

>>>心理短片

越联系,越孤独

导读:来来来,现在让我们一起细数一下:你现在的的朋友中,有几个在“虚拟的二次元”?有几个在现实的一次元?有几个从现实的一次元升级到虚拟的二次元???这个结果,惊呆了你了吗?这一结果,反映了你怎样的生活方式,对你个人发展暗藏怎样的危险呢?



网络与信息科技的发展为人类生活带来极大的便利。从此,我们“多”了很多朋友,没见过面,没通过话,但是Ta们似乎比谁很懂我们,任何时候都支持我们。这个美好的现象,让我们开始相信“我们真的不是一个人”。也让我们慢慢觉得,人和人的当面交谈已经不需要了。

这对于所有社交障碍倾向的朋友来说,可能是一个利好消息:“从此,不怕再脸红,我们躲在屏幕中……”

比起面对面的聊天,即使是“面对面”的视频聊天也有很多细节可以隐瞒和润色。我们都希望“自我满意”地表现在别人面前,而在当下的环境,这种愿望似乎成了可能。

这让我们的自我欺骗也终于成了可能。我们不用再学习如何“自我接纳”,因为“虚拟交际”带来的奖励,我们乐此不疲地“秀”自己给大家看。但是,若学不会独处,越和人相处,只会越孤独。因为在这个过程中,我们会丧失认识自己的机会。

>>>你问我答



小A:快毕业了,但是专业不太好,可供选择的职位有限,可供选择的企业参差不齐,特别害怕选错公司,耽误自己的发展。该怎样调节心态,做好要去工作的准备?

小A你好:

不要怕选择,你可以先选一条路,慢慢走,不给自己规划,不想自己的未来,让自己能在轻松的工作环境下看到自己的能力,如果觉得这条路不对,你可以换另一条路,一条自己喜欢的路,让自己的能力发挥得更好一些,不要怕有所耽误,因为你正年轻呢;

如果能找到自己热爱的职业,慢慢努力,剩下的就只要交给时间了;

慢慢地你会发现,这条路很轻松,又能让自己有优越感,不用几年存款也多了;

其实有句话说得很有道理:不是生活决定品质,而是品质决定生活。只要你把自己放在轻松的环境下,让心里的这根绳子不被生活拉扯,那你就能保证自己对生活的兴趣,做自己能做、爱做的事,而不用怕被顾虑担忧的生活扯断这根绳子。

心理咨询师 MARK

>>>心理圈

社交网络对我们的生活产生了不可磨灭的影响。根据Facebook公司2014年1月1日的最新数据,该公司月活跃用户量达到了13.1亿。国内的微博用户数量亦达到了数亿之多。如此庞大的用户量,激起了许多心理学家对社交网络的兴趣。社交网络与性格的几个重要事实,你知道多少?



通过社交网络看性格

个人资料远比你想象的更真实

社交网络中的个人资料你用心留意了吗?或许你会觉得,个人资料真实性无从考证,我又怎么能相信呢?但事实上,社交网络中的个人资料远比你想象的更真实,因而是一种了解用户性格的非常好的手段。2009年,德克萨斯大学奥斯汀分校(TheUniversityofTexasatAustin)的心理学家山姆·高斯林(SamGosling)发现,Facebook中的信息很好地展现了用户的性格,而非纯属虚构。

高斯林和他的研究团队从Facebook等社交网络中收集了236份个人资料,并使用问卷来评估用户的

真实人格特质和理想人格特质(他们希望自己是什么样的人)。研究中的人格特质采用“大五人格”理论中的五种特质:外倾性、神经质、开放性、宜人性、责任心。

接着,研究人员将从社交网络中收集的个人资料与用户的真实人格特质、理想人格特质做比较,结果让人吃惊,研究者发现,基于社交网络中的个人资料所带给人的人格印象非常精确地表示了用户的真实人格,而与用户的理想人格无关。其中最精确的人格特质是外倾性,最不精确的是神经质。同时,该项研究与以

往的研究一致地表明,神经质这一特质若非与本人接触,是很难确定的。

也就是说,在填写个人资料的时候,我们并不是以我们希望自己是什么样的人这样的标准来填写的,而更多的是出于真实情况填写。根据这个研究结论,你若想了解一个人的性格,个人资料是个不错的选择。

那么,为什么人们会在社交网络中提供自己真实的个性信息?这是因为,人们都会本能地认为,通过真实的个人资料,可以让更多人了解自己,而人都有一种渴望被了解的心理,因此就会基于真实情况填写。

>>>治愈系



那些发着光的幻想

你幻想过的美好是什么样子的?一次美妙的迎风旅程,还是一场神奇的万物共舞?一起来让发着光的画面装满心灵吧!