

■专家坐堂

# 放松心态， 打开内心的枷锁

**我**是一名高一的女生，最近和班里的几个女同学关系闹得有点僵。其实我很想加入她们的团队，但我觉得她们是刻意孤立我。也尝试过各种方法，但都没有什么效果，我心里很难受。在初三的时候因为一些事情曾经被班主任误解，导致对我后面的人际关系影响比较大。我曾经和父母聊过这个问题，但他们只是希望我好好读书，不要想太多，所以我只好来问问老师。

小羽



小羽同学：

你好！

非常高兴你能将困扰与我们一起分享，其实这个问题也代表了很多同学的心声。从你的描述中，老师看到了一个非常渴望融入自己所在意的小集体的女孩，虽然你尝试过很多方法，仍一无所获。看得出来，此时的你对目前的困境感到既无助又难过。

在这个世界上，我们每个人都需要朋友，我们每个人都希望能得到同伴的认可和接纳，但有时候往往事与愿违。每个人在成长过程中都会经历一段灰色的日子，那几个女同学的内心应该也有自己的烦恼。当你走进这所高中时，我们每一位同学都不是一张白纸，我们都有着不同的家庭环境、生活习惯和人际相处模式。在我们与他人相处的情境里，如果彼此没有严重的利益冲突，关系不好只是暂时的，并不存在永远的对立。其实，在我们的学习和生活中，很多紧张的关系，都是误会造成的。老师也曾和你一样，在学生时代因为小摩擦而和同学关系疏离，甚至和其中一位同学有过多年互不理睬的经历，但当

走出校园迈进社会，我和那位同学还曾一起笑着回看以前同学之间的小矛盾，而这些所谓的“矛盾”，现在都已成了学生时代美好的回忆。

与人为善是我们为人处事的本分，是否与别人成为好友是他人的情分，老师知道你已经在很努力地想让僵化的关系变得融洽。所以，不如放松自己的心态，打开内心的枷锁，不要轻易被个别同学漠视的态度打倒，很多时候别人内心的想法未必如我们所料，我们要做的就是敞开心扉，遇到问题时主动与同学沟通，及时化解误会，莫将不良的情绪放置在内心发酵。

我们在学校里，过分期望同学如亲人似密友并不现实，我们也无法让其他同学完全站在自己的立场考虑问题。不过，只要我们抱着一颗真诚交流的心，哪怕最后收获的不一定是我们期待的结果，但至少其他同学也能感受到我们的善意和心意，当我们流露真情的时候，很多问题都在不经意间解决了。

祝你好运！

12355心理咨询师：温会会

■心理花园

## 人格四大类型，你是哪一类？

随着心理学领域的发展和对人类精神的深入理解，心理学家提出A、B、C、D类型的人格。然而，很少人只表现单一类型人格特征，通常是根据个体表现的主要特征来分。一个人一般会在其他情况下表现出几个其他类型的特征。实际上，个体是下述所有类型人格特征的混合体。

### A型人格

这类型的人生性特别独立。他们生性争强好胜，高度重视时间观念，但没有耐心，容易变得有敌意，激进，鲁莽。他们精于敏锐地以不说废话、直截了当的方式切入事情关键。

A型人格的人是有企业家精神特征的冒险家。他们不会踌躇不前，最终他们会成为自己想成为的人。

这种人格类型区别于其他人格的特征是他们总是要做一些事，没有计划好日常活动，他们就会感到迷茫。说他们是工作狂，也不足为奇——事实上，他们发现在晚上难以做到简单放松或甚至快速入睡。在别人讲话时，他们容易打断别人讲话或表现出一种能力缺乏的低容忍度。

### B型人格

B型人格本质上与A型人格完全相反。即使在看似紧张场合，他们也几乎毫无压力。在任何情况下，他们都极其放松，人们经常把他们描述为乐天派。

B型人格比较少竞争性。区别于他们的另一个因素就是他们极其耐心。在最紧张、压力最大的情况下，他们也能保持同样的耐心。他们不屈服于压力和进攻。他们从不对任何事情抓狂。他们也非常宽容，很灵活，能适应各种环境。他们几乎不抱怨。

他们过着充实的社会生活。因为他们喜欢与人交流，与人建立深厚的情感关系。生性乐观的他们很容易交到朋友。

### C型人格

这种类型人格的人通常由对细节感兴趣的内向者组成。他们会翻来覆去地追查自己所感兴趣的事实。他们不会只看事物的表面价值，而是对找出事情运作的过程感兴趣。

基于这个事实，他们是解决问题的人。因为他们注重细节，能够注意到其他类型人格可能不易察觉的事情。他们高度敏感，深入思考。

这类型的人往往逃避社交。这些人很难走出自己的圈子，与其他人沟通。当涉及数字和逻辑时，他们非常能干。他们也很谨慎。对这种人来说冒险可不是什么诱人的选择。

他们坚持细节和知识为主的人。用研究支持每个决策，以此为傲，他们处理不好批评。他们也对他们周围的人过于挑剔。

### D型人格

这类型的人相信惯性。在充满不确定性的变化中，他们更愿意坚持走过的道路和设定的程序。你会发现在需要承担责任和风险时，他们尽最大努力缩起脖子。

在人格发展领域专业人士的帮助下，通过自我激励和自我完善的力量，这类型的人可以在一定程度上克服他们的障碍。

这类型人受困于忧虑、烦躁、忧郁等消极情绪，几乎没有自信。为了避免拒绝，他们避免开放和分享他们的负面情绪，这致使他们遭受巨大的压力。

(来源：译言网)