

心海

总第一百零五期 2023年10月25日
心理健康报 校内发行
青岛酒店管理学院大学生心理辅导中心主办

实用心理小知识

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

友情在相互的施与爱中生长

以下办法有助于改善人际状况，让我们结交到更多朋友，：

1.学会关心别人

如果你期望被人关心和喜爱，你首先得关心别人和喜爱别人。关心别人，帮助别人克服了困难，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且，由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强了你与人交往的自信心。

除了关心别人以外，有了困难你要学会向别人求助，这有助于促进人际之间的情感交流。

2.学会正确评价自己

在人际交往中，你对自己的认识越正确，你的行为就越自然，表现也越得体，结果也就越能获得别人肯定的评价，这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不利于合群的心理障碍是十分有利的。

此外，人在评价别人时难免带有主观印象，结果常常因此而“失真”。只要我们能认识到这些人际知觉中的偏见，并不为之所囿，就能促进我们的人际交往。

3.学会一些交际技能

在与人交往时遇到失败，由此而引起的消极情绪当然会影响合群性格。多学习一点交往的艺术，自当有助于交往的成功。例如，多掌握几种文体活动技能，如打球之类，你会发现自己在许多场合都会成为受别人欢迎的人。

4.保持人格的完整性

保持人格完整的最好办法，是在平素的接人待物中，把自己的处事原则和态度明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。这样，别人就会知道你的作风，而不会勉为其难地要你做你不愿做的事，而你也不会因经常需要拒绝别人的要求而影响彼此间的人际关系了。

5.学会和别人交换意见

合群性格的形成有赖于良好的人际关系，而良好的人际关系始于相互的了解，人与人之间的相互了解又要靠彼此在思想上和态度上的沟通。因此，经常找机会与别人谈谈话、聊聊天，讨论某些问题，交换一些意见是十分必要的。

大学生心理辅导中心——生活服务楼 303 室（电话：86051695）；综合实训楼 101 室（电话：86051525） 咨询邮箱：xlfdqjg@sina.cn 网址：<http://xlzx.qchm.edu.cn>

一、如何获得好心情？

1、拿一张纸，一支笔，把你所能写出的漂亮、美好、幸福的词语写出来，渐渐的，笑容就会在你的脸上浮现。

2、到外边看一看天空，追逐那白色的云朵，想象那蓝蓝的天，你的心胸就会开阔多了。

二、心理保健：

1、为人处事适中。大凡为人处事，宜于恰当适中，切莫做过当事。光明磊落，与人为善，乐于助人，便能建立良好的人际关系，自觉心安理得，心静神宁，有益身心。反之，若做事失当，甚或胡作非为，便觉心神不宁，焦虑不安，惶惶不可终日，必然损害身心。

2、不求事事称意。“人生世间，自幼至壮至老，如意之事常少，不如意事常多”，因此不能苛求事事称意。要善于提出合理的需求，当某些需求不能满足时，须自我开导，知足长乐，切勿自寻烦恼。

3、学会宽宏大量。宽宏大量是心理健康的表现。人的气量与性格、学识有关，也可以通过学习、锻炼使之改善。方法是“始忍于色，中忍于心，久则自熟，殊不与人较”，即先学表情上的忍让与克制，然后做到心理上的宽容与谅解，时间一长，就会变得宽宏大量，遇事看得惯，想得通，放得下，不与人斤斤计较。

4、善处逆境。人生在世，或多或少总会遭受挫折、失败与打击，因而必须善处逆境，“箪食瓢饮而不改其乐”。可以通过舒散、疏泄、排解等方法，如向亲友倾诉苦闷，或尽情欣赏音乐，以尽快摆脱不良心情，解除心理压力，求得心理平衡。有志者能化悲痛为力量，发奋图强，在更高水平上求得心理平衡。

5、恬淡寡欲。保持思想安闲清静，愉快乐观，知足而少欲望，故《素问》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”这首诗教导人们做到志闲少欲，怡然自得，随遇而安，以保持心理健康。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

晕轮效应

当认知者对一个人的某种特征形成好或坏的印象后，他还倾向于据此推论该人其他方面的特征，这就是晕轮效应（halo effect）。好恶评价是印象形成中最重要的方面，在知觉他人时，人们往往根据少量的信息将人分为好或坏两种，如果认为某人是“好”的，则被一种好的光环所笼罩，赋予其一切好的品质；如果认为某人“坏”，就被一种坏的光环笼罩住，认为这个人所有的品质都很坏。晕轮效应是一种“以偏概全”的评价倾向。

