

心理工作室

# 春节聚会 心态要

## 平和

好日子不是比出来的

润西区的丽红不愿意参加聚会，理由是自己这些年混得不好。“你看我现在这样子，只是公司一名普通的员工，工作不如大部分同学，找个老公也没有多大出息，孩子学习也很一般。去聚会不是去丢人现眼吗？！”

丽红受打击是在去年的一次同学聚会上，她发现班里不少同学变化很大，有的被提拔了，有的创业成功了，有的嫁了个好老公……相比之下，自己就逊色多了。丽红说以后此类聚会她再也不参加了。

国家注册心理咨询师张素霞说，在现实生活中，丽红的心态在很多人身上都存在，究其原因：

一是对“自我”的不接纳。任何人都有自己的长处和短处，一个人要活得快乐，就要有接纳“自我”的能力。接纳“自我”，不但要接纳自己比别人出色的一面，也应该接纳自己不如别人的一面。只要自己为生活尽力了，即使有些方面自己无能力改变，也应该接纳、顺应现实，在自己平淡的生活中活出新意和乐趣。

二是“比较”心理在作祟。因为任何人看到别人的只是对方展示给外人的一面，他（她）不如意的一面或者失意的时候，外人并没看到。如果凡事都拿别人外在光鲜的一面和自己真实的全部情况相比较，那将会产生一个让自己终生不快乐的心结，总是活在“自己的阴影”中，快乐不起来。

三是攀比、虚荣心理作怪。“人比人气死人”，一个人要想成功，需要“天时地利人和”，“在正确的时候用正确的方法获得正确的财

富”。当自己不具备成功的条件时，就需要有过自己平平淡淡日子的勇气。很多人可以允许自己不认识的人一夜暴富，而不允许自己身边的人有一点点小小的幸福；他不是为身边人的小幸福高兴，而是为自己比较后的落后而失落，甚至嫉妒、怨恨……

幸福，是用来感觉的，而不是用来比较的；生活，是用来经营的，而不是用来计较的。大人物有大人物的大苦恼，小人物有小人物的小幸福。参加春节聚会要抱着这样一种心态：聚会就是朋友间的友情相聚，要不卑不亢。看到昔日不如自己的人现在过得好，就送上一分祝福；看到昔日比自己好的人，今日过得不如自己，就送上一分真诚。日子好要自己过，能从聚会中获得信息、受到启发、得到帮助，那是再好不过的事情，不然就继续过自己平淡的日子。如果参加聚会回来徒增了压力和苦恼，那来年的聚会不参加也罢。

张素霞建议，在聚会时容易产生自卑感的人不妨换个思路想问题：比下不比上，此乃治疗“春节攀比综合征”的良药。

你要和自己的过去比，要和境况不如你的人比，你就会发现自己在进步，在朝着好的方向一步步前进。虽然你没有车，天天乘公交车上下班，但比起步行的人强多了；虽然你的房子不大，但比那些租房户强多了。这么想，人就会心平气和，就会觉得自己活得很惬意、很轻松，幸福之感就会油然而生。

这种“比下不比上”并非不思进取，而是对人生的平和心态。以平和心态看待世间之事，才会越活越有滋味。让我们珍惜自己拥有的一切吧！千万不要让春节聚会的攀比吞噬了我们那本就不多的幸福感。

□ 记者 刘淑芬

**新年到，正是呼朋唤友聚会的良机。平时大家都分布于天南海北，春节回家可以聚在一起胡吃海喝、高谈阔论了。**

**在聚会中，人们难免相互询问近况，诸如“在哪里高就啊”、“最近发财了吧”，或“新房花了多少钱”、“职务提升了吗”、“开的是什么样子的车”等等。混得好的人不免踌躇满志，不如人者可能心怀惆怅。好端端的一个春节因为聚会给自己的心里添了堵。面对接二连三的春节聚会，该以什么样的心态去参加呢？**

