

患上焦虑症怎样医治

焦虑是正常人的一种常见反应,而焦虑症患者所出现的焦虑则带有些病态,那么要知道焦虑症怎样医治,首先应了解怎样去识别。因此在介绍焦虑症的医治方法之前,先来看看怎样判断焦虑症。

焦虑症的判断

事出有因的焦虑情绪,不能视为疾病。许多病人患躯体疾病后会出现一些心理反应,亦可以呈现严重焦虑情绪,必须在医治焦虑症前正确识别,加以排除,如:

心脏疾病:惊恐发作时出现的胸痛、心悸、出汗等易误诊为急性心肌梗死,通过查体、发作时间、诱发因素及心电图检查可以鉴别。值得注意的是二尖瓣脱垂时可伴惊恐发作。

甲状腺功能亢进:甲亢伴发的焦虑症状,经过治疗,焦虑症状随甲状腺功能的恢复而改善。持续存在的焦虑,应考虑为慢性焦虑症。

抑郁症:常伴有焦虑。抑郁症以情绪低落、兴趣索然,自我感觉不良,自我评价低,能力降低及消极观念等为主;焦虑症则以预感到未来不幸或实际不存在的威胁将至而紧张、恐惧。

癔症:癔症的情感发作易与惊恐发作相混淆,前者具有浓厚情感色彩,哭笑无常,情绪多变;后者以强烈而不能自控的焦虑、紧张为主要特征。

焦虑症的治疗

那么焦虑症怎么医治呢?首先应充分认识到焦虑症不是器质性疾病,对人的生命没有直接威胁,因此病人不应有任何精神压力和心理负担。

其次要树立战胜疾病的信心,患者应坚信自己所担心的事情是根本不存在的,经过适当的治疗,此病是完全可以治愈的。

最后,不要以自己的心理疾病为羞耻,可以主动寻求亲友、同事、上级的支持和帮助,逐渐克服焦虑症。



如何不在比较中迷失?

问:如何不在比较中迷失?

一刀:生活中经常自觉不自觉地用到比较,人们在教育中一直推崇田忌赛马的比较,可经济学说里的比较优势理论也被人提醒那是容易进入的陷阱,怎样比较?怎样在比较中前进而不在比较中迷失?李老师,你是如何思考的呢?

咨询师回答:

与人比较是与现实连接的法宝,随同性指的就是这样的心理特征。人处在与人共有的环境中,有比较才会有鉴别与选择,田忌赛马是团队竞技理论,隐喻是有时候利用好劣势与优势才能获得较大胜利。这个寓言的陷阱在于生活中我们有时并不知道自己的优势是什么,而且在竞赛的时候依靠巧妙的安排多少有些一厢情愿。田忌赛马最常用在乒乓球的团体比赛,谁先上,似乎对确保胜利很重要。不过,比赛中的偶然性会大大过必然性,使用田忌赛马和随机分配胜率应该差不多。而依靠技高一筹的实力就要比希奇希望临场超常发挥胜利的几率大很多。

生活与人际中有两种比较,一种很像马拉松,不靠一时一事的优劣去定义与取舍,跑得好的人一定是按适合自己的方式去跑,不会随意地被那些冒进者带着跑,打乱自身的节奏。这样的人善于观察和把控,并不随意改变自己的初衷。以平常心去比较,以随心去感受。这样的比较充满着哲理与睿智,既能欣赏别人又能鼓舞自己。另一种是短池游泳,短时效应,不能有丝毫的懈怠。如果我领先,就决不容许你赶上,即便我落后,也会紧紧咬住不让你落下,看到你加速,我也更使劲,反正要保持着与人接近的状态。这样的比较是一种力量的碰撞,充满着精神的激奋、荷尔蒙的分泌。拳击,摔跤,也是这样的竞技形式。

聪明的人善于利用自己的优势去藏拙,赢得心理上对自己的认可和世人的认同。但这只是一时之巧。关键是如何通过刻苦的训练和坚持自己的方式,最终把逆势转换成优势与胜势—这,才是做人的长久之道。

“是什么”心理学之三:

是什么让他们的关系开始疏远

written by 马前广 博客: http://blog.sina.com.cn/maqianguang

晚上我在心理咨询中心值班,一个已经预约的小女孩准时过来咨询,满脸的不开心,似乎有点怨气,但是又有点忍忍的感觉。我招呼她坐下,然后开始了此次咨询。她倾诉的主要内容是关于寝室人际关系的,宿舍共住了四个女生,本来关系一直很好,但是最近另外三个女生突然对自己的态度开始冷淡起来,感觉慢慢彼此之间的感情没有以前那么好,开始慢慢疏远了,但是她很在乎和她们之间的感情,于是想通过一些方法修补,最后却达不到自己的期望,这样给自己带来了很大的压力,以为别人会说她和另外三个女生闹了矛盾,对她可能有不好的看法,然后十分的担心。问及她们最近的情况时,她说自己这学期花在在学习上比较多,更专心于学习,而在很多活动上没有和她们同进退等。她找不到原因所在,故而比较烦恼。

