

过节,你自卑了吗?

□ 记者 李永高 通讯员 宋蕊蕊

晓琳(化名)是80后,她的高中同学每年春节都聚会,不过,今年同学聚会回来后,她却愤愤地表示,再也不参加这种“富人PARTY”了。

原来,晓琳越来越觉得,一些昔日同窗纯粹是借聚会来“显摆”的。因为,不论当年的学习成绩,还是后来的大学专业,她都应该都是中等偏上的,可如今,有的同学嫁了“有价值”的老公,有的同学做了“官家”的女婿,大多衣着光鲜,有车有房,与人人家在一起,他们这些在小公司里讨生计的“蚁员”们被压抑得喘不过气来。

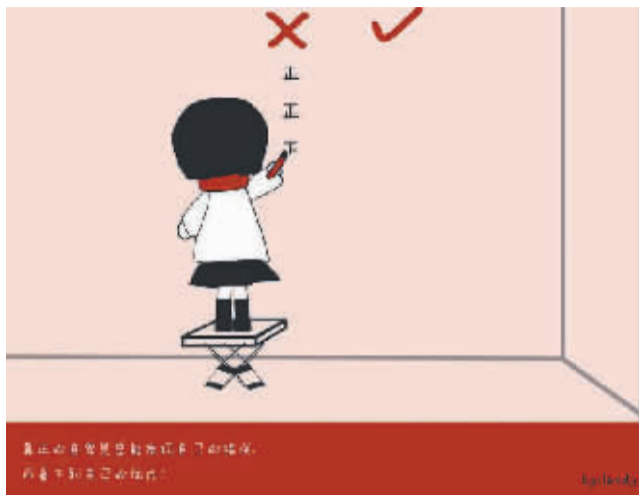
这些场合容易让人自卑

其实,据记者了解,春节期间,受压抑的人不光是晓琳,因为除了晓琳参加的那种同学聚会外,还有一些场合也容易引起人郁闷。

在外地工作的小马,利用回家过年这个机会在几个知名楼盘走了一遭,看到装修豪华的大样板间、别墅区和名车,听着妻子的赞叹与唠叨,再回头看看自己的普桑,他顿觉“挫了半截”。

王女士受邀参加朋友的年夜饭,面对自己只在广告上见过的海味,竟不知从何处下口,星级饭店的奢华与繁文缛节也让她感到手脚无处放。

让人气馁或气短的还有逛街时,走进珠宝行或精品店,面对标价牌上一长串数字与导购小姐异样的眼神;家人团聚时,因一点小瑕疵遭到亲友指责,甚至被扩展到整个人生的失败;准备帮别人一把,却被当众拒绝了;公共场合突然发现自己的皮鞋未上油;说话时喷出了一个唾沫星;看到家人伤心或烦恼……



专家教您走出自卑

自卑肯定让您春节的欢乐大打折扣,可这些场合又客观存在,那么,我们该如何正确对待这些自卑心理呢?

“自卑心理往往是在与别人比较的情况下产生的,这种比较对我们自身来说是不公平的,却又往往在不知不觉当中进行了。”省荣康医院心理咨询科主任、高级心理咨询师李曙光分两个层面来解读自卑心理。

为什么在与别人比较时人会自卑呢?与别人比较时,也正是我们发现自己的不足或者缺陷的时候;而当我们突然意识到自己的不足或者缺陷时,也正是我们的自卑心理油然而生时。也就是说,自卑心理是当我们发现自身有缺陷、有不足、不如别人的时候而产生的一种内在的情绪体验。

为什么又说这种比较对我们自身是不公平的呢?因为我们在

不知不觉中与别人进行比较的时候,往往不是客观地、全面地、整体地进行比较,而是片面地拿我们的缺点和不足去与别人的优点和长处来比较,而得出的结论当然也是片面的、主观的。因此,对我们自身来说,这种比较显然是不公平的。

解放军外国语学院心理辅导员黄宏强认为,正常人或多或少都会在某一时刻存在一定的自卑心理,但真正有自卑人格的人在生活中是很少的。上述问题充其量也就是虚荣心受挫。所谓的虚荣攀比心理在某些层面上其实就是想得到别人的尊重。而尊重的需要其实是人们的一种正常的需要,并且还是一种较高级的需要,我们要正确对待这个问题。

