

■心理关注

不做“心理奴隶”

现代生活中有相当大部分人在不知不觉中让别人掌握、控制着,不由自主饰演着“心理奴隶”的角色,他们从事着自己讨厌的工作,生活在自己不喜欢的环境中,做着违背自己意愿的事情。以下为“心理奴隶”的5种类型和防治方法:

■“别人怎样想”的奴隶

这种“心理奴隶”最为普遍,对创造力及人格最具有破坏性,常见于心理机制不成熟的人。“我多说话,别人就会认为我喜欢出风头”、“我做那件事,别人会嘲笑我”……这种“别人”式的想法使之成为“别人”思维的奴隶。大部分这种“心理奴隶”还会去倾听不够资格的人的忠告,这会严重影响他们的创造力。

【对策】

1、如果你在模仿他人之后能感觉到快乐,不妨尽力去模仿。否则,你就应该按自己的方式去生活。

2、理智地面对别人的另眼相看、批评指责,因为职位越高,被人当作闲谈对象的机会也越多,被批评的机会也越多。

3、与敢作敢为、乐于助人、志同道合的人做朋友。

■“注定失败”的奴隶

这种类型的“心理奴隶”缺乏自我意识,认为自己很渺小,无法真正看清自己。他们经常抱怨“我没有好机会”、“我将会失败”、“周围的人都在跟我作对”、“领导没有看重我”……其实,思考本身就能左右事情发展,当一个人想要怎样时,他就真会变成那样。

【对策】

1、经常使用良好的、积极的、建设性的语汇暗示自己,就

会增强自信心。平时尽量从“为什么能做到”方面着想,而不应围绕“为什么无法做到”打转。

2、脑子里经常想着“我将要成功”、“我是一位胜利者”,这会增强必胜的信念,并努力寻找各种“有助于成功”的方法。

■“为时太晚”的奴隶

这种“心理奴隶”通常认为在某一年龄阶段时就应当做某事情。比如有的认为自己错过了一个很好的机会,现在进退维谷、骑虎难下,只得听天由命。有的认为自己26岁已经太大了无法再进大学深造,有的认为自己40岁了,无法再婚。

【对策】

1、不要理会年龄的限制,并从生活中寻找鲜活的榜样。

2、不能苟且偷安。要有计划、有步骤地向着自己的理想努力。

■“安全感”的奴隶

许多人宁愿吃“大锅饭”也不愿改革,这就是典型的“安全感”奴隶。缺乏想象能力是“安全感”奴隶共同的心理特征。

【对策】

1、使生活变得丰富多彩、有声有色。

2、因为有风险才会有攀登,有困难才会有突破,有压力才会



有奋起,有风浪才会有搏击。因此要学会面对种种困难和罕见、未知的事物。

■“过去错误”的奴隶

心灵被过去的失败创伤所控制,害怕任何新的尝试是其主要特征,一朝被蛇咬,十年怕井绳。他们因失败而灰心丧气,不懂得从失败中总结经验教训。“过去错误”的奴隶会损害人的探索能力,让人裹足不前。

【对策】

1、将失败看成一种投资,就不觉得是损失了。有人说爱迪生为了造出第一个实用的电灯泡失败了9999次,但他本人则认为自己发现了9999种无法适用的方法。

2、如果能及时觉察出错误,那根本就不能算是错误。

心理咨询师 王蓝心

让自尊心保持弹性

心理学认为自尊是一种精神需要,是人格的内核,维护自尊是人的本能和天性。为人处事若毫无自尊,脸皮太厚,不行;反过来,自尊过盛,脸皮太薄,也不好。正确的原则是:从实际的需要出发,让自尊心保持一定的弹性。以下几种情况下要特别注意:

1、当你受到冷遇时。有时候,你出现在交际场上,可能被当成不速之客,坐了冷板凳,你的自尊心面临着挑战,但千万别发作。这时你不妨多想一想你的

使命、职责,为了完成任务,迅速加大自尊的承受力度。

2、当你被否定时。有时候你花了很大的心血做了一件自认为很不错的东西,满心希望他人肯定、赞赏,可没想到,对方一棍子打过来,全盘否定。这时,你肯定会受到强烈的刺激,继而为了挽回面子,进行辩解、反驳,甚至是争吵。这就大错特错了,因为这样维护自尊、面子,只会使事情更糟,倒不如接受这个事实,效果可能更好一些。

3、当你受到批评时。有些

人一听到批评,自尊心就受不了,特别是当众挨批评更是难为情。此时,要对批评能够正确理解,应采取虚心的态度,这不但不会丢面子,反而会改变他人的看法,给对方留下一个好印象。有时,批评的内容不实,有些偏颇,而批评者又处在特别的地位,这时如果你受自尊心的驱使,当场反击,效果肯定不好。理智一些,不要当场反驳,事后再进行说明,这种处理较为有利。

心理咨询师 柳云飞

■心理辞典

破窗效应

心理学的研究上有个现象叫做“破窗效应”,就是说,一个房子如果窗户破了,没有人去修补,隔不久,其它的窗户也会莫名其妙地被人打破;一面墙,如果出现一些涂鸦没有被清洗掉,很快的,墙上就布满了乱七八糟、不堪入目的东西。一个很干净的地方,人会不好意思丢垃圾,但是一旦地上有垃圾出现之后,人就会毫不犹豫地抛,丝毫不觉羞愧。这真是很奇怪的现象。

心理学家研究的就是这个“引爆点”,地上究竟要多脏,人们才会觉得反正这么脏,再脏一点无所谓,情况究竟要坏到什么程度,人们才会自暴自弃,让它烂到底。

任何坏事,如果在开始时没有阻拦掉,形成风气,改也改不掉,就好像河堤,一个小缺口没有及时修补,可以崩坝,造成千百万倍的损失。

犯罪其实就是失序的结果,纽约市在上世纪80年代的时候,真是无处不抢,无日不杀,大白天走在路上也会害怕。地铁更不用说了,车厢脏乱,到处涂满了秽句,坐在地铁里,人人自危。我虽然没有被抢过,但多年来谈虎色变,不敢只身去纽约开会。后来纽约的市容和市誉提升了不少,令我颇为吃惊,一个已经向下沉沦的城市,竟能死而复生,向上提升。

因此,当我出去开会,碰到一位犯罪学家时,立刻向他讨教,原来纽约市用的就是破窗效应的理论,先改善犯罪的环境,使人们不易犯罪,再慢慢缉凶捕盗,回归秩序。

当时这个做法虽然被人骂为缓不济急,“船都要沉了还在洗甲板”,但纽约市还是从维护地铁车厢干净着手,并将不买车票白搭车的人用手铐铐住排成一列站在月台上,公开向民众宣示政府整顿的决心,结果发现非常有效。

心理学博士 蓝心网 钟超

心灵鸡汤

人最大的对手,就是自己的懒惰。

越能够把自己“归零”的人越不会“归零”。不断“归零”就是一种上升与提高,也是一种难得的积淀与涵养;适时把自己“归零”,就会不断重新开始,永葆青春;适时把自己“归零”,就会不断追求卓越。

杨西平(重庆)