人际关系是大学期间十分容易造成心里紧张,苦恼,担心等不良情绪。像案例中的情况在现实生活中并不少见,彼此之间的慢慢疏远不单存在于女生之间,男生之间同样也是十分常见的,那为什么一开始寝室同学之间关系很好,特别实在入学的时候,到了后来却慢慢开始疏远了呢?细细分析来看,以下几种心理起了重要作用。

一是开始建立起来的依赖心理慢慢减退。特别实在大学新生刚入学的时候,由于大家都是面对同样的陌生的新奇的环境,在心理上容易产生对别人的一种依赖的心理,大家都面临同样的问题和任务,这些问题和任务会促使寝室同学之间采取一种同盟的方式来应对,正是由于这种心理的存在,在一开始的时候,寝室内部的同学之间关系往往都比较好。随着对环境和周围其他同学的慢慢熟悉,这种依赖心理的基础开始慢慢消退,这种同盟关系也开始慢慢瓦解。

二是个人需要开始分化。每个人的心理都会有追求个人实现的需要,大学正是实现这一追求的最佳时期,在大学开始的时候大家面临着同样的需求,故而在相似需求的基础上走的都是比较近的,但是随着时间的推移,每个人的需要开始分化,就像案例中的这个女生,自己追求更多的是个人学业上的成就,而另外三位女生的追求可能是别的东西,这样就迫使他们无法再像以前那样形影不离了,但是又由于对友谊的眷恋,故而造成内心的冲突,只有认识到所需求的不同,在不影响双方关系的前提下调整自己的交往策略,才能兼顾学业和友谊。

三是缺乏人际关系的应对技巧和策略。一般说来,应对人际关系冲突的时候会有这样一些方式,分为撤退(withdrawal)、放弃(surrender)、攻击(aggresion)、说服(persuasion)和问题解决的讨论(problem-solving discussion)等五种主要模式。处理不同的人际冲突和个人内在冲突基本上都是在这五种方式内进行的,但是有些人处理的不恰当,可能会造成更强烈的内心冲突,比如撤退、放弃,往往会造成心有不甘,只有采取一种比较恰当的方式,才可以兼顾人际关系和个人追求两个方面。

四是对个人人际交往状况认识不清和对人际关系的把握能力不够。一旦出现和个人预期不一致的人际冲突时,往往会给自己带来极大的压力和紧张感,内向的学生往往会觉得是自己的错误,是自己的原因造成了人际关系的紧张,归因方式明显偏向于自己,如果无法排解这种压力和冲突可能会引发较为严重的心理问题。其实从个人发展角度来看,大学期间的人际关系都是个人发展中遇到的一些小问题而已,只是由于个人深陷其中而无法意识到,往往会认为是天大的事情,无限的夸大,很多问题搁置一段时间会慢慢消退于无形的,但是却由于自己不断去想,不断强化自己的这些想法,最后越觉得是自己的问题,从而造成更大的心理负担。

人际关系问题是个老生常谈的问题,每个人都有自己的认识和解读,只是每个人在遇到的时候都会造成内心的冲突,只有看清楚人际交往是怎么一回事,以及造成这种冲突的原因,运用适当的方法和策略去解决,才能慢慢消除这些冲突,回归正常的生活学习和工作。



心理咨询师推荐的电影:

《心灵捕手》是一部由吉·士·云辛于 1997 年导演的电影,取景地点是马萨诸塞州的波士顿。故事围绕在年轻人威尔·杭汀,一个在麻省理工学院担任清洁工,却在高级数学方面有着一颗天赋的叛逆天才。在教授辛·马奎尔和朋友查克的帮助下,威尔最终把心灵打开,消除了人际隔阂,并找回了自我和爱情。

演员:

- 罗宾·威廉斯 Robin WilliamsSean Maguire
马特·达蒙 Matt DamonWill Hunting
妮·德瑞弗 Minnie DriverSkyler
卡西·阿弗莱克 Casey AffleckMorgan O'Mally
本·阿弗莱克 Ben AffleckChuckie Sullivan

2009 年推荐的五本书

1)《别把烦恼带回家——心理治疗师的自我关怀指南》,Norcross, Guy, Jr 著,蔡丹、朱榆译,中国轻工业出版社

推荐理由:心理治疗师生活方式指南,而且两位作者是根据历年来的科研成果提炼出的这些自我关怀的方式。心理治疗师,首先需要有助心理治疗心态出现生活,才能去做心理治疗。而这本书通过 12 个方面,数百条建议告诉你怎么培育一个治疗师的心态。每位治疗师应该人手一册。

2)《焦虑情绪调节手册》,伯恩斯著,李迎潮、李孟潮、徐维东著,学林出版社

推荐理由:伯恩斯绘声绘色地教会你对抗焦虑的 40 种技术,如果能够完全学会,治疗自己的焦虑应该没问题的。

3)《辩证行为疗法:掌握正念、改善人际效能、调整情绪和承受痛苦的技巧》,Mckay, Wood, Brantley 著,王鹏飞、李桃、钟非菲著,重庆大学出版社

推荐理由:据某人推测,中国 80%的边缘人格障碍患者只能依靠这本书自己解决问题,10%的边缘人格障碍患者需要教会他们的心理治疗师如何使用这本书上所介绍辩证行为疗法,还有 10%的边缘人格障碍患者正在做心理医生,非常需要教会他们自己和他们的病人使用这本书。总之,当今中国心理治疗界 100%地需要这本书。

