

编者语

观经济 看心灵

金融危机的脚步临近,经济影响下,心灵也不可避免起伏上下。在本周就看到两则因炒股欠债欲跳楼的新闻,而我们相信,每个人都能以更好的心态面对此番经济波动。从今天开始,每周三、周五的医健馆,我们推出“观经济 看心灵”栏目,正视大环境,积极调整心态,以期从困境中获得心灵的成长。

# 大学新生 情绪坏 及时说

大学新人们的第一个学期已过了大半,新环境的生活适应得好吗?记者走访市内多家大学,并参加大学生心理讲座,发现同学们最关心的心理问题,一是自卑,二是悲观,不少人都因此而觉得“好郁闷,不知道怎样排解”。而经心理专家分析,化解这两种情绪的方法原来异曲同工——有不良情绪,及时向身边好友说出来,未必等到形成自卑或悲观的习惯,再来解决。

信息时报记者 陈举

## 案例一

### 从悲伤到悲观

筱时是个北方姑娘,初来广州,生活不太适应,觉得自己适应得比别的同学都慢。虽然在网上筱时“特能侃”,但一到面对面,总是不知道该说些什么。筱时随和的性格在同学里挺受欢迎,但其实她还是总觉得有什么东西憋在心里说不出来。

## 案例二

### 从自责到自卑

开学时,小宫参加学生会学术部面试,没有被选上。本来他对大学社团活动充满兴趣,这一来一下就蔫了。以后想参加有竞争的活动,小宫都思前想后,对自己没有信心,害怕再次受到打击。

## 专家支招

### 1.接受自己的性格特点

在大学新人们的心理问题中,不乏这样的描述,“我太内向”、“不活泼”、“不讨人喜欢”……不少自卑的想法,就是这样建立起来的。

相信大多数人都能感觉到,很多时候,认为自己不自信的这个信念,却非常的自信。广州韦志中心心理咨询中心主任韦志中说,你若发现自己“自信地不自信着”,就是适时调整很好的开始。

也就是说,性格好不好,因信念而异,关键是把自信建立在什么地方。韦志中也强调,十八九岁的大学新人如果学会接受自己的性格特点,不论对自己的心灵成长或人际交往,都非常有用。

### 2.愤怒和委屈是正常反应

“当你遇到伤心的事时,哭出来,不要怕。”话虽如此,但仍有很多同学怕自己的情绪会影响别人,或者哭出来很没面子,特别是男孩子,有的不允许自己有情绪不好的时候,甚至有同学认为,系里“男生多,

心理问题就少”。

但是每个人都有愤怒和委屈的时候,害怕会发抖,伤心会哭,遭受打击会低落,这都是自然的情绪反应。压抑正常的情绪反应,反而得不偿失。这时候,就要学一点保护自己的心理方法。

韦志中说,发泄不一定是发脾气,但情绪要有进有出,才能增加你心理的承受能力。憋在心理的后果就是,全对着自己发泄了。

### 3.有情绪 及时说

情绪有进有出,也一定要注意对谁说,最适合的莫过“感情好”的人。提到亲密关系,很多同学第一时间想到恋人,其实未必。除了父母和恋人,只要谈得来,平时走得近的室友和朋友,统统可以向他们倾诉。有的问题对父母不好开口,同龄的朋友反而更适合。

养成一个习惯需要21天,自卑和悲观的习惯是这样,而倾诉的习惯也是同样的道理。韦志中建议,情绪不好,最好在几小时内就说出来,憋的时间越长,越容易造成长期的心理问题。

## 不良情绪 不同阶段不同解法



悲伤

因某事而起的正常反应。

自我排解:

此时为最佳排解郁闷期,及时说出来,可大大减少对心理的影响。



悲观

对自己常抱负面的看法,并努力“证明”事情真的很糟。

自我排解:

看看是否自信地认为自己不行,换个角度想来。必要时接受心理治疗。



自杀

难以承受内心的痛苦情绪。

自我排解:

