

·心理测试·

性格映射生活

轻奢生活是现在很多人的最爱,既然过不上那种奢侈的生活,那么在条件允许的范围,给自己添置一些适当的轻度奢侈品,注重品位,生活注重细节……也是可以的吧。那么你未来能过上轻奢生活吗?来测测吧。

题目:下面几个词语,你最喜欢的是?

深情 — 答案 A
 绝情 — 答案 B
 无情 — 答案 C
 冷情 — 答案 D



测试答案

A. 平淡生活
 过于深情的人,往往更加在意精神、感情方面的愉悦,这绝对不是一些奢侈品就能产生的。而你这样的人,也不大喜欢什么奢侈品,没有多少虚荣心。最想要的,就是和爱的人在一起,过着平静的生活。这是最让你心满意足的,未来也能过上这样的生活。

B. 先落魄,后轻奢
 选择了绝情的你,必定也是经过了一些感情伤害、困扰,才渐渐地成为了绝情之人。爱的有

多深,伤的有多痛,就会有多绝情。这样的你,一开始的生活,谈不上轻松,甚至有可能是落魄的。但是因为感情上醒悟了过来,人也会渐渐地朝着物质化前进。

C. 已是轻奢生活
 选择了无情的你,对于轻奢,你现在已经轻车熟路的啦,已经过上了轻奢的生活。你一向就是那种有目标和方向的人,生活中也比较有品位,多年的磨炼,也让你不再是珠光宝气地俗气里打扮,而是更加消费健康与理性。

D. 过奢侈生活
 选择了冷情的你,其实就是情绪上比较冷淡,甚至比较冷漠。这种人更容易有作为,因为心中只有目标,不会被一些心思杂念牵绊住了脚步。对你这种人来讲,未来能过上轻奢的生活是绰绰有余的,毕竟你的目标是要过奢侈生活嘛。

新新视角

小猫逃开影子的招数

影子真讨厌!"小猫汤姆和托比都这样想,"我们一定要摆脱它。"然而,无论走到哪里,汤姆和托比发现,只要一出现阳光,它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。不过,汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是,永远闭着眼睛。托比的办法则是,永远待在其他东西的阴影里。

心理点评
 这个寓言说明,一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。

可以说,一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么事实呢?主要就是那些令我们痛苦的负性事件。

因为痛苦的体验,我们不愿意去面对这个负性事件。但是,一旦发生过,这样的负性事件就注定要伴随我们一生,我们能做的,最多不过是将它们压抑到潜意识中去,这就是所谓的忘记。



但是,它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且,哪怕我们对事实遗忘得再厉害,这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们,让我们莫名其妙地伤心难过,而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。

发展到最后,通常的解决办法就是这两个:要么,我们像小猫汤姆一样,彻底扭

曲自己的体验,对生命中所有重要的负性事实都视而不见;要么,我们像小猫托比一样,干脆投靠痛苦,把自己的所有事情都搞得非常糟糕,既然一切都那么糟糕,那个让自己最伤心的原初事件就不是那么疼了。

白云心理医院的咨询师李凌说,99%的吸毒者有过痛苦的遭遇。他们之所以吸毒,是为了让自己逃避这些痛苦。这就像是躲进阴影里,痛苦的事实是一个魔鬼,为了躲避这个魔鬼,干脆把自己卖给更大的魔鬼。

还有很多酗酒的人,他们有过一个酗酒而暴虐的老爸,挨过老爸的不少折磨。为了忘记这个痛苦,他们学会了同样的方法。

除了这些看得见的错误方法外,我们人类还发明了无数种形形色色的方法去逃避痛苦,弗洛伊德将这些方式称为心理防御机制。太痛苦的时候,这些防御机制是必要的,但糟糕的是,如果心理防御机制对事实扭曲得太厉害,它会带出更多的心理问题,譬如强迫症、社交焦虑症、多重人格,甚至精神分裂症等。

真正抵达健康的方法只有一个——直面痛苦。直面痛苦的人从痛苦中得到许多意想不到的收获,它们最终会变成当事人的生命财富。规划利用好现有的能力远比挖掘所谓的潜能更重要。"

·好书推荐·

《爱的艺术》

书名:爱的艺术
 原名:The Art of Loving
 作者:埃里希·弗罗姆
 页数:144页
 出版社:上海译文出版社



《爱的艺术》是德裔美籍心理学家、哲学家、法兰克福学派重要成员艾里希·弗洛姆最著名的作品,自1956年出版至今已被翻译成32种文字,在全世界畅销不衰,被誉为当代爱的艺术理论专著最著名的作品。

爱是一种艺术,爱是一种需要学习的能力。如果你还不懂成熟的爱,请读这本书,必然会有所收获。

在这本书中,弗洛姆认为,爱情不是一种与人的成熟程度无关,只需要投入身心的感情。如果不努力发展自己的全部人格,并以此达到一种创造倾向性,那么每种爱的试图都会失败,如果没有爱他人的能力,如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有序地爱他人,那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。