4)《现在全明白了》,Stockton 著,李辉、殷芳、李孟潮等译,中国轻工业出版社

推荐理由:如果再有人问我,“说说话怎么就能治好病呢?”,我就会推荐他看这本书,看完了,你就全明白了。

5)《改善情绪的正念疗法》:推荐理由:正念内观,你练了就知道为什么要推荐了。

心靈鐘聲

第 9 期 (总 9 期) 2010 年 5 月 10 日 星期一 本期四版

主办:华东政法大学心理健康教育与咨询中心; 国际法学院心理健康教育资源中心

华东政法大学

2010 年 5 月“放飞青春、放飞心情” 心理健康教育宣传活动计划

一、主题

今年的心理健康教育宣传月,恰逢世博会在上海举行,同时也是上海市高校开展心理健康教育 25 周年纪念。以“放飞青春、放飞心情”为我校本届心理健康教育宣传月的主题,旨在为我校学生搭建一个展示自我、舒展身心的平台,同时也在我校心理健康教育工作格局调整的情况下,为学生提供更多的、可供选择的教育资源,扩大心理健康和心理调适的宣传力度,为学生心理健康提供助力。

二、宣传活动时间

1010 年 5 月 10 日(周一)——5 月 21 日(周五)

三、宣传活动内容

——5 月之前,组队参加上海市心理健康教育宣传月心理情景剧大赛; ——5 月之前,向全体学生工作者发放我们中心自行编写的《心理危机防御与干预手册》;

——宣传月之前,完成横幅宣传、出版《心灵钟声》报纸等各项准备工作; ——宣传月之前,由兼职咨询师、法学院侯玉芹组织学生心理健康教育示范团日活动,并且提供有关的总结资料;

——5 月 10 日(周一)11:00-12:30 学生食堂门口,发放宣传资料,并且进行“放飞青春、放飞心情”的主题心情墙寄语活动;同时进行“心理咨询师与学生面对面”大型广场咨询宣传活动;

——5 月 12 日(周三)13:30——15:00,双周心理讲堂《人际沟通中的语言艺术》,由张海燕主讲;

——5 月 12 日(周三)13:30——15:00,大型素质拓展训练活动,由马前广主持; ——5 月 12 日(周三)14:——15:30 研究生讲座《出于爱》,由金蓓蓓主讲;

——宣传活动期间,由吴双磊主持心理电影观摩暨观后感征文比赛,该项活动由人文学院学生心理协会协助; ——宣传活动期间,由兼职咨询师、商学院朱秀蓉进行“轻松面对每一天”讲座; ——宣传活动期间,由兼职咨询师、人文学院刘剑组织人文学院学生,以《新闻人》为载体,追踪报道宣传月活动,出刊专版。

各学院学生心理协会活动:

——法学院在 5 月份组织各个班级的团日活动,学习心理健康与心理调适的知识与方法;

——人文学院组织①说出你的“心里画”比赛。举办“说出你的‘心里画’比赛”。让同学们将心中的感受与想法通过绘画的方式表达出来,并附以相关文字进行描述。此活动旨在通过趣味轻松的方式让同学们抒发表达内心的想法,并通过活动后的展示,也让大家更多地了解身边同学们以及大学生的心里想法。②心理电影观摩暨观后感征文比赛。播放具有内涵意义较好的有关心理方面的电影,通过多媒体的方式,将心灵的温暖和慰藉传达给同学,让同学们通过观摩电影体味生活,感悟生活,从而激发同学们对生活的热情和对生命的热爱。③大学生心理问题调研活动。通过调查问卷和走访的形式,深入了解现代大学生的心理状况,学业、就业、生活的压力,人际关系的处理和所思所想,并通过问卷回收后的汇总,以调研报告的形式将结果呈现出来。

——商学院举行“轻松面对每一天”系列讲座;

——经济法学院为更好地使广大同学心理得到健康发展,构建和谐校园,结合世博月活动主题开展心理漫画大赛;世博职业心理小测试;世博健康心理讲座。

心理健康教育与咨询中心

2010 年 5 月

我校心理发展协会与浙江大学

心理协会进行友好交流

2010 年 4 月 16 日,我校大学生心理发展协会一行 18 人前往杭州,与浙江大学心理健康协会进行友好交流,浙江大学心理健康协会指导老师陈庆老师和协会主要负责人接待了我们的来访,在参观完浙江大学校本部和紫金港校区之后,在会议室就双方特色活动等进行了交流。马前广老师和陈庆老师就各校心理健康教育现状、目前学生中的心理问题等各方面进行了深入而广泛的交流。双方一致表示今后加强在心理健康活动方面的合作,共同推进心理健康事业的发展。



