

专家 坐堂

情绪不好就想吃东西,我该怎么办?

老师:

您好。我是一名16岁女生,我有个不太好的习惯,就是心情烦躁的时候会通过吃薯片、饼干、巧克力等高热量食物来缓解情绪。每次吃完,我都感觉撑得难受,也担心自己会发胖,可是一遇到不开心的事情,我还是会忍不住吃各种垃圾食品。

最近感觉自己情绪有点不稳定,吃的高热量食物也越来越多,感觉自己进入到一种无法自控的恶性循环当中。我有点担心,不知道该怎么摆脱对这些零食的依赖。父母也觉得我有些不对劲,开始盘问我关于零食的事情,虽然这几次被我搪塞过去了,但我知道长期下去不可能一直都蒙混过关。希望老师能给我一些可行性的建议,帮助我解决这个棘手的问题。

同学:

你好!从来信中能感受到你从起初“心情烦躁时会通过吃薯片、饼干、巧克力等高热量食物来缓解情绪”,进而发展成“不知道该怎么摆脱对这些零食的依赖”,给你生活带来了困扰,加之父母的盘问更加剧了你的不安,是吗?

其实每个人都会有情绪不佳的时刻,尤其是处在像你这样身体发育的青春期,外在和内心整合重建的冲突会引起情绪的波动。进食巧克力之类的甜食确实能起到舒缓情绪的作用,这个观点已经得到了科学证实。你不必为之前的行为感到过度的内疚和不安,那只是你在当时情况下选择的一种应对方式,实践证明这种方式对你产生了一定程度上的积极作用。

然而当零食慢慢变成你摆脱负面



情绪的依赖之物而难以割舍时,事情就发生了变化,问题也随之出现,新的选择又摆在了你的面前。

也许你可以试着思考以下几个问题来帮助我们对现实。当初零食让你逃开了不佳的情绪,现在我们是否又要找寻其他事物,来逃开因零食而引起的不安和焦虑呢?对新的替代物的依赖是否又会带来新的不快呢?这种环环相扣的连锁反应是否会有终结的时刻呢?负面情绪真的如猛兽走兽

般可怕,只能选择逃避的应对方式吗?负面情绪也是你身心的正常反应之一,在向你传递某些只有你自己才能明白的信息。你是否想和它“聊一聊”,知道它到底想告诉你什么呢?

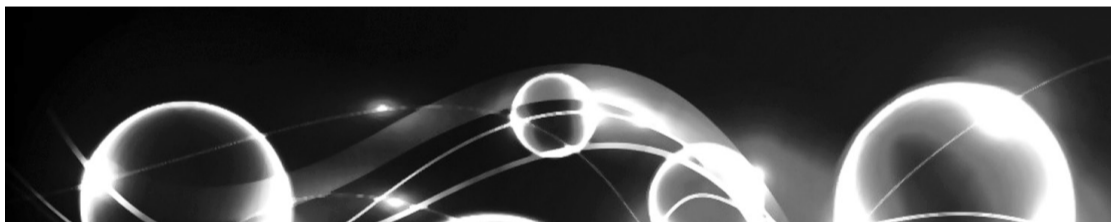
负面情绪往往会让我们感觉痛苦,而这些痛苦往往不同于他人,也难以与他人交流,然而正是这种与众不同的痛苦会引导我们一步步认识自己,这正是我们一步步成长的道路。也许闲暇之余通过写日记来和自己聊聊天,感受一下自己的心情会是个不错的选择,希望你尝试一次。

至于父母的盘问也是人之常情,如实应对应该会得到父母的理解,或许他们会因此和你有更多的交流,甚至给出更有针对性的意见和建议呢。

情绪是一种奇妙的语言,读懂它,并坦然面对吧!

12355心理咨询师:叶继英

心理 词典



生活中的心理效应之“晕轮效应”

“晕轮效应”又称“光环效应”,指人们对他人的认知判断首先是根据个人的好恶得出,然后再从这个判断推论出对方的其他品质的现象。本质上是一种以偏概全的认知上的偏误。

晕轮效应是在人际相互作用过程中形成的一种夸大的社会现象,正如日、月的光辉,在云雾的作用下扩大到四周,形成一种光环作用。常表现在一个人对另一个人的最初印象决定了他的总体看法,而看不准对方的真实品质,在偶像崇拜中最明显。

有时候晕轮效应会对人际关系产生积极作用,比如你对人诚恳,那么即便你能力较差,别人对你也会非常信任,因为对方只看见你的诚恳。但是晕轮效应也会给人际交往带来一些不好的影响。

怎样克服晕轮效应带来的弊端呢?

首先要注意留给别人的“第一印象”,由于它有先入为主的特点,因而往往比较深刻。如果第一印象好,就会给以后的交往打下良好的基础。

其次要注意“刻板印象”,刻板印象的形成,往往始于对某一类人普遍特征的归类,这是一种简单的认识,虽然有利于对某一类人做概括的了解,但也很容易产生偏差。要对他人产生正确的认识,千万别忘了人的丰富多样性,并不断地修正头脑中由于刻板印象所造成的假象。

最后要避免“以貌取人”,在认识他人的问题上,确立不满足于表象,而注重了解对方心理、行为等深层结构,我们就能有效地摆脱外貌晕轮效应的影响。

心灵 乐读



珍惜拥有的幸福

一日,天使遇见一个诗人,诗人很年轻,英俊、有才华且富有,妻子貌美而温柔,但他却过得不快乐。天使问他:“你不快乐吗?”诗人对天使回答说:“我什么都有,只欠一样东西,你能给我吗?”诗人直直地望着天使,“我要的是幸福。”这下子把天使难倒了,天使想了想,说:“我明白了。”然后把诗人所拥有的都拿走。

天使拿走诗人的才华,毁去他的容貌,夺去他的财富和他妻子的性命。天使做完这些事后,便离开了。

一个月后,天使再回到诗人的身边,他那时饿得半死,衣衫褴褛地躺在地上挣扎。于是,天使把他的一切还给他。然后,又离开了。半个月后,天使再去看诗人。这次,诗人搂着妻子,不住地向天使道谢。

因为,他得到了幸福。

生活中,有的人总是这样,拥有某种东西的时候往往浑然不觉,而一旦失去才知道它的宝贵。珍惜你所拥有的,感恩地活着,因为幸福就驻扎在一颗常常感恩、时时惜福的心境里。冷静地去审视自己,珍惜拥有才是幸福。

