

专家 坐堂

愿你成为真诚可信、悦纳自我的人

老师:

您好。

我是一名中职校女生,从小性格偏内向,不太会跟人打交道。

每天出操时,排在我后面的女生总是喜欢找人说话,影响周边同学。有一次我跟她说,不要在出操时讲话,被老师看到了不好。那个女生没说什么,第二天还是老样子。

我说了她几次之后,她突然就翻脸了,说我是挑拨离间、打小报告,当着所有人的面大声说我。我觉得自己是好心,不想让她招人讨厌自己还不知道。不知道她为什么会认为我是在挑拨离间。

是不是我为人处事的方式有问题呢?进入班级以来,我交到了一些朋友,很在意跟她们的关系,但是却不知道如何表达自己对她们的在意。其他女生都会在朋友生日的时候搞点惊喜送点礼物,我就不会。不是我不愿意,是不知道怎么做,也不知道该送什么来表达心意,总怕送的太俗气或者不合适。

我怕这样下去会离朋友们越来越远。



同学:

你好。

从来信中能体会到你在处理人际关系中的迷茫和无奈,我想这也是我们每个人在成长过程中必然会面对的困惑,通过与他人交往和接触,从而全面地了解 and 体察自己的一切人际关系的意义。你目前遇到的问题说明你已在困惑中思考,这是心灵成长的信号!

在一切人际关系中,互相尊重是第一美德,而必要的距离又是任何一种尊重的前提。

真正的友谊是不喧嚣的,它发生在两个优秀的独立人格之间,它的实质是双方互相由衷地欣赏和尊敬。因此,重要的是使自己成为一个真诚可信,同时也是一个全然悦纳自我的高质量的朋友,这是一个人能够为友谊所做的首要贡献。

一切美好的友谊都是自然而然形成的,不是刻意求得的。我们身上都有一种直觉,当我们初次与人相识时,只要一开谈话,就很快能够感觉到彼此是否相投,我们的本能是在交往之初就决定了两个人能否成为朋友。

然而友谊既然是社会环境的产物,那自然难免破裂的可能。在面对友谊破裂时,我想较为合适的态度应该是亲疏随缘,不要企图去挽救什么,更不要陷在已经消失的昔日友谊中,感到愤愤不平,好像受了天大的委屈。因为每个人都是天性和环境的产物,这两者都不是你能够左右的,你只能把它们的产物作为既定事实接受下来,从自己的遭遇中认识人生和社会,从而获得平静的心情。

有了这种面对人际关系的态度,就能坦然与身边人交往,真诚享受每段友谊,感恩生命中的一切遭际。祝福你!

12355心理咨询师:叶继英

幸福 课堂

时间管理没用?试试精力管理吧!

文/宋晓东

当我在工作忙得焦头烂额的时候,我尝试去学习了一些时间管理的方法,如要事第一法、番茄工作法等。

然而在实际运用时,我又发现了一个新问题,就是:心有余而力不足,自己的精力不够用。

例如,每天我都会列出一天当中最重要的三件事情,然后逐个去做。但是往往在做完第二件事情的时候,就感觉大脑有些疲惫了,工作效率也开始直线下降。

在《精力管理》一书中,我读到了一句很受用的话:精力,而非时间,是高效表现的基础。

那么,该如何对我们的精力进行有效的管理呢?

1、调整呼吸

可别小瞧了呼吸这件事。科学的呼吸方法不仅有利于恢复精力,同时又能带来深度放松。在《自控力》一书当中,曾经提到过这样一个呼吸方法,非常管用。

大家可以尝试一下:将呼吸频率降低到每分钟4—6次;每次呼吸用



10—15秒的时间;要有足够的耐心,只要做1—2分钟的呼吸训练,就可以提高精力储备。

2、合理膳食

精力的一个重要来源就是食物。我们的大脑需要从食物中摄取足够的糖分来转化成能量。当你感到饥饿的时候,你就很难集中注意力去做其他的事情了。

《精力管理》这本书当中提到,一天内吃五至六餐低热量而高营养的食物,能够供应稳定的精力。也就是说,在保证一日三餐之外,可以给自己来点零食。

那么,吃什么样的零食比较好呢?

书中的建议是,两餐之间的零食热量应该控制在100至150卡路里之间,并选择低糖的食物,例如坚果、葵花籽、水果或半条200卡的能量棒。

3、补充水分

我们不能总是等到非常口渴的时候才去喝水。因为等我们真正感到口渴的时候,身体或许已经缺水很久了。喝水不足会损害大脑的注意力和协调能力。

根据中国营养学会发布的新版本“中国居民膳食指南和中国居民平衡膳食宝塔”中,建议每天饮水1200毫升,约6杯水,每杯水200毫升左右。当然,如果大量运动的时候,饮水也应适当增加。

4、保证睡眠

除了饮食和呼吸之外,睡眠是人类精力恢复的另外一个重要来源。即便是少量的睡眠缺失,也会深刻影响力量、心血管能力、情绪和整体精力水平。普遍的科学共识是:人体每晚需要7至8小时的睡眠才可以运转良好。

趣味 心理

首因效应与近因效应



首因效应:人与人第一次交往中给人留下的印象,在对方的头脑中形成并占据着主导地位,这种效应即为首因效应。

近因效应:与首因效应相反,是指交往中最后一次见面给人留下的印象,这个印象在对方的脑海中也会存留很长时间。

在学习和人际交往中,这两种现象很常见。