本期导读

- A 版 我校主题心理宣传周即将举行
B 版 九种人格与心理精神
C 版 你的站姿透露你的性格
D 版 是什么让他们的关系开始疏远

本版编辑:马前广

心理动态

我校参与上海市高校心理剧大赛并获奖

4 月 17 日,上海市高校首届心理剧大赛在交大医学院举行。来自上海 23 所高校的队伍参与了比赛。由我校大学生心理发展协会选送的心理剧《一起来看流星雨》获得了此次比赛的最佳舞台奖和三等奖。

据悉,我校心理剧《一起来看流星雨》从剧本创作,演员的遴选,整个话剧的编排都是由心协学生独立完成。此心理剧原来是法学院心协为参加去年我校心协第一次全校心理剧大赛而创作编排的。在这第一届心理剧大赛中,凭借着超高人气和出色发挥,获得了我校首届心理剧大赛的一等奖,还有最佳剧本奖,最有人气奖等单项奖。全剧以流星雨的发生为时间线索,讲述了几个身处象牙塔的大学生围绕一场几年罕遇的流星雨展开的关于爱情、理想、成长的故事。全剧幽默风趣,贴近校园生活,充满青春的气息,在演员全心投入的表演下,展示了当代大学生的风采和华政学子的活力。舞台效果更是让人忍俊不禁,捧腹不已。在此次表演过程中,评委和场下观众笑声不断,给评委留下深刻的印象。有一位评委对我们的剧目进行点评时,套用了我们剧中“传说哥”的一句台词,“其实分数也只是个传说”,引来场下一片欢笑声。在剧本的创作过程中,编剧包炜打破常规,引用了许多网络上流行的潮言潮语,将一些独特的元素融入到了剧目中几个角色的性格塑造中。来自我校四个不同学院不同专业的演员还有剧组工作人员在比赛前近两周的时间内,用自己的辛勤努力将整套心理剧完整出色地表演出来。



心理剧作为团体治疗的一部分在国外已经得到了很大的发展,作为一种治疗的手段,它是通过特殊的戏剧形式,让参加者扮演某种角色,以某种心理冲突情景下的自发表演为主,将心理冲突和情绪问题逐渐呈现在舞台上,以宣泄情绪、消除内心压力和自卑感,增强当事人适应环境和克服危机的能力。

在此次心理剧的参与过程中,积极主动的思考和表现自我也许才是心协学生最大的收获。相信以后会做的更好!

我校心协组织“辩竞世博”辩论赛

2010 年 4 月 25 号,为了迎接即将到来的世博盛会,华东政法大学心理发展协会在明法楼东 E102 举行了“辩竞世博”辩论赛活动。此次活动旨在引导社员积极关注与大学生息息相关的就业、学习、社会现象等问题,提高心协成员的语言表达能力和综合素质,同时提高心协的凝聚力和团队协作能力。

五点钟,大家早早地来到教室,积极进行准备。评委以及工作人员陆续到场。本次辩论赛的评委是心理咨询中心马前广老师,校团委组织部副部长邱唐,校心理发展协会会长助理王权铭,刑司学院心协辩论队领队王健,观众评委周璇。

参加此次辩论赛的队伍共有 10 支队伍,分别是校心协素拓部辩论队、外联部辩论队、宣传部辩论队、网络部辩论队、法学院心协辩论队、经济法心协辩论队、商学院心协辩论队、刑司心协辩论队、社会发展学院辩论队、人文学院心协辩论队。参赛的各支隊伍赛前精心准备,赛场上各个辩手尽展风采,他们妙语如珠,气

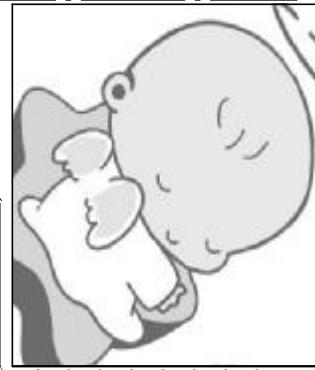
更不凡。谈吐幽默,言辞犀利,时时赢得场下观众的喝彩声以及评委的认可。对于非专业辩论人员来说,经过此次活动,参赛者获得了难忘的经历,锻炼了全体成员的语言组织能力和口头表达能力,同时引导大家积极关注世博和社会热点问题,关注就业、思考人生。也提高了心协全体成员的凝聚力和战斗力,为以后工作的开展打下了坚实的基础。



