

近日,印度一监狱推出新规,囚犯学瑜伽可减刑,那么——

# 瑜伽的威力,真有那么大?

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

犯罪后锒铛入狱,练习瑜伽就能减刑,这样的“好事”发生在印度一家监狱。那么,瑜伽对净化心灵、减少暴力究竟有多大的作用,让我们来看看专业人士从心理角度进行的分析。

近日,各个媒体相继推出报道,印度中央邦的瓜廖尔监狱日前新推出别开生面的奇规,如果囚犯能够完成为期3个月的瑜伽课程,就可获得减刑36日的奖励。该新规定一经推出,在囚犯中大受欢迎,目前共有400名囚犯修习这个课程,并且已有68人完成课程并获得扣减刑期的奖励。监狱主管表示,推行瑜伽是希望囚犯可借此学会情绪管理,减少暴力和压力,积极面对生活。除了瑜伽外,狱中亦有其他教育课程供囚犯修读,只要他们完成课程,都可获减刑。

我市注册心理咨询师杨延卿认为,按照犯罪心理学的分析,罪犯在犯罪时往往存在冲



动情绪,且内心矛盾、冲突特别严重,大多犯罪行为都是罪犯与周围环境极其不适应的心理造成的。瑜伽最核心和经典的内容,就是呼吸和冥想。做瑜伽时,练习者盘腿而坐,手置于膝盖,双目微合,躯体置于一束束缚和平静状态,由内

而外进行放松,在引导词的带领,将注意力高度集中在呼吸的调整和对身体的各个部位的关注上。练习者进入冥想状态后,注意力会高度集中,大脑顾不上理会纷繁芜杂的思绪,如欲望、期待等,这有利于排除杂念,使人更关注内心

的平静和身躯的健康,从而减少急躁情绪和暴力行为。经常练习瑜伽,人的思维方式也会有细微的改变和微妙的调整,心情会变得更加平和和愉悦。因此,从这个角度来说,练习瑜伽的确有利于囚犯净化心灵,减少暴力。

杨延卿说,虽然瑜伽可以净化心灵,但并非人人适合。有调查显示,有一定比例的人群,因缺乏感性思维,很难进入冥想状态。很多罪犯都是强势思维的男性,瑜伽对这类人群的作用就相对有限。练习瑜伽要遵循循序渐进的原则,监狱将练瑜伽直接与减刑联系起来,难免会让囚犯产生急功近利的想法,可能出现纯粹为减刑而摆摆样子练瑜伽的行为,这与瑜伽的宗旨和监狱设新规的本意都有所矛盾,练习效果也会大打折扣。因此,要正确看待瑜伽的意义,不能过于迷信瑜伽对囚犯心灵的教育作用。

## 职场心理

### 白领心理疾病 假期加班怪圈

□ 记者 崔宏远  
通讯员 卢俊皓

岁末年初,往往是职场加班的密集期。工作总结、资料汇总、财务结算等让工作一下子多了起来,加班变得没完没了。“节日加班”更成了很多职场人心中的魔咒。

电视剧《蜗居》中的苏淳说:“加班就是亚洲文化的一部分,你看哪个亚洲国家的人不加班?人那么多,机会那么少,你不努力马上就给挤掉了啊!”这种心态似乎是现在职场人的集体写照。

近日,在西工区一家广告公司工作的小冰就因为加班走进了市中心医院心理咨询门诊。



小冰是一名参加工作不久的大学毕业生,所以对这份工作非常珍惜。为了能在公司站稳脚,让老板满意,小冰几乎没有一天不加班,经常是办公室里只剩下她一个人还在工作。加班的感觉让小冰很痛苦,但也让她觉得很安全,甚至有些害怕不加班的日子。

现在竞争激烈的就业环境常常带给职场人诸多无形的压力。市中心医院心理咨询科史静杰主任告诉记者,有调查显示,目前年轻白领中有14%的人长期感到压抑而无法宣泄。很多年轻的白领职场人由于长期工作压力大、精神紧张还造成了“工作依赖症”,其症状为失眠多梦、疲劳抑郁、一离开工作环境就觉得不适应等。