尺有所短,寸有所长。正确地看待自己和接纳自己是健康、幸福生活的基点。在社会上,如果能找到自己对生活的追求,也就不会再有那么多的自卑情绪了。钱的多少不能作为衡量幸福感的标

准。我们可能羡慕李嘉诚拥有那么多财富,但也要知道财富也不是从天上掉下来的。如果你很确定你的生活目标就是要多挣钱好在人前有面子,那你就需要准备好自己的青春和智慧加之白天黑夜劳心劳神等来换取。

关于如何减少和消除这些自卑心理,李曙光指出,方法很简单,那就是必须停止自己不知不觉中与他人进行比较:不要像晓琳那样与同学比“阔”;不要像小马那样与别人比住房、比汽车;更不要像王女士那样与人比吃、比穿戴等。俗话说:“自己的日子自己过。”别人的再好,那也是别人的。人要“知足”才能“常乐”。不与别人盲目地比较,任何人都是“比上不足,比下有余”。如果我们多为不如我们的人想一想,多与自己的过去比一比,这样我们就不会再自卑了,我们就更有自信心了,心里的感觉也会越来越甜蜜,而不再是酸溜溜的啦!

关于如何走出这种“节日里的自卑”,黄宏强建议大家试试下面几个方法:

经常给自己一些积极的自我暗示,比如说,“我很幸福,我很快乐”,“我一定也可以的”等,在遇到一些类似于上面所说的那些不快的时候,暗示自己,“我的生活状况虽然是现在这个样子,但是我可以改变自己,我依然是最出色的!”

丢掉心里的包袱,人往往都有一定程度的虚荣心,特别是中国人都看重面子,这样在一些时候,难免会陷入死要面子活受罪的尴尬境地。前行的路还很远,况且,路上的风景也不错,你何不放下包袱,轻装前行呢?

如果,像晓琳一样对于那样的同学聚会感觉很糟糕的话,何不尊重自己的感觉,回避那样的场合,保持自己的好心情呢!

编者按: 郑州一男子,因为夫妻关系不好,所以每次心情不好的时候,就要拿2岁的孩子出气。1月28日,他最后一次将孩子毒打后,孩子口吐鲜血,再也没有醒来。

家是避风的港湾,家是让人感到温馨的地方。但是,近来相关媒体报道的几起悲剧都与上述新闻相似,是由家庭矛盾而引起的。如何处理好各种家庭关系,让你的家庭更和谐?从本期开始,记者采访相关专家,为你解析常见的家庭矛盾,推荐预防和化解的方法。

婆媳相处多“圆滑”

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

家庭矛盾中最常见的就是婆媳矛盾。她们本是一家人,却像“敌人”一样明争暗战,中间又夹着一个苦不堪言的“夹心”男人。这对“敌人”的矛盾是如何产生的?怎样才能化解这对“敌人”的矛盾?

婆媳经难念

常言道:“家家有本难念的经。”其中一本就是婆媳经,先听听婆婆和儿媳妇的心里话。

涧西区太原路的王女士春节在婆婆家过年,近日她刚从婆婆家回来。王女士说:“在我自己家里1天说的话,比我在婆婆家5天说的话多。我婆婆家在外地,在那里我不仅听不懂他们的方言,而且他们说话的内容多是与邻居、亲戚有关的,这些我根本插不上嘴。干脆我就少说话吧,一天到晚就只是坐着。说心里话,看着平日和我亲近的老公,这时只顾着和婆婆说话聊天,根本不顾我的感受,我心里多少有

些不舒服。”

今年57岁的卢女士说:“春节前的一天,儿子下班回家,一进门就喊饿。我赶紧递上一个馒头,只见儿媳妇也递了一个苹果。儿子连想都没想,直接接过儿媳妇手里的苹果。过后,我难过了半天。真是娶了媳妇忘了娘,他从小不是吃我喂的饭吗?”

婆媳=情敌?

为何婆媳关系难相处,难道她们天生是一对敌人?