疗伤音乐



- 1.疲劳 - 《假日的海滩》、《甯上添花》、《矫健的步伐》、维伐尔地的套曲《四季》中的《春》、德彪西的《大海》、海顿的组曲《水上音乐》、《十五的月亮》、京剧《八月十五月光明》等。
- 2.失眠 - 《平湖秋月》、《烛影摇红》、孟德尔颂的《仲夏夜之梦》、莫札特的《催眠曲》、德布西《钢琴前奏曲》、《二泉映月》、《银河会》、《军港之夜》、《春思》
- 3.躁狂 - 《梅花三弄》、《平沙落雁》、《鞞鞞人的舞蹈》、《幽兰》、《塞上曲》、《空中鸟语》、《仙女牧羊》
- 4.心情不定 - 《春江花月夜》、贝多芬的《第八交响乐》、巴赫的《幻想曲和赋曲》、《塞上曲》、《平沙落雁》、《仙女牧羊》、《小桃红》、贝多芬的奏鸣曲、肖邦和施特劳斯的圆舞曲。
- 5.精神忧郁 - 《三六》、《步步高》、西贝柳斯的《芬兰颂》、莫札特的《第四十交响曲 B 小调》、盖希文《蓝色狂想曲》组曲、德布西的管弦乐组曲《海》、《黄莺吟》、《百鸟行》、现代京剧《蝶恋花》、《喜洋洋》、《江南好》、《春风得意》、《春天来了》、《啊,莫愁》、西柳贝斯的《悲怆圆舞曲》、莫札特《D 小调第十四交响曲》。
- 6.神经衰弱 - 《喜洋洋》、《瑶族舞曲》、海顿的《G 大调三重奏》。
- 7.食欲不佳 - 《欢乐舞曲》、《花好月圆》、《嬉游曲》、穆索尔斯基的钢琴组曲、《图画展览会》。穆索尔斯基的钢琴曲《图画展览会》、巴赫的音乐作品。
- 8.纾缓压力;艾尔加《威风凛凛》、布拉姆斯的《匈牙利舞曲》。
- 9.振奋精神;贝多芬的交响曲《命运交响曲》、博克里尼的大提琴《A 大调查第六奏鸣曲》、《娱乐升平》、《步步高》、《狂欢》、《金蛇狂舞曲》。
- 10.缓解悲伤;柴可夫斯基的第六号交响曲《悲怆》、贝多芬第五交响乐《命运》。
- 11.对老年人具有康复作用的歌曲;可选择《浏阳河》、《茉莉花》、《八月桂花遍地开》、《南泥湾》、《解放区的天是明朗的天》、《二泉映月》等。
- 12.通大便;莫札特《小步舞曲》、肖邦《马祖卡舞曲》。
- 13.降血压;《平湖秋月》、《雨打芭蕉》、《春江花月夜》、《姑苏行》、《江南好》、小提琴协奏曲。



九种人格是古代西亚波斯等地区的宗教内发展出来的人格类型,后来被回教苏菲派吸收,作为鉴别弟子类型的方法。现代在西方的企业培训中被一定程度的运用。其中一些内容和现代心理学的心理类型学说很类似,从以下的简述中找出你自己的类型,找到那条生命中暗自牵引你的命运之线,你肯定会发出一声赞叹,甚至会有松了一口气的感觉,或是一点的伤感。有时候你也有可能说:“喔!那不是我想要的类型!当你第一次找寻自己的类型时,千万不要因为你不喜欢其中某几种就故意跳过,那可能正是你得好好好审视一番的类型呢。

第一种人格 完美主义者 爱批判别人,他们内心拥有一张列满应该与不应该的清单。他们认真负责,希望所做的每件事都绝对正确。他们很难为了自己而轻松玩乐,因为他们以超高标准来审查自己的行为,而且老是觉得做得还不够。他们有可能因为害怕无法臻于完美而耽搁了事情。第一型的人有种道德优越感,很可能厌恶那些不守规矩的人,特别是当这些人越矩得逞时。他们是优秀的组织人才,能够紧追错误和必须完成的事项,把任务完成。

第二种人格 给予者 不管在时间、精力和事物三方面都表现出主动、乐于助人、普遍乐观,以及慷慨大方。由于他们不容易承认自己的需要,也难以向别人呼求帮助,所以总是无意识地通过人际关系来满足自己的需要,而且在自己最为人所需的时候感到最快乐。他们对别人的需要感觉非常敏锐,能够刚好表现出能吸引别人的那部分人格。他们善于付出更胜于接受,有时候会操控别人,为得到而付出,有时候是天生的照顾者和主持者。为了使别人成功、美满,第二型的人能运用他们天生的同情心,给予对方真正需要的事物。

第三种人格 实践者 精力超强的工作狂,他们奋力追求成功,以获得地位和赞赏。他们具有竞争性,尽管他们自认为这是一种爱的挑战,而非击败他人的欲望。无论他们处在何种竞争场合,总是把目标锁定在成功之上。他们会是一成功的父母、配偶、商人、玩伴、嬉皮、治疗师,能够顺应身边的人们而变换形象。尽管他们和自己真实的感受毫不相干,因为这些都会影响其成就,可是一旦受到要求,他们却可以表现出合宜的感觉。第三型的人会全心全意追求一个目标,而且永不厌倦。他们会成为杰出的团队领袖,鼓舞他人相信“天下没有不可能的事”。

第四种人格 浪漫主义者 具有艺术气质、多情,他们寻求理想伴侣或一生的志向,活在生命中某项重要事物的感觉中。他们觉得必须找到真实的伙伴,自己才完美。他们倾向于找到疏离理想化的现行事物和世俗的错误。他们被高深的情绪性经验所吸引,表达出与众不同的一面。无论在何领域,他们的生命反映出对事物重要性和意义的追求。他们很容易陷入自己的情绪,但却能表现出高度的同情心,去支持处在情绪痛苦中的人。

