

心理工作室

□ 见习记者 马文双

据报道,一名20岁的韩国女孩儿为了时刻保持美丽容颜,2年来从没卸过妆。她为什么会这样?是否需要自我调整?心理专家对此建议——

寻找更多的人生支点

新闻回放: 据报道,韩国一名年仅20岁的女生自爆,为了时刻保持完美容颜,她每天都靠化妆来“整形”,镜子、化妆品也是随身携带,只要闲下来,她就会不停地补妆。2年来,她一直没有卸过妆,就算睡觉也是带着浓妆,她的家人也很久没见过素颜的她了。她的妈妈说,女儿从小就很漂亮,大家都叫她美丽的小公主,可是自从学会化妆,她就像上瘾一样,越化越浓,还不肯卸妆。



题,无意间给她带来心理创伤,于是,她想用化妆来掩盖不足。

人生支点有很多

负劲松建议,如果在生活中遇到上述问题,不妨尝试着慢慢回忆过去,想一想自己被别人称赞的地方。每个人身上都有很多闪光点,自己发现的闪光点多了,注意力就会慢慢转移,不要把希望全部寄托在某一个方面。

仔细分析那些和自己交往的人,想想自己为什么会喜欢他们,为什么会赞美他们,发现别人身上的闪光点,自己也努力去做到。

认真地思考一下,自己对生活的期望到底是什么,除了现在倾力关注的事情,是不是还有其他事情可以去尝试、去关注?

此外,现在很多女性乐于强调“不化妆就不能出门”,负劲松建议,不要过于强调化妆和生活幸福、被认可度的关系,这样会无形中给自己套上枷锁。化妆可以让人变得漂亮,增加自信,想化妆就化,不需要每天强调“不化妆就不能出门”。

青春期自我确立太单一

心理学硕士、心理咨询师负劲松分析了上述这名女生的情况。

负劲松说,女孩儿的妈妈说她从小就很漂亮,大家都叫她美丽的小公主,从这可以看出,在她青春期自我确立的过程中,身边的人过于强调她的容貌。而处于青春期的孩子还不够成熟,对很多事情都很认

真,她会认为只有漂亮了,才会赢得别人的称赞与喜爱,于是她就把更多的精力投入其中。尤其当她学会化妆后,她可能发现化妆能够带给她更为美丽的外表,所以,将变漂亮的希望全部寄托在化妆上。

其实,人在青春期有很多东西要定位,这也提醒一些家长,不要过多地强调孩子的某一个优点,特别是容貌这样不可控的先天优势,应尽量强调孩子的勤劳、懂礼貌等。

心理学上讲,人是分为理想自我和现实自我的,人在反反复复化妆中,与真实的自我是隔离的,内心理想的自我和现实的自我常常是脱节的。尤其当人长时间看不到自己真实的容颜时,她们往往会不愿意接受自己真实的样子,进而不敢卸妆,不敢放弃化妆。

不过,负劲松指出,可能还有其他原因让她不敢卸妆,不愿意接受真实的自我。例如,这个女孩儿可能在容貌方面被人指出过问

舒适的生活更容易使人抑郁

科技让我们的生活越来越舒服,人也越来越懂得享受。但美国专家发现,太舒适的生活可能让抑郁的发病率更高,我们应该主动在工作生活中让自己忙起来。人还是忙一点好,偶尔闲适,常于忙碌。即便你的生活非常舒适和惬意,但也不要满足于此,最好不时地给自己找点事做。

布莱克·莫尔教授提出,在工作中,你应尽可能亲自完成某项工作或任务。第一,让自己每天都有事干。制订一份详细的工作或学习计划,最好以一周为一个周期。这项计划应该包括,你每天的工作时间,如几点开始干活,到几点结束,需要加班多长时间;每个时间段你要做什么等等。有了计划的制约,你就会大大减少闲散和慵懒的时间了。

当你忙而不乱地工作时,你的大脑就会越发活跃,情绪也会随之高涨,而不会再垂头丧气、无病呻吟了。另外,如果有时间,最好把工作总结或计划手写一份,不要总是依靠电脑打字。

