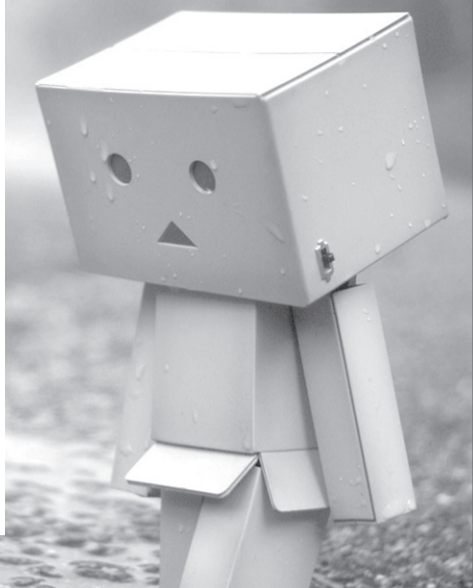


>>> 咨询师手记

做自己认为对的事

上个月学校组织开展艺术节活动,每班都要出一个节目。我是班级的文艺委员,表演节目的任务自然就落在了我的头上。我们准备了一个喜剧小品,但没有人愿意出演“反串”的角色,最后只有我亲自上阵。意外的是演出很成功,大家都说我演得出神入化,但烦恼也随之而来。反串的表演让其他班的不少同学觉得我“娘娘腔”,慢慢地我发现自己班的同学也议论纷纷。这些明嘲暗讽让我非常恼火,我该怎么办?

楠楠



楠楠:

从来信中能感受到你是一个做事认真投入的人。参加表演本来是出于责任心的体现,没想到努力付出后得到的却是奚落,情绪难免失落和愤懑。所以,我很理解你现在“非常恼火”的心情,但同时想给你提三点想法和建议:

首先,每个人的主观意愿与最终成效之间并没有必然的联系,其间还与环境中的其他因素有关,很多时候事情的发展是个人难以控制的。所以,你要培养自己积极的心态,锻炼关注事务积极一面的能力。既然表演获得了成功就应当为自己感到高兴,应当悦纳当初参加表演的决定。

第二,也许你对同学的评价过于敏感了,因此可能放大了对这件事情的感受。你如果能忽略同学的“议论”,甚至将他们的话当做善意的玩笑,心情是不是会好很多?比如,网上前段时间曾流传过多校男生扮“伪娘”的图片。扮演者完全把它当作一件有创意、好玩的事

情,做得乐此不疲。观看者也大多以善意的心态一笑了之。要知道,同一件事情发生,不同的人有不同的感受,心理成熟的人往往能主动调整认知,更多关注积极面,控制负性认知。在此,希望你能调控情绪,并尽早把关注点转移到对自己生活学习有益的事情上去,这样有利于你的心情,也有利于你的成长。

第三,今后的生活中,你依然要坚持自己的目标并保持认真投入的态度,千万不要因为这件事情而让你对自己产生怀疑。你要坚持做自己认为正确的事情,并学会分析、辨别和评估可能产生的后果。扬长避短做好充足的准备工作,你会取得更多的成功。例如,在反串表演前,你可以做好解释工作,让同学帮助你一起排练,那么你演出的成功便是大家共同的成功,所有人也都会为你的精彩表演而喝彩。

最后,祝愿你将此次经历作为自己成长路上的新台阶!

12355心理咨询师 邓丽昕

SAY YOU SAY ME

问: 我是个男生,性格比较内向,和陌生人讲话总是会紧张,最近我只要和女生讲话脸就会热热的,心跳加快,我也不知道自己在害羞什么,很讨厌这样的自己,我该怎么办?

答: 首先,对于一个青春期的少年,非常在意异性的看法是很正常的,所以你要坦然接受目前自己的状况不要自责。第二,调整心态,把身边的女生当做自己的邻居或亲戚,甚至是“哥们”,以平常的方式交往,这样潜意识的压力就会减轻,交流就会自然。第三,要不断学习如何与人沟通的方法。每个人在交流过程中都曾有过紧张、焦虑、羞怯的情况,通过学习能从根本上改善状况提高能力。

问: 我打心眼儿里想获得机会去展现自己,可机会来了,我又总是说不去或者办不好,导致机会离我远去。我该如何改变自己的性格?

答: 首先,没有能把握好机会不是说明你的性格有不妥。每个人都想获得使自己能很好发展的机会,每个人一生中都会有或多或少的各种机会。机会是各种外在的可能。想要发展和展现自己,核心还是个人综合素质。建议把关注点放在如何提高能力方面,而不是去寻找、等待、应对“机会”。

本期主持:心理咨询师 邓丽昕

·24小时青少年服务热线:12355·

>>> 谈心术

读懂身体的“秘密”

谍战剧中,测谎专家经常能从一个眼神、一块肌肉的细微颤动,甚至一个无意识的手势看穿对方内心的秘密。在很多心理学家看来,不说一句话,身体也会泄露很多“秘密”。

德国精神医学家克雷奇默发现,人的形体大致分为四类,性格各不相同。其中,体格肥胖的人通常性格外向、善与人相处,做事大大咧咧。但是他们如果撒起谎来,别人也很容易“中招”。体形瘦长的人则性格偏内敛,通常思虑丰富,对自己和他人要求严格,喜欢挑剔、批评人,甚至有些多愁善感。身体健壮的人则属于“爆发”型性格,喜欢率性而为,性格急躁、情绪控制能力较差,做事容易冲

动。而身体带有某些障碍的人则多数内向、含蓄,平时不会刻意引起他人注意,一旦做出决定,会坚持到底。

意大利躯体治疗大师马龙对人的躯体、动作特点等进行了更为细致的观察。有些人脖子、肩膀感觉很难放松,胳膊却习惯性地往下垂着,这种人通常脑子灵活,隐藏着很大的“潜力”,忍耐力很强。还有人肩膀宽大、脖子较短,肌肉看着很结实,他们通常擅于照顾别人,办事认真负责,但不太懂得享受生活。另有一些人整个身体都显得很僵硬,这样的人通常骄傲自负,有很强的责任感,但不喜欢表达情绪,虽然彬彬有礼,却给人距离感。

偶尔的抱怨发泄是必要的,但是无休止的抱怨只会增添烦恼。遇到烦心事,不如学习一下自我情绪安慰的技巧吧。

>>> 心灵瑜伽

最贴心的
情绪安慰技巧

重要的是今天的心情
何必为痛苦的悔恨而失去现在的心情?毕竟,过去的已经一去不复返了,今天的心情却是实实在在的。

好心情是自己创造的
我们常常无法改变别人的看法,能改变的恰恰只有我们自己。让生活变好的金钥匙不在别人手里。

别总是跟自己过不去
学会欣赏自己,试着给自己一些自信,一点愉快、一些微笑,心情也会变得灿烂起来。

喜欢自己才会拥抱生活
你不喜欢自己,别人又怎么可能喜欢你?时时客观冷静地评价自己,每每乐观中肯定地赞赏自己。

不妨暂时丢开烦心事
人生有烦恼是正常的。心情不好时,不妨去看一次电影、听一段音乐、唱一次卡拉OK、打一个电话、享受一下阳光……和烦恼心事说bye bye!