第五种人格 观察者 带着距离来体验生命,避免牵扯任何情绪,认为观察更胜于参与。他们是需要高度隐私的人,如果得不到属于自己的充分时间,会感到枯竭、焦虑,因为他们用这种方式来回顾事情,并体验在日常事物中难以感受到的安定情绪。心智生活对他们而言相当重要,他们具有对知识和资讯的热爱,通常是某个专门领域的研究者。第五型的人把生活规划成许多区块,虽然他们不喜欢预定的例行公事,却希望事先知道在工作与休闲时他们被期望的是什么。他们是杰出的决策者和具有创意的知识分子。

第六种人格 质问者 把世界看作是威胁,虽然他们可能觉察不到自己处在恐惧中。他们对威胁的来源明察秋毫,为了先行武装,他们会预想最糟的可能的结果。他们这种怀疑的心智结构会产生对做事的拖延及对他人动机的猜疑。他们不喜欢权威,也可说是害怕权威,参与弱势团体运动,而且在权威中难以自处,或难以维持成功。某些第六型的人具有退缩并保护自己免受威胁的倾向;某些则先发制人,迎向前去克服它,因而表现出极大的攻击性。一旦愿意信任时,第六型的人会是忠诚而具承诺的朋友和团队伙伴。

第七种人格 享乐主义者 乐观、精力充沛、迷人,而且难以捉摸。他们具有小飞侠彼得·潘的特质,痛恨被束缚或控制,而且尽可能保留许多愉快的选择。在不愉快的情况下,他们会从心理上逃脱到愉快的幻想中。第七型的人是未来导向者,具有涵盖每件想要完成的事情的内在计划,而且当新的选择出现时,他们还会适时更新内容。那份想保持生命愉悦的需要,引导他们重新架构现实世界,以排除有损自我形象的负面情绪和潜在打击。他们容易接受新的经验、新的人群和新的点子,是富有创意的电脑网络工作者、综合家及理论家。

第八种人格 支配者 独断,有时具攻击性,对生命抱持“一不作二不休”的态度。他们通常是领袖或极端孤立者,善于关心和保护朋友,他们知道朋友在想什么。他们关

心正义和公平,并且乐意为此而战。第八型的人格格外追求享乐,从和朋友喝酒作乐到理性的讨论都有,他们能觉察权力所在之处,使自己免受他人的控制,他们具有支配力。第八型的人会忠诚地运用自己的力量,并毫无倦怠地支持有价值的事件。

第九种人格 媒介者 和平使者。他们善于了解每个人的观点,却不知道自己所想、所要的是什么,他们喜欢和谐而舒适的生活,宁愿配合他人的安排,也不要制造冲突。然而,如果被人施压,他们会变得很顽固,有时甚至会动怒。他们通常非常主动,兴趣很多,但是却将自己的优先事项拖到最后一分钟才做。他们还具有自我麻醉的倾向,让自己去做一些次要的活动,如看书、和朋友闲逛、看录影带等。第九型的人是很好的仲裁者,磋商,而且能专心执行一项团体计划。

神经衰弱的原因 经常熬夜对健康的坏处

皮肤受损

很多女性朋友非常关心,经常熬夜对于皮肤有什么坏处。专家指出,如果经常熬夜,内分泌和神经系统的正常循环就会失调,使皮肤出现干燥、弹性差、晦暗无光、缺乏光泽等问题,还容易出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

另外,对于神经衰弱患者来说,经常熬夜所引起的睡眠不足和注意力不集中等,会影响白天的工作效率,加重精神紧张、焦虑、烦躁等症状,从而进一步加重神经衰弱的病情,导致更为严重的失眠、健忘等症状,形成恶性循环。

因此,心理健康专家提醒,经常熬夜对于人们的身心健康极为不利,应该尽量避免。尤其是对于神经衰弱、失眠等患者,更不应该经常熬夜,以免加重病情,形成恶性循环。

九种人格与心理精神

指导老师:

张海燕
马前广

主 编:

马前广

编 委:

龙泽豪
潘梦芝

联系方式:

华政心理咨询中心

在线: <http://202.121.166.26/>

地址:团学活动中心 AZ07

电话: (021)67790196

国际法学院心理资源中心

地址:汇贤楼 305 室

电话: 67790355

本报投稿邮箱:

maqianguang@gmail.com

开心一笑

沁园春之房子版
 婚期将到,国内兄弟,
 有钱公寓,没钱蜗居,
 望长城内外,大厦高楼,
 工地上下,人浪滔滔,
 早起晚睡,达旦通宵,
 丈母娘说:
 买个房子才达标。

须钞票,
 看人山人海,一房难搞。
 楼价如此虚高,
 引无数英雄竞折腰,
 昔秦皇汉武,见此摇头,
 一代天骄,成吉思汗,
 只好住在蒙古包。

你是个迟到大王么?

