

·心理测试·

从做梦看你最愿意和谁倾诉

睡觉是很重要的休息,不过假使夜夜被恶梦纠缠,反而会让人越睡越累。你最怕在梦中见到谁呢?

- A. 严厉苛刻的老师
- B. 长相凶恶的警察
- C. 不欢而散的旧情人
- D. 对之有愧的债主

分析:
A:选“严厉苛刻的老师”当你遇到挫折的时候,会想快点找到倾诉的对象,而你的身边也有几个值得信赖的好朋友,可以分享你的悲喜与所有心事。所以你算是个幸福的人,情绪很快就能平静下来,这都要感谢那些陪伴你走过来的好朋友们。不过,有时也要带来一些快乐的消息,不要让大家常常沉浸在你的悲苦之中!

B:选“长相凶恶的警察”当你想要找人吐苦水时,会先选择时机与对象,确定不会打扰到别人时,你才会将心事说出来。也因为你的贴心,别人不会认为听你诉苦会是件讨厌的差事,反而会乐意分担你的忧愁。而你也深深知道这种精神支持的重要性,会在朋友需要帮助的时候,适时伸出援手,当个好听众。

C:选“不欢而散的旧情人”你是个比较纤细敏感的人,会为了几句无心的话语,而难过许久。



可是你又不想打扰别人,所以会将事情搁在心上,直到遇见你认为可以放心倾吐的对象,就会像开闸水坝,尽情宣泄。所以平常交情的朋友,是无法了解你内心的痛苦,只有最亲近的人,才会知道你真正的感受。

D:选“对之有愧的债主”你挺爱面子的,如果有人让你当面难堪,可是一件了不得的大事,你会觉得难以忍受,心中会一直挂念此事。可是你的自尊心很强,绝对不会在众人之前有任何反应,而会将情绪压抑下来,带回家,在无人的时刻,再慢慢检视自己的伤口。没人见过你脆弱的那一面,因为你总是隐藏得很好。

·好书推荐·

《乌合之众》

别名:乌合之众
又名:大众心理研究
作者:古斯塔夫·勒庞

原版名称: The Crowd
页数: 183 页

出版社: 中央编译出版社
出版时间: 2004年1月1日

《乌合之众》首次出版于 1895 年,迄今已有一百多年的历史,被誉为大众心理学的开山之作。作者经验性地探讨了大众心理的产生与运行,有力地展示了大众非理性的充满变数的心理世界。

著名心理学家弗洛伊德、社会心理学家奥尔波特、社会学家墨顿都曾给予本书高度的评价。

如今,因为本书对大众心理细致入微的剖析,具有较强的借鉴意义,更是成为众多投资理财专业人士的推荐之作。

《乌合之众》为社会学经典名著,已被翻译成近几十种语言,在当当的销量榜上也一直名列前茅,可见人们对这本书的喜爱程度之高。



·新新视角·

心自宁人静

石楠是大二女生,近期要参加一个演讲比赛。在决定报名后,她就开始感到很担心,害怕自己会出丑,于是在最近一周立一直想着这件事,在做其他事情的时候也念念不忘。她会一直想如果上台,该说什么,该做什么;哪些话是该说的,哪些又不能说;先说什么,后说什么;在说一些话时配合哪些动作等等。一连几天都是这样,石楠一直在寻找不足的地方,把各个方面的细节都考虑周全,力求达到最佳状态。这样有好的一面也有坏的一面,考虑多了会让自己面对突发情况时及时应变,但大多数的时候这样使自己很累,一直沉溺在幻想的状况中,让自己的情绪紧

绷着。

石楠是一个比较相信命运的人,对书上的那些星座啊、测试啊都很感兴趣,虽然算不上深信不疑,但上面的一些话对她影响力还是很大的。她认为处女座的自己无论是对事还是对人,都追求完美,并且很容易受到周围环境的影响,想的事情也比较多。

临近考试,事情也越来越多,石楠遇见问题时总是控制不住自己的情绪,爱发脾气,发起脾气来歇斯底里,事后又后悔,但就是控制不住自己。的影响,她做不好。看同学那么考虑地学习、活,把事情做好,石楠心受,找不到位置。



受情绪什么也到其他无忧无虑工作、生做得很难自己的

专家分析:喜怒哀乐是人之常情,但是,能够很好地控制自己的情绪是一个理智和成熟的表现。案例中的石楠只看到了消极情绪对自己的影响,而没有进一步了解情绪产生的原因,也没有找到控制情绪的有效方法,所以才用发脾气的方式来应对。

控制情绪的方法:

1. 建立情绪日记。记录下你今天发脾气的时间、地点、原因和爆发的激烈程度。为了便于记录和比较,你可以为自己制定一个评分机制,从 1 到 10 代表发脾气的不同程度:“1”代表有一点生气,“10”代表你已经暴跳如雷。此练习执行起来简单,关键在于要时时关注自己的行为习惯,意识到自己应该对自己的言行负责。这种心态有助于帮你控制情绪。

2. 了解情绪的预警信号。通过情绪日记你可能立刻就能发现其中的某些规律。比如,你是否在特定的时间或场合经常感到情绪不佳?你是否总是在和朋友争执的时候发怒?还可以观察自己身体的预警信号。例如人在发怒的时候,往往血压升高,心跳加速,呼吸急促,还可能伴有出汗或发抖。

3. 学会给情绪喊“暂停”。可以深呼吸几次,如果有需要的话,可以装作自己在打哈欠,或者干脆假装打几个喷嚏。一旦那种亢奋情绪被打断,人就会清醒很多。

·心海明灯·

大学生常见心理问题和常用调试方法

1. 失望。这种失望缘于事实与现实的差距。由于在入学前,大部分新生都被长辈灌输了

大学是天堂的思想,他们也认为大学的生活是如天堂般的美好,可以逃课去做自己的事情啊,没有什么作业啊,很自由啊之类的。谁知来到大学却发现远没有自己想的那么好,如住宿条件比较差,教学楼比较陈旧,学校小,上课要考勤等等,因此很容易产生失望和后悔之感,

甚至会对此抱怨不止,失去热情。

解决方法:既然是无法改变的东西就应该去适应它,那么就调整心态,可以试着想想大家都是这样的学校学习和生活,是公平的。而且别人能适应,自己也可以。也可以和同学舍友一起聊聊天,将内心的失望讲出来,也会和你有共鸣,自己就会感觉舒服很多。还可以转移注意力,做些自己喜欢的事情,找些乐子,毕竟大学还是有很多好处的。

2. 失落,受打击,失去自信,自卑。能进来广外的学生一般都是在中学比较优秀的学生,都是做班委或者同学的好榜样或者有许多特长的,都是头戴光环来的。但广外却是这么多优秀学生的聚集地,所以和这么多高手相比,自己就会没什么优势,头上的光环也没有意义了。特别是在一些部门招新和班委选举中,必然是有人进有人被淘汰。没被选中的学生看着同学舍友都有部门工作,而自己却只能整天对着书本度日,心理自然会不平衡。再回想以前高中的光荣史,心理更是倍感失落,觉得自己一无是处,自卑感强烈。严重的话甚至会使人变得孤僻,离群,厌学,逃学。

解决方法:

正确认识自己身处的地方已经改变,自己进来此地已经证明了自己的能力了。正确认识到大学中锻炼个人的地方不只是学生部门和班委,还有各种地方的兼职工作,各种志愿者活动等等。比较方式的转变,以前是和别人比,现在应该是和自己比,看自己是否有进步。适当保有适度的自卑,这样可以发现自己的不足,给自己前进的动力。



3. 迷茫。刚进入大学,对于大学的一切都比较陌生,不知道该朝着哪个方向走,不知道要不要考验,要不要双学位。整天像无头苍蝇一样,忙个不停,忙作业,忙工

作,却不知道为了什么。

解决方法:

多与老师交流,向师兄师姐取取经,通过各种途径尽快了解并适应大学生活,尽快定下自己的目标或者发展方向。如果不知道自己到底想干什么或者适合干什么,就多参加活动,多看书,涉足多些领域,去体验并总结出适合自己干什么,进而定下目标或者方向。定好方向或者目标后,就制定相应的计划朝着目标前进,这样就会忙而不乱,对生活和工作有激情和动力。

4. 生活上的烦恼。这个方面比较大,可能是第一次远离家过上集体生活,有些同学很不习惯,衣服得自己洗,蚊帐得自己挂,特别是要过集体生活,自己好像没点隐私一样。可能是宿舍里的人都说广东话,自己不会,总感觉被孤立。可能是舍友的一些行为让自己很不舒服,如拿了自己的东西却不和自己说一声,水果刀被用过却没洗,夜晚还有人开着灯做自己的事情弄到自己睡不着等等。

解决方法:

正确认识到自己已经不小了,是时候该懂得独立生活了,有什么不懂的可以向住过宿的同舍友请教。而对于与舍友的各种矛盾,沟通时最好的解决方法,不要把自己的不爽憋在心里,

那样人家不会知道自己做得不够好,而且不利于心理健康。有礼貌地和舍友说出自己的想法,相信只要是合理的,舍友都会接受并注意。