你看到星星了吗

行走在滚滚红尘，常常会在氤氲雾障日落月升的某个路口，迷失自己，不知所措。在夜幕的笼罩中，常常会觉得自己被困在自己设计的某个牢房而无力自拔，迷茫困惑。

这个时候我突然想起不久前在一本书上看过这样两个故事，我觉得很有意思，写出来，与大家分享，我相信你们会有所感触。

第一个故事是这样写的：

一个女人陪着她丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里，丈夫奉命到沙漠里去演习，只留下她一个人呆在陆军的小铁皮房子里，天气热到125华氏度（51.5摄氏度），在那儿她也没有任何朋友可以交流。在酷暑和寂寞的煎熬下，她给自己的父母写信，说要丢开一切回家去。她的父亲回信只有短短的两行，却从此改变了她的一生。她开始与当地人交往，学他们的语言，研究那儿的风土人情，没想到的是这个曾让她发疯的城堡奇迹般在她眼前绽放成了一朵朵如罍粟般迷人的花儿。后来她出版了《快乐的城堡》。原来他的父亲的信是这样写的：两个人从牢房的铁窗里望出去，一个看到的是泥土，另一个看到了星星。她从自己牢房里看出去，终于看到了星星。

另一个故事是这样的：一个女孩很贪玩，有一天无意间爬上阁楼，推开一扇窗，出现在她面前的是尸横遍野臭气熏天的坟墓，百花凋残，冷风拂面。从此，她再也不和任何人交流，整天一个人呆在墙角。有一天，她的爸爸妈妈把她带到另一扇窗前：小孩子在花园里草丛中追逐嬉戏，清澈的小溪沿着小径潺潺奔流，鸟儿在蓝天自由飞翔，唱着婉转的歌……“孩子，你开错了窗，所以看到东西不一样。”女孩从此改变了自己的生活态度，她每天快乐地活着，视野里看到的是缤纷的花朵，闻着的是芬芳的空气，拥抱着的是甜甜的幸福……生活没有改变，依旧平淡如水，日复一日；我们也没有改变，只是岁月的流逝浸染了我们鬓角的黑发，刻下了时间的年轮。是什么在左右我们，改变我们呢？

朋友，无论你深陷沼泽泥淖，还是身处戈壁荒漠；无论你是流落他乡，还是人在江湖；无论你让迷雾打湿了你双眼，还是雨水淋透了你全身……这个时候，你都不要忘了抬起自己高贵的头，看看天空，哪怕是沉沉暗夜，我想问你：

朋友，你看到星星了吗？

社交焦虑自我调整

1、调整聚焦点

如果把注意力聚集在失败的体验上，失败的体验容易在心中泛化，就好像是一滴墨水滴入清水中，逐渐弥散扩大开来，原本一件小事儿逐渐变成了天大的事儿。因此，对于自己来说，首先要在认知上做好调整，将自己在与人交往时的注意力从负面事件上移开，找寻已经发生事件的积极因素，用轻松的方式去化解尴尬。

2、建立支撑点

人际交往焦虑的焦虑源是交往对象，不是环境，也不是自己，因此要学会建立具有支撑力的社会支持体系，这个社会支持体系主要包括两个方面，一方面是社会交往的技能，另一方面是建立可依赖的人际关系群。也就是说多与他人交往，在不断的社会互动中，学习他人的社会交往方式，获得他人的认可、理解、帮助和支持。

3、转移情绪点

大多数情况下，当我们产生焦虑情绪时，很容易成为情绪的俘虏，被自己的消极情绪所控制。因此，容易产生焦虑的人，首先要学会坦然接受焦虑情绪，给自己建立“有焦虑感是正常的，焦虑情绪是短暂的”的心理理念，让焦虑情绪自然产生，也自然消退，而不要固着于其中，导致负面情绪长期影响自己的精神状态。调适焦虑情绪，可以采用听音乐、跑步、阅读、下棋等多种方式，这些行为都有助于自我放松。

测一测

- 1、与朋友吵架后，我总是很难恢复平静的心态。
2. 在别人看来无足轻重的事情，也会在我心目中掀起波澜。
3. 对于不喜欢的老师，我很难与其相处。
4. 对于我不喜欢的课程，我无论如何也学不好。
5. 到了一个陌生的地方，我不能很快与周围的人相识。
6. 天气的变化经常影响我的情绪。
7. 我常常觉得自己对身边的一切无能为力。
8. 我在家庭中处于被动服从的地位。

注：如果以上问题大多数你答是，说明你的适应能力欠佳，应努力在这方面改进，反之，说明你的适应能力较好。