测试说明:

选 A 你是迟到的“惯犯”

永远有理由解释自己迟到的无可奈何,却总是重复着莫名其妙的迟到。

你的迟到,让别人习以为常,让自己无法自拔。

选 B 你是个随机迟到者

你的迟到是随机的,无法预知,顺其自然。

选 C 你是迟到绝缘体

自己不迟到,更要求别人也一样守时。对时间有更多敬畏和执着,爱惜自己的时间,也尊重别人的时间。

选 D 你迟到宁愿不赴约

也许别人会以为你有些极端,但在你心里,向迟到妥协,牺牲自己和大家的时间等待迟到者更加无理理解。

地震会使人容易受伤

地震灾难又一次降临,目前全国各地对灾区的救援正在展开,参与救灾的部队军人、全国各地各路志愿者、医疗队相继进驻玉树县。心理专家提醒,正在参与救助的人也被创伤所伤。通过电视镜头、报纸图片以及新闻不间断的报道,地震也变成了全国人民的心理灾难。

广州皓艺女性心理咨询研究中心心理专家佟梅梅说,玉树县亲历地震的人属于心灵的一级创伤,参与救助的志愿者、医务人员、军人属于二级创伤。从电视上、报纸图片上看到这些伤害画面的全国观众的心理其实也受了三级创伤。被忽略灾难对所有人的影响,有些人甚至严重到需要寻求心理帮助。

●对志愿者:别忽略志愿者的“心伤”
 美国 911 事件后,美国政府立即成立了心理危机干预小组,对亲历灾难的人做心理疏导,目的正是为降低各类人的心灵创伤。

佟梅梅说,地震是种灾难,是种创伤,志愿者抵达灾区后,接触的是破坏性画面,满目疮痍,伤者、死人,这类画面会勾起潜意识里的创伤感,丧失感——成长过程中亲人过世,与亲人的分离,父母离异等等这类“丧失”的创伤。这种创伤多多少少就存在于潜意识之中,新接触到的画面会激发这种潜意识。

正所谓“触动心弦”,内心产生触动多跟之前的经历有关。像听一首歌,看到某个电影镜头受感动到哭泣,正是处于同样的情结。内心被触动后,有的人自我调节功能强,有些人的情绪却犹如火山爆发,可能变得焦躁、不安、失眠,控制不了自己的行为。佟梅梅举例说,有些人还表现为控制不了自己的行为,渴望做点什么,必须做点什么。像汶川大地震后,很多人想方设法去灾区,去不了灾区就拼命捐钱,从心理层面分析,这实质就是一种心里的丧失感的表现。

一般而言,接触时间越长,每天接触这些画面,受创伤越强。佟梅梅建议,志愿者去灾区不要超过 10 天该换班,免得时间越长,受创伤越强,可能造成的心理问题越大。回到原地后,需要接受团队心理辅导,减轻这种心理创伤。

而对全国人民,心灵受伤害的媒介是电视机,但一般自我有种保护意识,自我调节功能,看到触目惊心的画面会回避。但有些人的心结被突然激发开,如果持续一个月还有失眠、焦虑、不想活动等异常,不要忽视,别全归结于忙、累,必要的时候需寻求心理帮助。

●对灾区人民:多陪伴和帮助优于交谈
 目前,不少志愿者拥向灾区,佟梅梅建议,想到灾区去的志愿者别盲目,去之前要充分了解灾区的人民状况,懂得救助知识。最重要的是,志愿者重要的是知道自己去了能做什么不能做什么,面对灾区人民什么能说,什么不能说。

佟梅梅说,志愿者到达现场之后,最重要是给予灾区人民最实际的物质帮助,以及陪伴,灾区人民需要的正是这些。刚从大灾难里走出来,灾区人民充满惊恐、担心,在受灾后的前半年需要的仅仅是陪伴、团队的帮助和实际支持。

志愿者不应该问幸存者具体情况,如“怎么活下来的”,“还有什么人”等等,问这些问题只不过是自己的需要、媒体的需要,而非灾区人民当前的需要。此外,像“了不起,你活下来”这种说法也不适合说。佟梅梅说,这种话语有指责意味,对生者的暗示是“你应该承担更多”,因而也是不适合的。

所以,如果生还者不愿讲,志愿者就不宜问。如果他愿意主动讲,你就主动听着。对旁人从对灾区回来的志愿者同样如此,一回来就被问东问西并不合适。

●心理建议
 ●给志愿者的建议
 去灾区前充分了解灾区状况,明确知道自己能做什么,知道自己能说什么。在灾区时间别超过 10 天。

从灾区回来接受心理团队辅导,免得心理创伤无法疏导,引发自身的心理问题。回来后,如果持续 2~3 个月失眠,月经不调,情绪焦虑,需要接受个人心理辅导。

●给全国人民的建议
 看灾难画面情绪难以自控就回避看。持续一个月失眠、焦虑、抑郁、不想活动,寻求帮助。

心灵鸡汤·智者与愚者的区别有哪些?

