

心理故事

他为何羞于见熟人

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

你听说过有人能正常地与陌生人打交道,可与熟悉的人在一起时就感到不自在吗?

王先生就是这样一个人。与陌生人或者只见过一两次面、还不太熟悉的朋友,他可以正常地交往。但是,与自己熟悉的朋友交往,甚至与家人一起吃饭,他就会感到不自在,一顿饭下来,一句话也不敢说,只是低头吃饭,偶尔说一句还结结巴巴,眼神也不敢正视对方。让他最糗的一次是,别人给他介绍了一个女朋友,哥哥带他去见面。结果,他的毛病又犯了,整个相亲过程中,他一句话不说,连头也不敢抬。女孩自然没有相中他,反倒问介绍人男方是不是有病,话也不敢说,头也不敢抬。

王先生说:“相亲的时候,我很想和那个女孩多聊聊。但是,一抬头看见哥哥和他的朋友,我就很不自在,连头都不敢抬,更别提说话了。”

能与正常人正常交往,是王先生最大的心愿,他找到国家二级心理咨询师李亚晓,希望可以解开自己的心结。

为了更深入了解王先生的症结所在,李亚晓决定与他进行意象对话。在李亚晓的诱导下,王先生想象到一个场景:一辆高级轿车在一个豪华饭店

门前停下,一个西装革履、气宇轩昂的年轻人,从车上下下来径直走进饭店内的一个房间。房间里的客人都在等着他,饭桌上他谈笑风生,掌控着整个局面,有两个美女用倾慕的目光注视着。

李亚晓说,这个成功人士是王先生想象中的自己,他认为自己应该是一个精明、能干、富有的成功人士。但现实并非如此,他与成功人士是不沾边的。至今,他没有一份固定的工作,在哥哥经营的店铺内帮忙,干一些杂事,豪华轿车、房子、美女自然也与他无缘。正是这种现实与想象的过大落差,造成他强烈的自卑感,导致他不敢在熟人、亲人面前正常展示自己,也影响了他正常的交往能力。王先生很在意别人对他的评价,因为自己不优秀,所以在熟悉的人面前显得尤其自卑,担心别人会洞悉他的一切,担心别人会嘲笑他。

想要改善自己的情况,王先生首先要从工作入手。对于现在的工作,如果喜欢,那就好好做,把工作做好得到大家的认可。如果不喜欢现在的工作,就换一个自己能胜任且喜欢的工作,不要想一些不切实际的事情,要根据自己的能力来考



虑事情。

当与熟悉的人在一起不自在时,自己先不看对方的眼睛,可以看对方周围的环境,也可以数对方衣服有几种颜色。总之,

要起到转移自己注意力的作用,这样才不会太紧张。

还可以想象对方也有过同样的经历,这样可以寻求心理平衡,也会缓解紧张的心情。

心闻播报

老做5种梦 需要赶快去放松

每个人都会做梦,注册梦境分析师罗瑞·罗恩伯格表示,梦境会反映一个人的内心世界。近日,美国《自我》杂志根据心理学发现,告诉你5种常见梦境折射的心理问题。

1.房屋着火。梦到房屋着火,表明你最近承受着巨大压力。很多女性遇到了心急如焚的事情后,都做过这种梦。

2.开车。梦到开车是件好事,代表你工作表现出色,不断进步。但是,如果梦到刹车失灵,则暗示着你可能喝多了或者工作强度太大,需要适当控制一下。

3.溺水。在梦里,水通常代表着人的情绪。如果梦中,水给你带来危险,表示你的内心受到不良情绪的控制。因此,梦到溺水,意味着你背负责任太重,感到窒息。

4.流血。无论是梦到自己还是别人流血,都代表着你过多投入某件事情,比如忙于某项业务、处理一些生活变故等,精神和体力没有得到及时恢复和补充。

5.跌倒坠落。梦到从楼梯或是高处跌倒坠落,往往意味着碰到麻烦,比如手头资金紧张、与亲朋的关系闹僵等。如果你本身容易因为挫折而沮丧,做这样的梦,就需要及时采取行动,预防不良事件发生。

(臧恒佳)

养心之道

心情可以“传染”

