

【版主寄语】



亲爱的同学们,《心灵鼓浪屿》专栏陪着大家一起走过了属于我们的2015,在这里,我们共同分享了些许有关纠结、迷茫、困惑、矛盾、痛苦的话题,也呈现了关于目标、梦想、奋斗、努力的心灵鸡汤。

求学途中,我们可能遇到很多困难和逆境,但无论发生什么,生命的价值只取决于我们自身。强大我们的内心,丰富我们的精神世界终将成为我们的不懈追求。

感谢所有关注阅读《心灵鼓浪屿》专栏的同学们,感谢2015带给我们的体验与成长。希望2016,《心灵鼓浪屿》专栏依然是你们心灵落脚的地方,能为你们不断受伤不断愈合的心灵抹上淡淡良药,能为你的西中生活增加一丝爱与激励的支持性气息。

【心灵鸡汤】

你都没坚持还谈什么未来?

每个人从小都有着远大的理想,憧憬着美好的未来,但随着年龄的增长,那些理想和憧憬中的美好却一天天离我们远去。不知道什么时候,竟然完全找不回它们了。到底是它们自己离我们而去还是我们在学习和生活中弄丢了它们,答案不说自明。

人活着,都想活出个样,给自己、给他人看看。活出个样,证明了你的能力;活出个样,体现了你的人生价值。但要想活出个样,必须要坚持不懈,必须有一定的毅力,认准了一件事,无论山高水多深,都要咬紧牙关,努力坚持。

世间最难的事不是面对困难,而是坚持,成功贵在坚持。如果你能一直坚持,你的未来一定非常美好。

有一天,古希腊大哲学家苏格拉底对学生们说:“今天我们只学一件最简单也是最容易做的事。每人把胳膊尽量往前甩,然后再尽量往后甩。”说着,苏格拉底示范做了一遍:“从今天开始,每天做300下,大家能做到吗?”

学生们都不屑一顾地笑了。大家想,这么简单的事,有什么做不到的?过了一个月,苏格拉底问学生们:“每天甩300下,哪些同学坚持了?”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月,苏格拉底再问,这时坚持下来的学生只剩8成。

一年过后,苏格拉底再次问大家:“请告诉我,最简单的甩手运动,还有哪几位坚持了?”整个教室仅一人举起了手。这个学生就是古希腊另一位大哲学家柏拉图。

每一部伟大的作品,每一次热烈的掌声,不是靠力量而是靠坚持才完成的。骐骥一跃,不能十步;弩马十驾,功在不舍。

一百多年前,一位穷苦的牧羊人带着两个幼小的儿子替别人放羊为生。有一天,他们赶着羊来到一个山坡上,一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过,并很快消失在远方。牧羊人的小儿子问父亲:“大雁要往哪里飞?”牧羊人说:“它们要去一个温暖的地方,在那里安家,度过寒冷的冬天。”大儿子眨着眼睛羡慕地说:“要是我也能像大雁那样飞起来就好了。”小儿子也说:“要是能做一只会飞的大雁该多好啊!”牧羊人沉默了一会儿,然后对两个儿子说:“只要你们想,你们也能飞起来。”

两个儿子试了试,都没能飞起来,他们用怀疑的眼神看着父亲,牧羊人说:“让我飞给你们看。”于是他张开双臂,但也没能飞起来。可是,牧羊人肯定地说:“我因为年纪大了才飞不起来,你们还小,只要不断努力,将



来就一定飞起来,去想去的地方。”两个儿子牢牢记住了父亲的话,并一直努力着,等他们长大——哥哥36岁,弟弟32岁时——他们果然飞起来了,因为他们发明了飞机。这两个人就是美国的莱特兄弟。

许多人梦想着各种美好的未来,科学家、企业家、音乐家、作家……却从不付诸行动,或者付诸行动了,遇到困难便退缩。正如登山一样,爬到半山腰感觉实在坚持不下去了,便气喘吁吁下山,你不仅欣赏不到秀美风光,更体会不到站在山顶上的那种自豪感,最重要的是当你下一次面对同样的困难时,你依然会选择退缩。

知难而退的人永远不会成功,那些面对困难、积极挑战困难并能坚持到底的人一定会成功。所以说,如果你连坚持的勇气都没有,就不要谈什么未来,什么海阔天空、凌云壮志,那都是瞎扯。只有先坚持,才会有美好的未来!

