

谨防情绪的“蝴蝶效应”

1960年,美国麻省理工学院教授洛伦兹,在研究“长期天气预报”问题时,发现微小差异可导致巨大反应,她用一种形象的比喻来表达这个发现:一只小小的蝴蝶在巴西上空振动翅膀,它扇动起来的小小漩涡与其它气流汇合,可能在一个月后的美国得克萨斯州会引起一场风暴——这就是混沌学中著名的“蝴蝶效应”。

人们在情绪上也有类似的“蝴蝶效应”。一丝不快的心情或许会导致一天的心境不快,或许会引起诸多烦恼,甚至还会引来一连串的厄运。有这样一组漫画,一个人在单位被领导训了一顿,心里很恼火,回家后冲妻子发起了脾气,妻子莫名其妙被训,也很生气,就摔门而去。走在街上,一条宠物狗挡在了她的面前,还“汪汪”叫唤,妻子更生气了,就一脚

踢过去,宠物狗从来没受过如此待遇,惊慌地狂奔而去,路过一个老人面前,把老人吓了一跳,正巧这位老人有心脏病,被突然冲出的小狗一吓,当场心脏病发作,不治身亡。一种不良情绪的发泄,导致一位老人丧生,说起来似乎像天方夜谭,现实生活中却不乏实例。

“蝴蝶效应”的理论告诫我们:要坚持注意初始条件的微小

差别,要对微小差别保持高度的“敏感性”,及时调整自己的心态和情绪,时刻保持一种健康的心态面对生活。或许偶然不可避免地也会产生负面情绪,但只要明白了“蝴蝶效应”的危害,你就会及时注意调整,防微杜渐;即使遇到意外的委屈,甚至屈辱,你也一定会处理得大度、得体,你的生活自然就会阳光灿烂了!

纪菁

我们身边总有这样的人:言语或行为上总是咄咄逼人,带有强烈的攻击性。其实这种攻击行为背后隐藏着内心的强烈自卑。1963年刺杀肯尼迪总统的奥斯沃德便是因为自幼缺少关爱、长相丑陋、婚姻失败而极度自卑,决定去枪杀在事业、家庭、财产方面都获得极大成功的肯尼迪。2004年的马加爵事件也是如此,马加爵内心自卑、孤僻,行为上却表现得冲动、好斗。

为什么当一个人的自卑感很强烈时,他可能一反羞怯退让的态度而变成一个咄咄逼人的斗士呢?奥地利心理学家阿德勒认为,自卑是在追求优越地位时一种正常的发展过程,自卑感、追求优越是每个人都固有的。正常人一旦体会到自卑感,就力求补偿不足,并力求完善。正是补偿心理机制的作用,自卑感成了许多成功人士进取的动力。林肯早期曾因为自己是私生子、面貌丑陋且言谈举止缺乏风度而自卑敏感,后来他拼命自修,力求从教育方面来克服这些缺陷,最终摆脱自卑并成为有杰出成就的美国总统。

可见,自卑本身并不可怕,关键是我们面临自卑时应有的正确的自我认识和积极的补偿行为。要摆脱自卑,必须做到三点:

一是必须停止将自己与他人进行不必要的比较,必须明白和做到:努力的目的是完成自己的既定目标,而不是为了打败别人。

二是必须放弃对超越自己能力的优越感的追求,也就是说要量力而行,坦然面对自己的缺点或劣势,不自欺欺人。

三是遭受挫折与失败时,不怨天尤人,也不轻视自我,要客观地分析环境与自身条件,这样才可以找到心理平衡,才可以发现人生处处是机会。 广东中山医院 甘露春



体育锻炼可克服心理缺陷

体育心理学研究证明,进行体育锻炼需要较高的自我控制能力,坚定的信心、勇敢果断和坚韧刚毅的意志、性格等心理素质做基础。因此,有针对性地进行体育锻炼,是纠正心理缺陷、培养健全人格的有效训练方法。

孤独怪僻 选择足球、篮球、排球以及接力跑、拔河等集体项目的锻炼,有助你慢慢地改变孤僻的习性,逐步适应与同伴交往。

腼腆胆怯 多参加游泳、溜冰、滑雪、拳击、摔跤、单双杠、跳马、平衡木等项目活动。可以帮助你不断地克服害怕、摔倒、跌痛等各种胆怯心理。

优柔寡断 多参加乒乓球、网球、羽毛球、拳击、摩托、跨栏、跳高、跳远、击剑等体育活动,久练能帮助你增强果断的个性。

急躁易怒 应多参加下棋、打太极拳、慢跑、长距离的步行及游泳和骑自行车、射击等缓慢、持久的项目。

缺乏信心 选择一些简单、易做的如跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等体育项目。坚持锻炼一个时期,信心会逐渐得到增强。

遇事紧张 应多参加公开的激烈的体育比赛,特别是足球、篮球、排球等项目。若能经常在这种激烈的场合中接受考验,“久经沙场”,遇事就不会惊慌失措。

自负逞强 可选择一些难度较大、动作复杂的技巧性体育项目,如跳水、体操、马拉松、艺术体操等,也可找一些实力水平超过自己的对手下棋、打乒乓球或羽毛球等,以不断地提醒自己“山外有山”,万万不能自负、骄傲。