一大早,在挤满上班族的公交车里,一位女士不小心踩了一位先生一脚,“哦,对不起!”女士抱歉地笑笑。“没什么!”先生宽容地说道。

女士来到公司,仍然对刚才的那一幕心存感激。这时,公司的领导叫女士到办公室一趟,来到办公室后,经理很不高兴地将一摞材料摔在女士面前。原来,她在工作出现了一些不应有的失误,倘若换了平时,她又要生气了,可是今天,她的心情却不知为何如此

愉快,就连上司的批评也没能让她感到愤懑。“感谢您的批评。”女士微笑着说。经理有些诧异地看了她一眼,两三秒钟后,经理用明显缓和的语调说:“其实,这里面也有我监督不力的责任,好了,出去吧。”女士出去了,经理伸了个懒腰,他觉得这通批评和平时不大一样,批评过后并没有以往吵了架一般的恶劣心情。

这时,经理看看手表,已经到了和业务伙伴谈判的时间了,他步履轻松地迈进会议

室。尽管对方公司的人提出了近乎苛刻的条件,经理却始终微笑着注视对方每一个人。令人难以置信的是,对方这个以谈判条件苛刻闻名的公司,居然作出了一系列不小的让步,谈判取得了圆满成功。而且,一向严肃的谈判桌上,破天荒地出现甲乙双方微笑着换文的场面。

谈判为何能成功?因为经理把自己的好心情传染给了对方。经理为什么拥有好心情?因为他的下属在挨批评时把好

心情传染给了他。他的下属为什么有好心情?就是因为公交车里那个被她踩了一脚的男士不失绅士风度的一个微笑,让她传染上了好心情。

是的,不论好心情还是坏心情,都可以传染,现代社会竞争无处不在,压力越来越大,压力越大,竞争越激烈,就越需要好心情作为“空气清新剂”。

当别人传染给你好心情时,请你不要吝啬,把它传染给更多的人吧,这样,我们的生活将会更和谐、更轻松。(赵春)



每天两次 长吁短叹好

长期以来,人们认为长吁短叹是消极和悲观的表现。但日本心理学家近日观察表明,当人们在悲哀时,长吁短叹有安神解郁的坦然感;在工作紧张时,长吁短叹会有胸宽神定的豁达感;就连心满意足时,长吁短叹也会顿觉轻松。

心理学家为竞赛前的运动员和临考的考生分别检查血压、心跳和呼吸后,让他们长吁短叹几声,结果发现他们血压都有所下降,心跳和呼吸减缓,紧张的情绪得到改善。心理学家指出,长吁短叹后有胸宽解郁的坦然感,其作用类似于“深呼吸”减压。美国预防医学专家安德鲁也将“长吁短叹”列为最有效的抗压力手段。他每天至少长吁短叹两次,每次至少持续两分钟。

(王月)

百忧笑解

医生的理由



绘图 玉明

一名男子在冰上滑了一跤,摔伤了肩膀。他去看医生。“肿得厉害。”医生说,“我建议你热敷一下,一星期左右再来。”“热敷?”病人大喊起来,“我祖母总是叫我冷敷的!”“别管你的祖母是怎么说的,”医生被激怒了,“我的祖母告诉我热敷。”

心理工作室

歇斯底里者竟是“心理婴儿”

为了一件小事,小云又在家里闹开了,二十七岁的她像小孩子一样撒娇、哭闹,直到磨得花白头发的父母让步。

心理学研究表明,这样的女性在心理上可能具有“婴儿型人格”。

除了情绪不稳,“小云们”还常有头疼脑热的小毛病,但是经过检查又都正常。与一般人不一样的是,她们好像并不想治好这些症状,而是以此来“邀宠”。一旦别人来嘘寒问暖了,她们会夸张病情;如果没人理睬,她们又会大发雷霆,一哭二闹三上吊。如此反复折腾,让亲友头疼不已。“歇斯底里”在很多人看来只

是“任性”,其实是一种性格障碍,而且在女性身上多见。她们会很撒娇和讨好,像长不大的孩子惹人怜爱。但是,长时接触以后,就会发现她们情绪大起大落,经常是“东边日出西边雨”,容易失态伤害到周围的人。

怎么消除这种性格带来的负面影响呢?

第一,她们需要培养自己独立处理情绪问题的能力。第二,身边的亲友在适度关注她们的同时也要有个界限,什么能满足,什么不允许。第三,对她们头疼之类的“虚拟”症状别放在心上。

(华声)