洛阳心理咨询师协会常务理事、高级心理咨询师李曙光表示,在家庭中,两代人之间的矛盾和冲突,最常见的就是婆媳关系。婆媳关系处不好最主要是由嫉妒引起的。婆婆认为自己辛辛苦苦把儿子养大,儿子就是自己的全部,自己应该得到儿子全部的爱。而媳妇认为自己与爱人相知、相爱,并组成家庭,爱人的心里应当想的是她。当婆媳产生矛盾时,婆婆会嫉妒儿媳妇分享了

儿子的爱,而儿媳妇会觉得爱人心里只有妈。另外,利益分歧也会引起矛盾。婆媳同在一个家庭中生活,有共同的归属,自然就有共同的经济利益,双方都希望家庭兴旺发达。这是婆媳利益一致的一面。但同时也会在家庭事务管理权、支配权等方面发生分歧,甚至明争暗斗。

洛阳市心理咨询研究会常务理事、国家二级心理咨询师吕红甫表示,婆媳关系从心理深层分析,往往是一种“情敌”关系。特别是那些年轻守寡或夫妻感情不好的婆婆,会把全部的情感寄托在儿子身上,潜意识里不允许别人夺走她的情感依赖。这也是很多婆婆看到儿子与儿媳妇亲热而生气发脾气的原因。

婆媳相处学会“圆滑”

其实,婆媳关系并不是洪水猛兽,只要善于处理,双方一样可以相安无事。

李曙光说,不要戴有色眼镜来看婆媳关系。当你主观地认为婆媳关系不好时,现实中就会为你处理婆媳关系增加难度。婆媳关系也是平常的人际关系,要抱平常心来看待。儿媳妇要把婆婆当成娘家妈那样照顾,尽可能去体谅老人。做事情前要多想想,如果是自己的亲妈会怎么样?同时,对待婆婆也不能像娘家妈那样随便。如说话方式要注意,毕竟婆婆不是自己的亲妈。此外,尽量不要当着老人的面和爱人表现得过于亲密。

吕红甫表示,儿子也要学会哄人,充当润滑剂的角色,有许多婆媳关系紧张,就是由“笨儿子”造成的。如果婆媳产生矛盾,儿子可以耐心地同妻子解释。虽然母亲的言语或方法有些欠妥,但没有恶意,是可以原谅的。同时,儿子也要帮助母亲找到她自己的兴趣爱好或喜欢并力所能及的事情,来转移她的注意力和精神寄托。

职场心理

面试时不能提的离职原因

到新单位面试时,你可能会被招聘者问及离开原单位的原因,若是由于上班路途太长、专业不对口、随迁搬家、结婚等人们都可以理解的因素,你可以如实道来。可是,有些因素,谈起来可就要慎重再慎重了。

收入太低

这样回答会使对方认为你是单纯为了收入,而且很计较个人得失,并且,会把“如果有更高的收入,会毫不犹豫跳槽”的观念作为对你的思维定势,从而影响对你的评价。

人际关系复杂

现代企业讲求团队精神,你对人际关系胆怯和避讳,可能会被认为你在人际交往中缺乏协调能力。如果招你来就是为了让你帮助协调单位人际关系,那你的回答就与要求背道而驰了。

分配不公平

现在企业竞争中很注重努力和结果的结合。效益薪金、浮动工资制度是很普遍的,旨在用物质刺激手段提高业绩和效率;同时,很多单位都实施了员工收入保密的措施,如果你在面试时将此作为离开原单位的借口,则一方面你将失去竞争优势,另一方面你会有爱打探别人收入乃至隐私的嫌疑。

领导频频更换

工作时间,你只管做自己的事,领导层中的变动,与你的工作应该没有直接的关系的。你对此过于敏感,反映你个人角色的不明确。

上司有毛病

既然在社会中发展,就得和各式各样的人打交道,什么样的上司都可能碰上。假如你挑剔上司,则说明你缺乏工作上的适应性,那么,很难想象你在遇到客户或关系单位利益的人时不会凭好恶行事。

工作压力太大

现代企业讲究快节奏,企业中的各色人等皆处于高强度的生存状态下,有的单位在招聘启事上干脆直言相告,要求应聘者能在压力下完成工作,这已经是大势所趋。(据39健康网)

心理测试

时尚性格测试

在睡梦中,突然发生大火,如果是你,你会拿着什么东西而逃呢?

- A.钱 B.时钟
C.食物

选择好了吗?一起看看答案吧!

选A的人:你是一个大胆与冷静两种特性的人,凡事能以整体利益为重,不会被眼前的小利所诱惑。

选B的人:你是一个态度很积极的人,头脑很灵光,工作能力非常强,只是有一点点小小的缺点——自信过度。

选C的人:你是一个乐天派的人,喜欢帮助他人,只是一旦他人对你有所求时,即使自己做不到的也难以拒绝。(据39健康网)