

·心理测试·

从吃西瓜中看出你的耐心

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?
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。

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。

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。

太久, 如果踏过你忍耐的底线, 就会闹情绪了。你不喜欢别人急促地对你说话, 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。



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。

·好书推荐·

《以自己喜欢的方式过一生》

书名: 以自己喜欢的方式过一生
作者: 林特特
页数: 256 页
出版社: 江苏文艺出版社
出版时间: 2013 年 8 月 20 日

该书记述了一些人的故事, 和他们各自不同的命运。它阐述了理想的意义: 生活不应是为了周遭的人对自己满意而已。就算怀揣世上最伟大的梦想, 也不妨碍我们得到一个普通人的快乐。

真正的平静, 不是避开车马喧嚣, 而是在心中修篱种菊。作者没有写远大的理想, 锦绣的前程。她把生活里的拧巴、纠结一一融化在淡淡的笔尖。

合上书, 你也许会忽然发现, 原来一直误解了理想的意义。生活不应是为了周遭的人对自己满意而已。54 个人生最温暖的瞬间里, 我们渐渐明白, 平凡的一生不代表碌碌无为; 变得成熟也不意味着要丢掉初心。



·心海明灯·

大学生常见心理症及自我调节方法

1. 焦虑症 焦虑症是一种常见的神经症。大学生进入新的环境, 各方面都要重新开始适应和调整。如果对自己期望过高, 压力过大, 凡事患得患失, 时间长了, 就会产生持续性的焦虑、不安、担心、恐慌, 并且还伴有明显的运动性不安以及各种躯体上的不舒适感。

折和困难, 在公共场合中自尊心受到严重伤害等。该症的发生与性格也有一定的关系。自尊心一向很强的人, 在受到挫折后, 很容易产生失望、自卑心一向很强的人, 在受到挫折后, 很容易产生失望、自卑而发病。

抑郁症的克服, 可以采用以下几种方法:

一是学会将自己的忧伤、痛苦以恰当的方式宣泄出来,



以减轻心理上的压力。例如, 倾诉、写日记、器泣等等, 都可以减少心理负荷。

二是多与其他同学交往, 尝试从另一个角度看待自己所面临的问题, 开阔视野。

三是有意识地参加一些实实在在的活动, 如体育锻炼、文化娱乐活动等, 将自己从苦恼中解脱出来。

某大学大三学生小王, 坐在教室里看书时, 总担心会有人坐在身后并干扰自己, 有强烈的不安全感, 以至于只能坐在角落或者靠墙而坐, 否则无法安心看书。

·新视角·

酸葡萄效应

专家分析:

在该生实际境主要力源造该生即毕业, 择其压力择业压心理紧境, 其实者自身目标之



案例中, 该生其心理困是由各种压成的。首先, 将面临大学业困难构成源的核心。力所导致的张和心理困质是由来访能力与理想间的落差造成的。

落差越大, 心理压力也就越大。学习成绩一般, 对自己缺乏信心, 但家在农村, 又觉得自己责任重大, 必须找到一份好工作, 因此心理压力是相当大的, 而且是与日俱增。其次, 择业压力使来访者在心理上产生不安全感。行为发生学认为, 当人受到刺激时就会做出某种特定的反应。