【心理解读】

如何与你的嫉妒心理讲和

妒忌是一种自我折磨的心病,患上它恐怕会破坏你的理性思维,极端后果是自我毁灭。嫉妒是人的本性,在合理范围内可被视为正常反应。如果让自己的内心充满嫉妒,可能使行动不顾后果,做事缺乏考虑。我找到了一些克服嫉妒的方法。希望这篇文章能帮你有效减少这种否定的情感,停止拿自己与他人比较。

比较你和别人拥有的事物会让你变得很悲哀。当你有辆更漂亮的车或有份更好的工作时,这种类型的比较能满足你的虚荣心,让你自我感觉良好,但这只是暂时的,因为这种心态最终会让你去留意那些比你拥有更多的人。到了那时,你就不会再感觉好了。

这世上总有人比你拥有的更多、更好,所以在这场较量中,你不可能“赢”。与他人比,你永远只能一时高兴。

另一种更有效的方法是与自己比较。检视自己的成长和收获,评价自己的付出和所得,思考自己的经历和规划。这将使你变得更积极,情绪更稳定,因为你不再与他人比较,不会再为他有你的事情感到嫉妒了。

●培养丰富/洒脱的心态

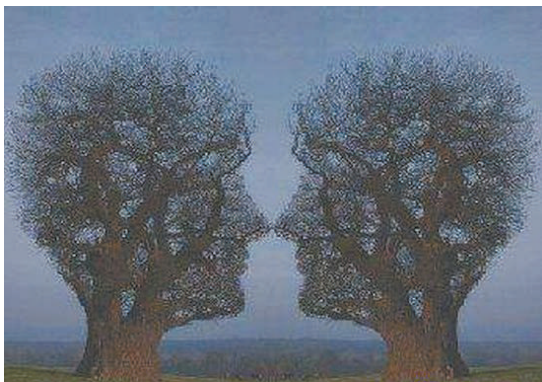
嫉妒常常来自生活中某一方面的“缺乏”。你觉得嫉妒,也许因为别人得到了你想要的或等待的机会,因为你害怕一旦失去它们,你的生活将跌至谷底。

比较自己与他人是这种“缺乏感”的征兆。因为别人得到了你想要的东西,所以你嫉妒。总是有这种“缺乏感”会扰乱你的想法、感觉和生活。它会引起嫉妒这种强烈的负面情绪,让你被嫉妒纠缠,并不断强化和持久化这种情绪。为了摆脱这种局限和破坏的心态,你可以让自己洒脱一点,告诉自己,新的机会随时都会有。

新的考试,新的朋友等着你——这种想法能减少你的压力;能让你把上一次失利归咎于自己的失误,而非别人夺走了你的机会。洒脱的心态让你获得内在的情绪自由,并让你更放松更积极。我相信,培养洒脱的心态在拒绝或克服嫉妒上是最重要的。当你知道这世上机会会有很多时,便没什么好嫉妒的了。所以,每当你发现自己又被嫉妒纠缠上时,记得把焦点从“缺乏”转到“丰富”上,你就能洒脱应对了。

●承认嫉妒

以洒脱的心态对于克服嫉妒不失有效,但我还是要与你们分享另一条有益的方法,当嫉妒这种负面情绪已影响你一段时间,而你无法立即摆脱它时,不妨试试。停止与嫉妒斗争,承认它,接受它。这也许听起来有点反常,但当你抵制一种情绪时,



往往你却给了它更多的能量。相反,若你接受一种情绪,你便能随意地看待它,停止给它提供能量,最终这种情绪将会消失。方法如下:

(1)承认感觉。承认并跟着感觉走。认真体会你脑中的感觉,别去评判它是对是错。如果你随着它走,并认真体会,一两分钟之后,它就消失了。

(2)你的想法和情感不等于你。不要把个人同自己的想法与情感等同起来。这意味着你得意识、了解并记住:你不等于你的思想或情感。

(3)你是它们的观察者,它们只是你生活的过客。如果你学着不把思想和情感与自身等同,那么你就不会经常做以上练习。你只需更自发地接受你的想法与感觉,然后等待它们的离去。

(4)想些什么对你有益。我不知道这种分析方法是否对多数人有效。但当我有负面情绪或陷入无意义的行为时,它常常能帮助我走出以上困境。通常,我问自己:什么对我有益?每一次陷入消极想法和行为时,我就会拿这个问题来提醒自己。它总是提醒我正执掌的事情是多么无聊。通常我会对自己说:“嘿,我又犯傻了。是时候关注一些有用/好玩/积极的事情了。”