第二,让自己每天都思考。遇到问题,你不要马上求助于电脑或他人,如果总是这样做,不仅会让大脑“生锈”,还会让你无法品尝自我实现的价值感。这也是发生抑郁



的一个重要因素。

第三,让自己每天都“走出去”。你想要找同事或领导商讨问题,尽量少借助电话或网络聊天工具,最好亲自走过去与对方面谈,一来亲力亲为能增进你们之间的关系,二来也会碰撞出思想的火花。

在生活中,虽然有那么多的现代化设备能辅助我们劳动,但有时我们要学会回归“原始”。北京回龙观医院主任医师陈大春指出,多做力所能及的事能减轻抑郁症状。这些力所能及的事就是一些生活琐事,例如,一些小衣服能手洗尽量不用洗衣机;有时间自己做饭,就不要图省事用微波炉热剩饭;能在家做饭,就尽量不叫外卖;能用扫帚和拖布打扫卫生,就不要用吸尘器;尽量自己洗碗,少用洗碗机;去超市能走路就不开车等等。

布莱克·莫尔还说,男女让自己忙碌充实起来的办法也有所差异,对于女性来说,不妨像过去的人那样织织毛衣、缝缝补补,男性不妨动手修理一下家里的东西等。这些事情看似毫不起眼,却能让你从点滴中获得满足感和充实感,总比你伸着懒腰躺在沙发上看电视叫外卖好得多。别忘了,太闲适的生活,什么都靠别人代劳也是滋生抑郁的温床。(仔霖)

心灵播报

亲密的人在身边你会不觉得冷

近日,荷兰科学家的一项研究证明,有亲密的人在身边,人们不容易觉得寒冷,自己的体温也会略微升高。这一研究发表在最新一期《实验社会心理学》期刊上。

研究人员对近百名受试者进行了试验,结果发现,和情感上亲密的人相隔约半米

站着,能让体温略微升高,尤其在比较寒冷的环境中,人们会觉得不那么冷,对周围气温的判断要比实际气温高至少2℃。

专家认为,朋友能给人快乐、友善和安全感,让大脑中的快乐激素分泌充足,因此人们会觉得周围比较暖和。(李姜)

“光说不练”有利于问题解决

对于自己的负面情绪,高明的做法是把情绪“说出来”,而不是“做出来”。

你可以说:“我非常生气,气到想摔东西!”如此说完之后,你其实已经表达了心中的真实感受,完全可以省略摔东西的破坏性举动。你也可以说:“你让我有些受不了,我现在很想逃走。”

但是你千万不要真的夺门而出,而是应该留下来好好跟对方进行沟通。

用“光说不练”的方式来谈论自己的感受,虽然并不能让问题消失,但能让对方明白你的心情,让双方有机会建立起心理链接。

(上医)

心理测试

你最假的一面是什么

问题:有天做梦,发现自己的前世居然是权倾一时的大人物,你觉得你会是:

- A. 皇帝
- B. 大将军
- C. 国家大祭司
- D. 从天而降,被人以为是神的异星人

●答案分析

选择A:你最希望能以气质来吸引人,所以有事没事总爱“咬文嚼字”或是故作优雅状,是个“假”绅士(淑女)。

选择B:你最希望以强势的办事能力来吸引人,所以在

工作上力求表现,总喜欢用权谋,不管实力如何,喜欢在长官面前吹捧或是争功,是个喜欢“假”装自己很有料的青蛙。

选择C:你希望以内心温柔感性的一面来吸引人,所以不管心里厌不厌恶对方,总喜欢装着和善可亲的样子,是个“伪”善人。

选择D:你最希望以学识和理性的一面来吸引人,常有事没事就开始和人谈论小到时事,大到世界宇宙、人生哲理的事情,用些艰涩的名词来为难大家,是个“假”博学家。



绘图 李玉明

百忧笑解 有人按我肚子

有一个病人去医院看病,医生要给他检查,请他躺下,在他肚皮上按了几下,问:“你有什么感觉?”病人回答:“有人按我肚子。”