聚会要对炫耀说“NO”

炳是一个部门的主管，他特别喜欢参加同学或朋友聚会，在这种场合，他喜欢向大家展示自己是何等了不起，不仅富有，而且有地位。同学、朋友中有许多人看不惯他的行为，有人提醒过他，但他依然故我。

洛阳师范学院教务处副处长、心理学教授刘岸英说：“当我们拥有美好的东西时，总忍不住想要告诉别人，这种炫耀心理是可以理解的。比如聪明的人喜欢炫耀自己的智慧，漂亮的女人喜欢炫耀自己的外貌，成功的人喜欢炫耀自己的本事，富人喜欢炫耀自己的钱财……”

那么什么样的人爱炫耀？这类人炫耀的动机和心态又是什么呢？

一是尊重需要过强。炫耀心理实际上是一种超越客观价值的自我虚构，表现在人际关系领域。炫耀心理是为了追求满足感，要比别人好，且通过张扬的甚至故意挑衅的方式向外宣示，以得到别人的认可和尊重。这反映出他们心理上的一个症结：提升自我形象，以求得自尊的满足和心理的平衡。

二是缺乏安全感。炫耀心理常常出现在缺乏安全感的人群中。具体表现为：心理上缺乏安全感，自尊心过于强烈，导致自身被尊重的需要过分放大，虚荣动机增强且自我能力有限。他们往往认为自己在能力上不容易超越别人，因而缺乏自信，不知道该如何立足于团体中。他们会采取夸张和爱表现的方式来突出自己的价值。可以说炫耀是基于自卑而生的比别人张扬的集中展示，总想找机会把别人比下去，因为比不下去，便心不甘，便焦虑痛苦。

三是性格特征决定的。有些人“吹嘘”自己其实没有任何恶意，只是到了一定场合，就喜欢渲染自己的“特殊身份”和优势，让自己的头上多一圈光环，这是性格使然。特别是具有表现型人格特征的人，他们喜欢在人多场所表现自己，

展示自己的优势，喜欢大家围着自己，以自己为焦点；为了吸引众人的目光，常会夸大其词，给人以爱炫耀的感觉。

炫耀是一种肤浅和不成熟的表现，炫耀过度的话，会让别人嘲笑自己，破坏自己的人际关系。我们需要适度控制炫耀的心理，不要让它过分地膨胀。

那么参会者应如何面对别人的炫耀而避免产生不良情绪呢？刘岸英有以下几点建议：

一是心态要平和。以平和心态参加聚会，只要自己认定自己的生活是满意的，别人爱怎么吹，那就让他们吹。幸福在于自己的内心，不要让以别人的语言和行为影响自己的判断和情绪。

二是淡化攀比之心。多些理性分析，不进行负性攀比和横向比较，减少自我否定带来的失落情绪；多进行积极的心理暗示，当看到别人比自己在某一方面好时，在心中默念“其实我也很好”之类的话；另外，大家在一起聚会时，可以多倾诉各自的烦恼，寻求彼此的心理支持与理解。

三是历练成熟心理。心理不成熟者常常会因别人的炫耀产生心理落差而失落、回避。心态成熟的人在参加聚会时往往能以理解和欣赏的心理来对待，能超越权力、职位、收入等标准来衡量人生成败，会以身心是否健康、品质优劣、性格差异等尺度来看待他人。如果你无法照顾自己，把握自己，展现自己，那就尽量不去参加聚会；实在要去，建议你少说话，少喝酒，多微笑，保持快乐的心态，愉悦自己与他人。

四是幽默应对。幽默是一种特别有效的处理困难情境的策略，可以直接减轻由别人炫耀带来的心理压力和减少消极影响。当别人在兴高采烈地炫耀时，泼冷水显然不利于人际关系的和谐，通过智慧、幽默的应对，多看炫耀情境中令人愉快的一面，通过笑声来帮助