问自己什么有益是个好方法,它能告诉你想法与行为间的差距,激励你丢掉一些无用的负担。

●思考嫉妒想告诉你什么

这是一个有趣并行之有效地看待嫉妒的方法,你对世界的想法和感受代表了某一部分的你。所以思考嫉妒可以帮助你更多地了解自己,比如你的恐惧和对自我的欺骗。想想你对别人的嫉妒又反映了什么。是害怕被拒绝吗?或担心自己不够好?还是害怕你会失去珍视的一些事/一些人/一部分自己?

如果是的话,想想你为什么珍视它们呢?设法透过书、人、网络等找到解决嫉妒的办法。问问自己:嫉妒揭示了什么?怎样才能从嫉妒中获得成长?

说起自拍,我们都不陌生,因为自拍已经成为了我们生活中一种常见行为。自拍本是一件愉快的事情,可以分享心情,但早在去年美国病学协会已经将自拍成瘾认定为一种精神疾病。自拍到底是不是一种病,引起了很多人的关注与重视。凡事要有度,如果过分沉溺其中以致成瘾,那就得及时调整,重塑健康的人生观和价值观。

研究发现,“自拍”的说法早在1984年就出现了,英文名为self-timer,意思是指个人使用照相机给自己拍摄。其实,人类历史上第一张自拍照,在1839年就出现了,只不过那时候照相机并未普及,普通人还没办法玩自拍。随着时代的发展,自拍也被赋予了新的内涵,自拍不再是一个简单的动作,而是成为人们自我欣赏和与外界交流传播分享的载体。

自拍本是一件愉快的事情,是一种分享心情的行为。但是据报道,美国病学协会已经将自拍成瘾认定为一种精神疾病,美国专家将这一精神疾病分为三个不同层次:

- 1.情景自拍,一天至少自拍3次,但极少上传网络。
- 2.严重自拍,一天至少自拍3次,并且上传网络分享。
- 3.自拍成瘾,总会有自拍冲动且一天上传自拍照至少6次。

你经常自拍吗?20人中15人的答案是肯定。每个人的朋友圈里,总有那么几个对自拍中毒颇深的小伙伴,时常让人有想拉黑的冲动。一份社会调查显示,66.5%的受访者有自拍习惯,其中28%的受访者经常自拍,31.1%的受访者会将自拍的自拍照片发到网上。与此同时,在调查中排在首位的是“展示与炫耀”(31.5%),排在第二位的是“记录生活”(28.7%)。

在全民皆拍的年代——自拍、刷屏,只为刷存在感?显然不止。有专家表示,喜欢晒自拍照,也未必是一件坏事。晒照的人内心一般都希望能够得到他人的认同,也就是我们平时说的“刷存在感”,看到有人点赞或者夸奖,这种认同感就会得到满足。久不见面的朋友,也可以通过照片和文字,了解对方的近况,增进彼此间的联系,降低孤独感。

那么,自拍是不是一种病呢?爱美之心人皆有之,喜欢自拍可能只是一种自我心理满足,本身并不会对身体造成什么危害。但凡事要有度,自拍成瘾

折射出一些人在现实生活中的空虚,也可以说是日常生活过得太轻松,长此以往就会沉浸在虚拟的社交网络,变得没有进取心,进而精神世界发生改变,影响人生观和价值观。

怎样判断是否自拍成瘾呢?

第一,看是否影响到了日常生活。有的人,自拍后为了得到别人的回复,等到深夜四、五点钟,睡眠时间和质量完全得不到保证,这就影响了正常的生活作息时间。

第二,看是否影响工作。有的人工作的时候玩自拍,上传到微博、微信后还会心心念念有没有人点赞,结果该完成的工作没完成,这就得不偿失了。

第三,看是否造成了与人沟通的障碍。有的人在微博、微信上很活跃,但是一到现实生活中就很闷,这部分人往往是有社交欲望,但过度依赖社交媒体,长期发展下去,与人沟通交流的能力会不增反减。

对于很多喜欢自拍的人来说,要注意把握好度,不要让本来作为消遣娱乐的事情变味。对于一些中毒比较深的自拍者来说,要及时纠正回归现实,重塑健康的人生观和价值观。



【心理透视】

自拍成瘾也是一种病