

怎样才能幸福? 知名心理学家杨凤池来洛传授“幸福秘诀”—— 换一种态度, 幸福就在眼前

□记者 蔡艳丽 文/图

5月28日上午,知名心理学家杨凤池应洛阳市心理咨询师协会和工商银行洛阳分行工会的邀请,在市工人俱乐部为数千市民带来了一场关于如何寻找幸福、发现幸福的心理讲座。在这场名为“幸福有约”的心理健康讲座中,杨凤池用深入浅出的讲解、诙谐的语言告诉大家“要找到幸福,首先要突破现实生活中的心理误区”,并就人生各个阶段的心理误区作了形象的分析。



■人物简介

杨凤池,首都医科大学心理学教授,中央电视台《心理访谈》专家主持,曾参与“非典”的心理干预以及汶川的灾后心理救援工作,中国红十字心理救援队队长,著有《幸福“心”帮助》。

▶▶ 换一个角度,生活将大不相同

“当了官就一定会幸福吗?只要有钱就一定幸福吗?”讲座一开始,杨凤池就提出了这两个问题。他说,现在很多人一听到幸福就会将之与名誉、金钱、地位联系起来,认为拥有了这些才能算是幸福,其实不然。如果你“换一种想法、换一种态度、换一种方式,生活将大不相同”。

杨凤池认为:任何事情都有两面性,幸福和痛苦就像一枚硬币的两面,它就客观存在在那里,你不能忽略其中任何一面。“没有钱,无人喝彩”时,你一定要善于发现平凡生活中的细节,学会享受生活,不要和别人做不恰当的比较,人生的很多苦恼,就是在这些不恰当的比较中产生的。

▶▶ 想离婚? 换人不如换思维

杨凤池认为,许多人之所以找不到幸福、没有幸福感或者幸福感比较低,是他们的心理进入了一个误区,要解决幸福在哪里这个问题,首先要突破自己的心理误区。

目前有些人,一旦婚姻出现问题,就草率地提出离婚,针对这一现象,杨凤池说:“换人不如换思维。”换人,就是离婚;换思维,就是改变对婚姻、对爱人的态度。

你可能觉得现在的婚姻是一种痛苦,爱人的缺点在你眼里已是不能容忍的,非得离婚不可。可是你再婚后,可能很快又发现下一个爱人的缺点,同样难以容忍,也就是说,一

次离婚让你避开了甲的缺点,再婚后你又要面对乙的缺点,难道你还要继续离婚吗?

人无完人,每个人都是有优点也有缺点的,如果你换一种思维,善于发现爱人的优点,你就会发现婚姻的可爱之处。

杨凤池认为:情感也有其自然规律,而一场婚姻要从友情逐步走入爱情,并最终走向爱情加亲情的模式才会更加稳固。真正能白头偕老的婚姻,是两个人在一起时并不觉得彼此有多重要,一旦分开却会牵肠挂肚的婚姻。“真正有精神营养的婚姻是平淡的婚姻”。

▶▶ 职场成功是热爱生活的副产品

杨凤池认为职场成功是热爱生活的副产品,他用一个墨西哥厨师的实例告诉我们,“零月薪”不是一件令人沮丧的事情,找一份自己感兴趣的、热爱的工作,并认真地对待它,通过前期的努力,终将获得与付出相匹配的回

报,这也将是在“求职难”时代的一条捷径。

相反,如果你认为现在所从事的工作是痛苦的,那就需要换掉它,换不掉的话就要说服自己,把它变成一件你认为有意思的事情,以化解职场压力。

▶▶ 把握各个时期,培养孩子健康心理

杨凤池说,现在,父母在育儿方面普遍存在三个误区:重物质轻精神、重智商轻情商、重学龄后轻学龄前。他认为,在生命早期母婴连接非常重要,具体到生活中,不仅母乳喂养很重要,而且断奶时机也很重要,在10个月~12个月期间以循序渐进的方式使断奶成为一个自然的过程,而不是让婴儿突然“失恋”,这

对孩子来说将是一个心理创伤。

作为父母,在孩子的幼年时期一定要不辞劳苦地将孩子带在自己身边,在这一时期,隔代亲要适当退后,让父母充分扮演好自己的角色;而父亲在孩子4岁~6岁时,对孩子的成长起着举足轻重的作用,父亲对孩子形成稳定而健康的心理世界非常重要。

▶▶ 老年人要学会“带着症状生活”

在中国,父母不幸患了绝症,儿女应该陪着他们吗?

杨凤池说,每个人都有对自己病情的知情权,而且一味地隐瞒,对老人的治疗并不见得能起到好的作用。儿女在老人患病之初,在其症状不严重时可以直接否认,但要适当给他们暗示,在症状特别严重而老人又有一定准备的情况下,可以如实告知。有的老人特别

胆小,面对这种情况,就要延迟告知的时间。

对老年人来说,要学会“带着症状生活”,首先要充分认识到,疾病和衰老是人生的自然现象,要把精力更多地放在如何能过得更好,而不是避免死亡上,得了病,也要积极与疾病作斗争、与疾病共舞,所谓“心宽一寸,病退一尺”,精神力量,对于克服疾病会起到无法估量的作用。



神奇 3D 画亮相洛阳街头 站在画面上,脚下就是“万丈深渊”

平地实现“万丈深渊”,脚下就是瀑布和悬崖……28日,在洛阳万达广场,一市民置身其中感受3D画带来的视觉震撼和神奇。当日,全球最大的3D画《狮门峡谷》亮相洛阳。据了解,这幅长32.2米、宽23.3米、墙高6.09米的3D画是由中国首位3D街头画艺术家齐兴华创作的,以892平方米的超大面积成功刷新了吉尼斯世界纪录。 黄政伟 摄

电话车险
4008-000-000

电话车险 选平安

省钱 省心 省事

全国询价热线:
4008-000-000

电话直销险种组合: 车损+三者10万+以上两项不计免赔+盗抢

1.7W40五菱之光面包车

1795元

奇瑞1.4

2244元

朗逸1.6

3110元

本田CRV 2.0

4132元

最高返利: 2558元

电话直销险种组合: 车损+三者10万+以上两项不计免赔+盗抢

实际价格会受地域、车龄、上年理赔等因素影响,以上价格仅供参考。

篇幅所限,更多车型优惠价请拨打4008-000-000咨询。

现在购买就送
价值千元的
服务大礼包

送

爱车大管家

24小时救援

免费非事故道路救援

全国统一服务热线: 95512 全国客户回访热线: 021-95512 网址: chexian.pingan.com