

■心理关注

“狂刷”、“滥晒”会成瘾

如今,无论是在哪里,满眼尽是“低头族”,不少人沉浸在微信的世界里忘乎所以,被冠名为“微信控”。难怪不少人都感慨:“世界上最远的距离,莫过于我就在你身边,你却在玩手机。”沉迷刷屏,夫妻、亲人之间没有交流,懒得倾听,手机已然成了“第三者”。

“不知道为什么,习惯性地拿起手机打开微信看看朋友们的生活状态,遇到好吃的、好玩的、好看的东西时第一时间就是掏出手机拍照‘晒’出来。”习惯玩微信的上班族小李表示。

不仅是小李一个人有这样的疑惑。日常生活中,“微信控”们或多或少都有相似的感受:“喜欢有空就开微信刷屏,喜欢随时随地拍照狂晒。”对于“微信控”存在的“狂刷”与“滥晒”这两个典型特征,从心理角度看,“狂刷”源于人们对安全感、归属感的需要,“滥晒”则源于人们对被关注、自我价值和成就感的渴望。

“微信控”乐此不疲的深层心理原因是归属感的获取,微信朋友圈、各种群聊



给“微信控”们提供了一种能够使朋友之间增加社交往来、增进相互了解、相互接纳、相互认同的平台,营造了一种人际关系的氛围,满足了人与人之间的归属需要。但长期沉溺于微信,最直接的后果就是影响与亲人、朋友之间的交流沟通,久而久之让彼此间的感情淡化或疏远,不利于日常生活。如果沉溺其中任其发展,很大程度上会导致人际交往能力的退化和衰弱,甚至形成不愿与人开展面对面交流的心理障碍。更要提醒的是,每天沉迷于手机的朋友,需警惕“刷”“晒”成瘾的倾向,及时调整,避免造成过度依赖的心理疾病。以下为微信成瘾参考标准:

- 1.对微信的使用有强烈的渴望或冲动感。
- 2.减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、易激怒、注意力不集中、睡眠障碍等戒断反应。
- 3.下述5条内至少符合1条:(1)为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度;(2)使用网络的开始、结束及持续时间难以控制,经多次努力后均未成功;(3)固执地使用网络而不顾其明显的危害性后果,即使知道网络使用的危害仍难以停止;(4)因使用网络而减少或放弃了其他兴趣、娱乐或社交活动;(5)将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径。

韩沐真

不要生活在别人的标准下

长春市某私企员工孙女士感觉一直生活在别人的标准中,做什么事总想着会不会对别人造成影响?别人会不会对她有意见?她感觉活得很累,很焦虑。

像孙女士一样,生活中有相当一部分人对自己和他人的一举一动过分在乎,思考问题总是围绕别人进行,这在心理学上称为“外控型”人格。这类人由于认为主宰命运的是外部事物,而不是自身,所以对自身价值的判断和自己行动的选择很大程度上依赖于别人的看法。

这种人格的形成与我们人生的经历有很大关系。比如年幼时,父母要求我们听话,否则就不是好孩子;上学时,老师为我们制订各种学习目标,如果没有达到就要受惩罚;参加工作后,又要符合社会的“主流标准”,比如有房有车……

但是,每个人情况千差万别,强迫自己去迎合各种标准,或追逐一些超过自己能力范围外的东西,不仅消耗时间和精力,还容易产生挫败感,出现焦虑、抑郁情绪,甚至有逃避行为。

该如何改变现状呢?首先认知上加以改变。每个人都是独立的个体,没有必要看他人眼色行事,让别人来控制自己,请尊重自己内心的意愿,专注去做自己想做的事。同时要认识到,每个人都可能存在缺点与不足,应该学会接纳自己的不完美,不断完善自己。

其次,内心有什么委屈或苦恼,要学会宣泄,不要为了保持所谓良好的“形象”而假装坚强。相信你会从中体验到一种与之前完全不同的轻松感,变得越来越自信。

最后,在行为上也要做一些改变。外控型人格的人做事往往是被动迎合,别人说什么就做什么,毫无主见。此时就要学会主动和别人交往,有想法就要用行动表现出来,自己认为合理的事情要争取,不要无原则让步。

河北省精神卫生中心 徐涛

传递智慧 超越梦想

科教新报

湖南唯一教育纸媒平台
邮发代号: 41-8
全年定价: 168元 每周三出版

专业高度

科教新报

扫码关注

扫码订阅

情怀满满

中国邮政发行百强报刊
邮发代号: 41-13
全年定价: 168元 零售价: 2元/份
每周二、周五出版