一般来说,自己调整比较困难,需接受心理治疗。

漫画:杨兆恩

## 周五心理提示

### 工作五年 警惕压力

近日,中国人力资源开发网的一项调查显示,25%的上班族存在不同程度的心理问题。而工作5年以内的人,问题尤其突出,这一年有心理问题人的比例为30.4%,为所有工作年份里最高的。

工作5年左右的上班族主要面临着两大压力,一是择业和就业初期的定位,二是工作5年左右的晋升问题,也难怪会有相应的心理问题。

对此,心理专家也提醒,上班族要找准自己目前面临最大的工作压力来源,做出详细规划,看准了问题并心中有数,方能减低压力。

信息时报记者 陈举

## 观经济 看心灵

### 调整荷包期望值

《信息时报》日前报道中,提及股民心情如股市指数,大起大跌,前往心理科问诊的焦虑抑郁病例激增。而各医院心理科医生也观察到,问询减压方法的人,多数有同一种心态:患得患失,容易被经济起伏带动心情。

由此可见,压力要调节,调整心态的根本——期望值也不容忽视。据记者了解发现,有人荷包并未亏损,但却因“赚少了”几度失落,而有人却觉得,只要不负债,一切还可以接受。

因此,调整期望值,甚至不一定是调低期望值,都要量力而行,让经济涨跌都在心理能承受的范围内,别让期望值也随经济形势轻易波动。若自觉无法承受,潇洒退出也是不错的方法。

信息时报记者 陈举



## 心新知

### 孕期多听舒缓音乐

据台湾高雄医学大学的一项研究显示,目前心理治疗中流行的音乐疗法,可有效减低孕期的心理压力、焦虑以及抑郁情绪。

参与此研究的准妈妈平均年龄为30岁,怀孕期为18到34周,一半的人每天听30分钟音乐,音乐的节拍和心脏跳动的频率差不多,为每分钟60到80拍。而另一半不听音乐。仅仅两周时间,音乐就起到了奇妙的作用:听音乐的准妈妈负面情绪明显减少。

准妈妈也表示,像勃拉姆斯摇篮曲和“一闪一闪亮晶晶”这样的摇篮曲,或录有自然之声的音乐,比古典音乐更有效。

编译 陈举

## 职场心电图



### 本栏目主持人

77,女,心理学硕士,奔三,喜好探索各类情绪释放、压力应对、以及提升个人心理能量的方法。

职场心理名堂多,我们一起来探讨。有问题意见,请发信至 xinli@xxsb.com,注明77收。

# 别为情绪而工作

77:

最近我的工作很不顺利,简单的说,做事效率低,或者有些事情我也不想动,连老板都注意到我不对劲。

其实我知道问题在哪里,每次情绪不好的时候,我做什么都提不起劲,即使工作再大件事,明明很紧张,压力很大,还是不想动。

我不喜欢把私人情绪带到工作中,但这可能已经成为我的习惯了,却不知道从哪里改起。

Niki

Niki:

要改掉这个习惯,得先改改心态。改变心态的关键是,你解决工作中的问题,是以自己的情绪为中心,还是以问题为中心?

若是以情绪为中心,那解决问题,也都是围绕着一个“自我”。“自我”是为了解决什么问题呢?“自我”为了舒适、快乐、轻松,撇掉眼前的绊脚石,情绪好时做得好,情绪不好,就偷偷懒吧。

而以问题为中心,你的身份就不同了。这时候解决问题,不是以“自我”出发去想现在想不想做这件事,而是站在专业的职业人角度,能不能为别人提供更多帮助,能不能把问题解决得漂亮,完成目标。

同样的人站在不同的角度,做事的效果就大不一样,这就是角色二字的影响力。一个像你说的,带着私人情绪,另一个却是可靠的专业人士。

工作中难免会遇到问题,将心态调整到以问题为中心,在关键的时刻会助你一臂之力。

77