影响自我关怀能力。自我关怀还要求以一种平衡的方式去处理负面情绪,让它们既不被压抑也不被扩大。要关怀自己,也需要先以开放的、不带评判的态度去觉察自己的消极思维或情绪。同时也不过度沉溺在自己的想法或情绪之中,否则就会被它们所束缚。

第三,成长环境影响自我关怀能力。那些自我苛责的,尤其是那些厌恶自己却能够关怀别人的人,多是那些在童年时未曾得到过稳定的爱的人。这类人在成长过程中,会发现父母对自己的爱是不稳定的。有一些时刻,他们会真切地感受到来自父母的爱和肯定,而另一些时刻,父母对待他们的行为和言辞,又会让他们怀疑自己是否一无是处。相对的,那些被父母以一以贯之的态度对待的孩子,比如稳定地爱着,或是长期冷落,会更可能成为那种既关怀他人、也关怀自己,或是对他人和自己都保持着冷漠和厌恶的人。而那些时而感受到爱,又时而觉得自己没有被爱着的孩子,则更加容易成为只懂得关怀他人的、自我苛责的人。

(实习编辑 蔡丽琼)



宣传心理知识 导引健康人生

趣味心理

耐心小测试

如果你的恋人告诉你, Ta 不喜欢吃西瓜, 你本能得觉得 Ta 的理由是什么呢?

选项:

- A. 觉得吃西瓜要吐子很麻烦。
- B. 切起来很麻烦。
- C. 不喜欢西瓜的味道。
- D. 西瓜水份很多一吃就觉得撑。

测试结果:

选择 A. 觉得吃西瓜要吐子很麻烦你的耐心 80 分, 你是个注重细节的人, 也会敏感地注意别人情绪的细节, 所以你对他人是比较细致而有耐心的。只是有时候这种耐心用在自己身上却适得其反, 你倒是对自己最容易没有耐心, 有点逼自己达成目标。请记得时刻提醒自己, 对自己好一点哦。

选择 B. 切起来很麻烦你的耐心 20 分, 可以说你基本上对人对己都不太有耐心, 比较不喜欢等待, 也不喜欢别人磨叽。所以等红灯时, 你总是急着第一个穿越。虽然有时候你这个特点, 能让你比别人反应更快, 也较有效率, 但也会让你错过需要耐心的人和事。

选择 C. 不喜欢西瓜的味你的耐心 40 分, 你对别人会使用先隐忍, 然后爆发的模式。一开始会用一些耐心, 但不会太久, 如果踏过你忍耐的底线, 就会闹情绪了。你不喜欢别人急迫地对你说话, 也不喜欢被逼着做事, 这是因为你对自己的耐心倒是比较充足的。

(实习编辑 官甜甜)

趣味心理

感情观测试

一个熟鸡蛋, 一个生鸡蛋, 让你选择放在 4 个不同的地方。你会把生鸡蛋放在哪里? 又会把熟鸡蛋放在哪里?

选项:

- 1、自己口袋里
- 2、高高的树上
- 3、流动的河里
- 4、路边的花坛里

测试结果:

1、生鸡蛋代表恋爱观 熟鸡蛋代表婚姻观
1、自己口袋里 -- 你对这份感情相当重视, 认定自己可以永远拥有, 并且希望对方是你的唯一。——专一

2、高高的树上 -- 在这份感情中, 你比较有控制欲, 希望对方迁就你, 以你为中心。你也比较自信。——眼光高

3、流动的河里 -- 这种情况下, 你的感情是飘忽不定的, 原因可能来源于自己也或者来自对方, 总之, 你还没有把握。——花心

4、路边的花坛里 -- 你并不十分在意这份感情, 至少这并不是你的最爱, 你可以接受随时失去, 也可以逐渐遗忘。——随缘

(实习编辑 舒颖)

耐心小测试

选择 D. 西瓜水份很多一吃就觉得撑你的耐心 60 分, 你的耐心来源于你的内疚感, 因为一旦你对别人急躁, 你就会因自己沉不住气而自责, 所以你会要求自己耐心一些。其实有的时候大可以放轻松一些, 即使不是那么耐心, 也是真实的性情表现哦。

(实习编辑 官甜甜)

趣味心理

一步之遥的距离

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?

选项:

- 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, 内心所做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 贾玲)