史静杰提醒职场中人,特别是刚工作的年轻人,要学会寻找工作之外的其他乐趣。工作很重要但绝不是个人生活的全部,要学会规划自己的职业,知道自己准备在哪方面有所发展,这样才能明确自己下一步该做什么,该用什么来替代自己的“加班”。

史静杰同时表示,企业应该注重培养员工健全的人格,创造一个宽松的、有利于员工成长的环境,在生活上注意给员工减压,对员工关爱,这样更有利于企业的发展。

## 心闻关注

# 升职的烦恼

□ 记者 朱娜 实习生 王敏



升职、加薪对一个人来说是一件值得高兴的事。可有人却因此烦恼不已,甚至想要自杀。

近日有媒体报道,重庆市70后男子周伟(化名)从小家教严明,只知道认真学习,很少交朋友。周伟的父亲是一名工人,最大的愿望就是希望儿子能出人头地。周伟按照父亲的意愿选择了大学和专业,毕业后,父亲托关系让他来到现在的单位。周伟升职前的领导是父亲的朋友,对他很照顾。周伟觉得,自己能升迁纯属运气,对现在的工作他根本应付不过来。有次领导视察完工作让他发言,他一句话也没有说就下来了。同事们都在背后笑他,他感到压力特别大,觉得活着没啥意思。周伟的父亲却搞不明白,儿子有车有房,媳妇很爱他,孩子也很乖,刚刚升职,为

啥想要自杀?

对周伟的表现我们也很吃惊,为啥他面临职位升迁或工作环境变化时表现得如此极端?市中心医院心理咨询室主任史静杰分析,从报道中看,周先生从小很少结交朋友,因此人际交往能力和社会适应能力较差,不易适应新的工作环境和同事关系。他从小受到严厉的家教,成长过程又一帆风顺,使他产生完美主义倾向,认为自己到新的岗位后应该立即胜任。周伟没有给自己适应新环境、学习新东西的时间和机会,而且对自己升职这件事判断有误。他认为自己升迁是由于父亲的关系和自己的运气,因此不断地给自己负面评价,否定自己的工作能力和适应能力和适应能力。此外,周先生可能一方面因不适应新职位而感到压

力,另一方面又担心自己状态不佳,会被同事笑话。这种两难处境,只会给他增添压力和不安感。

职场中有不少人会遇到类似周伟的情况。如何积极地进行心理调节,尽快适应新的工作环境呢?史静杰建议,首先要自信,相信自己有能力随着时间的推移而适应新环境,胜任新工作。其次要善于学习,多向他人学习如何开展业务、如何与人交往等。然后当感到压力过大时,可以向亲人、朋友倾诉,及时宣泄不良情绪,可以为自己设立切实可行的小目标,当小目标完成时,既能获得成就感,又能有效缓解工作压力。最后要了解自己的优势和缺点,在工作中发扬优点回避缺点。这样就可以很快度过调岗、升迁的适应期了。

## 心理小测试

# 你是人气王吗?

你认为以下物品中哪个比较有趣?

- A.智力拼图
- B.望远镜
- C.魔方
- D.万花筒

选择好了吗?一起看看答案吧!

**选 A 的人: 友情辐射力 100%**

个性独特、魅力十足的你天生就是人气王,对流行的事物

见解独到,无论走到哪里都话题不断,也是大家关注的焦点。

**选 B 的人: 友情辐射力 80%**

开朗健谈的你人见人爱,活泼又不失优雅,热爱一切与美有关的事物,特别喜欢与同性朋友一起探讨潮流资讯。

**选 C 的人: 友情辐射力 70%**

你有几分神秘的味道,想

法多变,有时候爱躲在房间里听音乐或者看碟,有时候又爱凑热闹,邀约一帮姐妹尽情玩耍。

**选 D 的人: 友情辐射力 200%**

爱耍宝的你性格外向,充满阳光气息,音乐、运动等都是你的兴趣所在,因此,你与一般女子相比,有更多结识新朋友的机会。

(据红网)

《心理小测试》栏目主要是搜集一些有趣、好玩的心理测试小游戏,供大家在工作、生活之余自娱自乐一番。您姑且测之试之莫当真,能为您的心理减压才是我们的最大心愿!