·心海明灯·

大学生的心理问题的新特点

新世纪大学生群体中的心理问题已经成为大学校园中跃居首位的重点和难点问题,因为大学生中许多个案的发生,如暴力事件、交往冲突、厌学逃课、越轨恋爱、甚至偷窃犯罪,究其原因,都与最初反常的心理因素有关系,或者说诱因是心理问题。当前带有共性的心理问题主要有以下几个方面:

(一)失恋导致的心理问题比例呈上升趋势
 随着青少年性早熟和社会环境的影响,一年级大学生恋爱的比例直线攀升。正是由于不懂爱情时却涉足爱河,所以恋爱的成功率很低,而恋爱中的"当事人"应对"失恋"的承受力又极低,由失恋导致的心理问题就越来越突出。失恋心理的表现是情绪低落、精神恍惚、无心学业、对身边的一切失去兴趣,得过且过,对一切无所谓,干什么提不起精神。(二)人际交往障碍导致的"郁闷"心理越来越普遍
 郁闷成为当代大学的流行词。问卷调查中,76%的大学生承认自己心情"郁闷"。郁闷的原因各种各样,但更多的大学生承认,"郁闷"主要不是来自学习的压力,而是人际交往中的不愉快。因此,在大学校园中,因自负而不屑交往、因恐惧而不敢交往、因孤僻而不愿交往者每班都有。

(三)经济困难导致的自卑心理越来越突出
 过去是攀比学习、攀比能力;现在是攀比家里有钱、父母有权。来自贫困家庭的自卑者又往往极度自尊,自卑心理导致心理变态和心理扭曲,极度压抑之下,得不到宣泄,同学关系紧张,导致极端事件,马加爵案件即有此因素的诱因。目前,虽说从全社会到各个学校,都在设法解决贫困大学生的生活困难问题,但却无法

消除这种社会现象,贫困大学生的自卑心理一旦形成,可能影响他们的整个大学时代甚至一生。

二、解决当代大学生心理问题的几点方法

1.正确对待挫折。处于心理挫折状态的学生首先要能正确的分析、认识自己。受挫后的某些行为是一种情绪性的反应,往往是在理智程度很低甚至是理智失控状态下表现出来的,我们对之应给予必要的谅解,不能将这时的某些行为与常态下的不良行为等同看待。要为他们提供情绪宣泄的机会,这样,才能恢复正常状态,有助于学生消除挫折感。

2.培养大学生的自我调节能力。人们必须学会善于调节自己,培养自己的调节能力,以逐步消除快节奏的社会生活所带来的紧张和压力。正如达尔文的进化论所指出的:适者生存,人们必须学会随着环境的改变而不断地更新自我,随着社会的高速发展而不断地调整自己,以适应新的环境。所以,一旦让自己独自去适应这个高速发展的社会时,紧张和压力在所难免。良好的情绪调控能力和社会适应能力。标志着人格的成熟程度。人格健康的人情绪反应适度,具有调节和控制情绪的能力,经常保持愉快、满意、开朗的心境,并富有幽默感。当消极情绪出现时能合情合理地宣泄、转移和升华。社会适应能力反映了人与社会的协调程度。人格健康的人能够和社会保持良好的密切的接触,以一种开放的态度,主动去关心社会,了解、接触社会,在认识社会的同时,使自己的思想、行为跟上时代的发展,与社会的要求相符合。

3.培养大学生积极健康的心态。随着知识经济的到来,专业分工越来越细,任何人都不可能也没有必要去掌握所有的知识和接收所有的信息资源。虽然未来社会

的发展需要的是复合型人才,但任何一位顶尖级的科学家都不可能掌握全部的信息。所以,对自己所从事的工作方面的信息以及自己所感兴趣的东西掌握好,其它方面的信息知识尽可能地广泛涉猎,保持一颗平常心,以不变应万变。一般来讲,知识的多寡与能力的高低成正相关关系。所以,随着社会的进步,不断地更新知识,扩大知识面,这样才能不断地充实自己,完善自己,以适应不断发展的社会需要。学习,不断地学习,这是人生永恒的追求。在不停的学习过程中,保持一个积极健康的心态。

4.引导大学生积极参加社会活动。积极参加社会活动,可以为大学生提供人际接触的机会,增加沟通与交流,和人际关系最能体现一个人人格健康的程度。人格健康的人乐于与他人交往,并与其他人建立良好的关系。健康的人常常以诚恳、公平、谦虚、宽容的态度尊重他人,同时也受到他人的尊重与接纳。因此,21世纪的人才必须具有与他人合作的意识,学会与人交往,学会在新的环境下适应新的角色,这是事业成功的前提。我国已故著名心理卫生学家丁瓚先生说过:人类的心理适应,最重要的就是对人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系失调而来的。这就是说,人际关系紧张的人,不但事业受阻,而且心情不好。心理疾病对一个人的折磨在很大程度上不亚于躯体疾病,心理疾病还可能导致躯体疾病;心理健康的人却可以战胜躯体疾病。