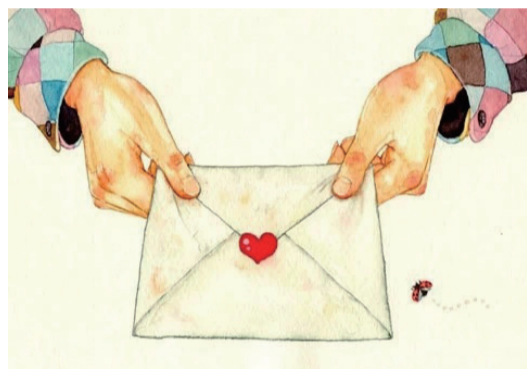
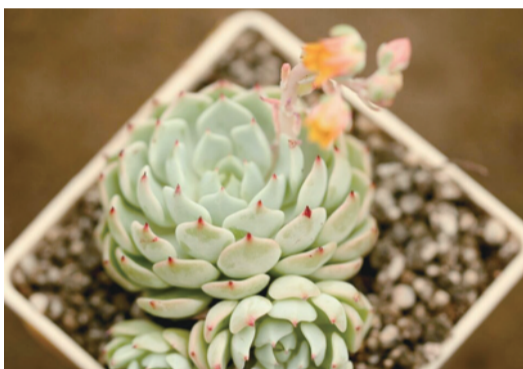


心理课堂

# 不管明天有多难 请先活在今天的方格中

上海视觉艺术学院 宋晓东



在人群当中，有一类人特别喜欢为未来担忧。这一类人，说通俗一点，就是“未来的奴隶”。

有一段时间，我就很容易陷入对未来的担忧当中。比方说，下个星期一某项工作就要交差了，我会担忧自己的这项工作做得不好，会受批评；再比方说，有一位督导老师说，下星期要过来听我的课，我会担忧自己无法发挥出正常的上课水准，辜负期望等等。

这种对未来的种种担忧，有一个最大的危害，就是让我们无法好好地享受当下。每当这个时候，我就会想到一本对我影响很大的书，名字叫《如何停止忧虑，开创人生》。在这本书中，有一句话让人特别受用——“活在今天的方格中”。

想想看，不管明天有多难，我们唯一能够把握的，就是今天。活在今天的方格中，并不是要求我们在今天尽情狂欢，不管明天的死活，而是要求我们把注意力放在每一个具体的当下，而不是虚无缥缈的明天。

其实，当我们把今天过得十分充实、把手中的事做得尽善尽美的时候，就是迎接明天的最好方式。只有当我们下定决心，一定要“活在今天的方格中”的时候，才会感觉到内心真正的放松。

然而，容易对未来感到担忧的人，却经常会欺骗自己说，“等到未来某件难搞的事情解决了，我再停下来好好放松一下吧。”

但实际情况却是，等到这件难搞的事情真正被解决了，喜欢担忧的人依然不会放松下来。因为这个时候，新的担忧又会马上出现。

如此循环往复，喜欢担忧的人，总是在搜寻下一个担忧的目标，总是让自己生活在一片对未来的

焦虑当中，欲罢不能。

“活在今天的方格中”不是一句简单的心灵鸡汤，而是需要靠一系列的具体方法去实现。

比方说，你正在为下周即将到来的一个演讲而担忧，无法活在今天的方格中。那么，你可以通过下面这三个步骤，重新找到心灵的平静。

第一，把所担忧的事情清楚地表述出来。

有时候，一个表述清楚的问题，相当于问题被解决了一半。

如果你是在为某个演讲而担忧，可以问问自己到底是在担忧什么。例如：是否在担忧自己准备不充分？担忧自己会太紧张？还是担忧演讲无法得到别人的认可？

第二，列出具体的行动计划。

无论多么令人担忧的想法，都是可以通过一些具体的行动去化解的。在演讲的这个例子当中，你可以列出以下行动计划：

花一个小时的时间再次打磨演讲的PPT或者演讲稿；对着镜子从头到尾把讲稿说一遍；跟家人或朋友分享一下演讲的主要内容，寻求一些反馈，看是否有必要对内容进行微调，等等。

第三，采取及时的行动去化解忧虑。

扎实有效的行动，往往是击退忧虑的最好方法。我们可以对照自己的行动计划，选择其中一项现在就可以去做的事情，马上行动，不要拖延。

当把自己该做的事情都做完之后，就告诉自己：我已经尽力了，现在有资格停下对未来的忧虑，好好享受当下的美好时光了。

希望亲爱的读者朋友，你也能活在今天的方格中，重新找回内心的平静。

心理知识

## 初次见面， 这样的举动更受欢迎



初次见面的第一印象，对之后的相处有着非同小可的影响，它锚定了我们对他人的整体感觉，在心理学中，这个过程叫做首因效应。那么初次见面时，什么样的举动通常是受欢迎的呢？

心理学家为此做了一项实验，他们用摄像头录下了被试在实验室中的一举一动，包括被试进门时是否会向实验人员打招呼；随后，先到的被试会向下一个被试介绍自己，以及所参加的实验内容。研究人员让人们观看这些录像，并给视频中被试打分。

通过分析被试的非语言线索，即表情、动作、手势等肢体语言，心理学家惊讶地发现，受人欢迎的举动是有性别差异的。

就男性而言，如果谈话过程中语速很快、有大量的头部转动和姿势变换，并避免出现“嗯”“啊”之类的口头语，那么他们就会被陌生人认为更加招人喜欢。

对于女性而言，面部表情是与好感度相关联的唯一线索（非语言线索）——丰富的面部表情，使她们免于被人看作“外观中性化”“毫无情感”，面部表情提高了她们面部辨识度，加深了陌生人对她们的印象。

除此之外，分析结果还表明，无论男性还是女性，当他们表现出大量的自我碰触行为时（如摸脸、搓手等），人们对他们能力和自信程度的评价会大打折扣。

由此看来，我们的说话习惯、不经意间的一些举动，都可能会影响他人对我们的感觉，如果想给别人留下一个好的第一印象，不妨试着从那些语言之外的表情、动作做起。

（来源：壹心理）



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦！（你的个人信息我们会为你保密。）