- 第一章 学会尊重他人
- 1、智者善于倾听,愚者没有耐心
 - 2、智者了解别人的心思,愚者表示自己的需要
 - 3、智者记住别人的名字,愚者希望名字被记住
 - 4、智者满脸微笑,愚者冷若冰霜
 - 5、智者让别人逐步说“是”,愚者会引起更多争论
 - 6、智者聪颖幽默,愚者呆板无趣
 - 7、智者知过就改,愚者固执己见
 - 8、智者先赞同,愚者先否定
 - 9、智者委婉拒绝,愚者冷漠反对
 - 10、智者三缄其口,愚者口不择言
 - 11、智者不把话说破,愚者单刀直入
 - 12、智者委婉建议,愚者直白否定

- 第四章 学会随机应变
- 24、智者善于替人解围,愚者遇事避而远之
 - 25、智者目标明确,愚者糊涂度日
 - 26、智者善于制订计划,愚者眉毛胡子一把抓
 - 27、智者与人有效合作,愚者喜欢单打独斗
 - 28、智者挖掘自身潜能,愚者只会埋头苦干
 - 29、智者付诸诸行动,愚者耽于幻想
 - 30、智者雷厉风行,愚者拖沓懒惰
 - 31、智者标新立异,愚者盲目从众
 - 32、智者未雨绸缪,愚者亡羊补牢
 - 33、智者懂得休息,愚者堪称工作狂
 - 34、智者懂得放弃,愚者牢记忧伤
 - 35、智者改善自己的弱点,愚者埋怨自己的短处
 - 36、智者知道变通,愚者死钻牛角

- 第十章 信心是照亮成功的阳光
- 37、智者不为打翻的牛奶哭泣,愚者常拿过失处罚自己
 - 38、智者克服自卑,愚者被自卑俘虏
 - 39、智者对生活充满热忱,愚者缺乏激情
 - 40、智者为最坏的结果做准备,愚者凡事总往坏处想
 - 第十一章 别和工作过不去
 - 41、智者创造机遇,愚者等待好运
 - 42、智者靠智慧工作,愚者靠体力工作
 - 43、智者热爱自己的工作,愚者在工作中变得麻木
 - 44、智者懂得幽默,愚者堪称工作狂
 - 第十二章 享受生活,享受快乐
 - 45、智者给心灵放假,愚者让心弦紧绷
 - 46、智者驾驭金钱,愚者被金钱束缚
 - 47、智者过好每一天,愚者浪费好时光
 - 48、智者感受快乐点滴,愚者总是不快乐。

你的站姿流露性格秘密

身体语言往往比嘴舌更诚实,嘴舌经常有意识地撒谎,身体语言却是无意识地流露出真实状态。我们仔细观察一个人的动作,从他/她的站姿就可以看出他是怎样一种人。

在我们成长过程中,长辈们总是耳提面命地提醒我们要“坐有坐相,站有站相”。尽管如此,大多数人的站相都是千姿百态的。而通过人们在无意间的站姿,我们也可以一窥其中的心理奥秘。

挺胸收腹、双目平视:这种人往往有充分的自信,要不就是十分注意个人形象,或此时心情十分乐观愉快。

含胸、背部微驼:很多女孩子在青春期发育时对身体的变化没有树立健康积极的认识,容易表现出这种站相。这样的人往往缺乏自信,如果是女孩子,则是很单纯的类型,需要加强保护或积极引导。

两手叉腰而立:这是具有自信心和心理上优势的表示。如果加上双脚分开比肩宽,整个躯体显得膨胀,往往存在着潜在的进攻性。若再加上脚尖拍打地面的动作,则暗示着领导力和权威。

单腿直立,另一腿或弯曲或交叉或斜置于一侧:表达一种保留态度或轻微拒绝的意思,也可能是感到拘束和缺乏信心的表示。

将双手插入口袋:不表露心思、暗中策划的表现;若同时弯腰弓背可能说明事业或生活中出现了不顺心的事。

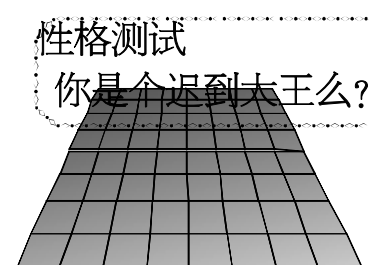
喜欢倚靠站立,不是靠墙,就是靠着人:这类人好的方面是比较坦白,容易接纳别人。不好的方面就是缺乏独立性,总喜欢走捷径。

遮羞式站立:手有意无意遮住裆部,一般是男性采取的动作。遮住要害部位,是一个防御性动作,说明心里忐忑不安,准备遭受批评和不赞同。

双脚成内八字状:多为女性的站姿,有软化态度的意味。许多女性在担心自己显得支配欲和好胜心太强时,往往采取这种站姿。

双脚并拢,双手交叉站立:并拢的双脚表示谨小慎微、追求完美。这种人看起来缺乏进取心,但往往韧性很强,是属于平静而顽强的人。

背手站立:背手暗含有“不想把手弄脏,所以把它搁置一边”的意思,这类人通常是自信力很强的人,喜欢控制和把握局势,或自恃是居高临下的强者。但是,如果一只手从后面抓住另一只手的手臂,则可能是在压抑自己的愤怒或其他负面情绪。但是,在服务行业中,这种站姿又可能想表明“我没有行动,没有威胁”的意思。



当你在家欣赏 DVD 影碟,在精彩的时刻,图像突然停滞不前,你会选择:

答 案 见 中 缝

A 快速跳过

B 原点等待

C 后退重试

D 关机不看