体育锻炼作为心理纠正训练目的,必须有一定的强度、质量和时间要求。每次锻炼时间在30分钟左右,运动量从小到大,循序渐进,3个月为一周期,约进行两个周期。

心理咨询师 梁通杰

新年刚过,不少求职者就在忙着找工作,有的人发愁找不到工作,有的人患得患失,担心收入太低。对此,武汉市心理医院心理咨询师汪智慧老师建议:求职别给自己太多压力。

“就业是每个人所面临的重重大选择之一。通常人们在面临挑战与机遇时,将承受着较大的心理压力与冲突。”一些求职者不同程度地产生了求职心理障碍。常见的求职心理障碍包括:焦虑、幻想、自卑、怯懦等。

心情就像一个转盘,只要我们懂得如何控制它,就能每天拥有一个好心情。

△注意力转移法

当你遇到挫折感到苦闷、烦恼、情绪处于低潮时,就请暂时抛开眼前的烦恼,把注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。多回忆自己感到最幸福、最愉快的事,以此来冲淡或忘却烦恼,从而把消极情绪转化为积极情绪。其次可以自觉地变换环境,如外出散步、旅游参观等。

△合理发泄情绪

哭泣:当你遭到突如其来的灾祸,精神受到打击心里不能承受时,可以在适当的场合放声大哭。可以向父母、老师、同学、知心朋友尽情倾诉,发发牢骚,吐吐委屈。这样使消极情绪发泄出来后,精神就会放松。

活动:当你的消极心理使情

求职别太“心苦”

汪老师给出了以下建议:首先应该正视在求职过程中遇到的困难,并且坦然承受择业所带来的心理压力;其次,调整职业价值与其具体的择业行为之间的关系,不必一定只关注所谓的热门高收入行业,而应该有长远的眼光和抱负。实际世界上原本就没有最好的职业,只有最适合于自己的职业;再次,要清晰地认识

自己,客观地评价自我,才能找准自己的位置,明确自己的就业倾向。找工作要放轻松,别让自己“心苦”找工作。心里“多云”找不好!许多求职者都有着不同的“心病”,找工作很焦虑,而且不自信。汪老师提醒说,不论是刚毕业的大学生,还是已经身经百战的求职者,在今年这个特殊的求职阶段,要学习更多的放松方式和技巧缓解内心的压力,从容面对人生的又一个挑战。

武汉市心理医院 张颖

良情绪得到发泄。

△自我控制情绪法

自我暗示:当你参加一些重要的考试或竞赛前,要在心里暗暗提醒自己,沉住气,别紧张,胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心,情绪就会冷静。

自我激励:当一个人在困难面前或身处逆境时,自我激励能使你从困难和逆境造成的不良情绪中振作起来。“失败是成功之母”是大家都熟知的一句名言。

心理换位:就是与他人互换位置角色,站在对方的角度思考、分析问题。如当受到家长和老师批评时,自己心里有气,这时要设身处地想一想,假如我是老师、家长,遇到此类情况会怎样呢?这样,往往就能理解家长、老师对自己的态度,从而使心情平静下来。

省第二人民医院 黄燕燕

好心情处方



绪极度低落时,如果参加一些适当的有益的活动,或跑跑步、打打球、干干体力活,或唱唱歌、跳跳舞,就可以使郁积的怒气和不

为何『别人的老婆好』?

“老婆是别人的好,孩子是自己的亲”,这是一些男人的心态。产生这种心理的原因大致有六点:

一、比较时的信息不对称。男人们在比较时总是将妻子与众多的人相比,甚至将妻子的缺点也同别人的优点比。这种“一对多”的比较方式,必然会得出错误的结论。

二、适应。适应在心理学上的涵义是指在刺激物持续作用下引起感受性的变化。心理学研究表明:新异的刺激能引起人的无意注意,但妻子与丈夫同吃一锅饭,同睡一张床,日复一日,妻子哪有那么多的新异性让丈夫感受呢?对丈夫的吸引力自然就不如别人。

三、彼此太了解。心理学告诉我们:距离产生美。妻子若主动与丈夫保持一点距离,给丈夫造成一种神秘感,对维系婚姻的美好是有好处的,“小别胜新婚”说的就是这个道理。

四、妻子忽视了在丈夫面前的形象。一般女性在外出时,总会擦脂抹粉,而在家却无所顾忌,原本需要掩饰的真相暴露无遗。在妻子的心里,夫妻之间没有注意形象的必要,其实却忽视了一个重要的问题:人的天性——爱美。

五、妻子未注意说话的技巧。如果夫妻之间能像对外人那样客气,相信家中总会充满欢乐和微笑。爱听颂歌也是男人的天性。

六、性别差异的影响。心理学研究表明:男女情感的稳定性存在一定差异。男性情感产生快,稳定性差,容易移情。

别人的老婆好,是因为男人把她们当成了花瓶欣赏;自己的老婆不好,是因为男人把她们当成油瓶使用。如果将花瓶与油瓶的用途交换,令男士欣喜的花瓶也会因沾满了油渍而失去昔日的光彩夺目,令男士埋怨的油瓶也会因插上鲜花而美丽动人。

娟静

“装傻”离幸福很近

有人调侃,婚前睁大眼睛,婚后要睁一只眼、闭一只眼。所谓的闭一只眼睛,大约就是“装傻”吧!太较真了,只能使婚姻产生裂缝。倘若不想对婚姻放手,那么不妨试试“装傻”。这样说并不是让谁去忍气吞声,而是换一种思维方式,把生活中的小事儿模糊处理,别为那些鸡毛蒜皮的小事儿庸人自扰。

其实,女人的宽容就是幸福,令男人有安全感,退让是为了更好地防守。相反,所谓精明的女人,就算你天生有一双火眼金睛,世事洞明,到头来伤及的不仅是眼睛,还会连累婚姻。只要把握婚姻的大方向,情感不偏离正常轨道,“装傻”又何妨?

青青心理咨询