

《爱德华大夫》影评



该影片由世界著名电影艺术大师——阿尔弗雷德·希区柯克执导,1945年上映,是希区柯克众多优秀电影之一,在世界上也享有很高声誉。

如果你喜爱电影,那么希区柯克是你一定不能错过的。他在电影界卓有建树,以擅长拍惊悚悬疑片而著称。如果说现代的惊悚片只是停留在给人以直观感官刺激,那么希区柯克无疑将这类影片推上艺术的高峰。希区柯克带给你的恐怖,就像爬过头皮的蚂蚁,是萌发自心灵深处的震颤。他的镜头平静却让你无法移开视线,情节跌宕起伏,让人总

在迷雾里兜圈。希区柯克借用惊悚题材,更深层次地探讨了人灵魂的一些问题,如果说现代惊悚片惯用突然的惊吓来营造恐怖气氛的话,希区柯克则更懂得怎样把握观众的内心走向。

《爱德华大夫》不是他最出彩的一部片子,亦不是感官上最惊悚的。但它是希区柯克在二战后拍的第一部电影,也是世界上第一批以“精神分析”为主题的电影,将心理学融入到电影之中,是它的一大看点。全片以精神分析为线索,带动故事情节的发展,整个影片最精彩的几幕,也都集中于“精神分析”之上。

其中,画面最优美,声誉最高,分析最精彩的部分,莫过于贝兰特的梦境了。这一片段,希区柯克特地请来西班牙超现实主义画家Dail来设计,使得我们可以很直观地看到迷幻的梦境图景。这里所说的“迷幻”并非指勾勒梦境朦胧模糊,相反,整个梦的画面是极其清晰的,清晰得棱角分明,但它是荒诞的,甚至是,毫无逻辑章法——梦本身的特点。

彼特森正是从这毫无章法的梦里一丝一缕地清理,让我们渐渐看到逻辑,渐渐呈现出梦所反映的现实,这不得不让人感叹神奇。梦一定是有所反映的,人不会无缘无故做梦,所以“梦”这一工具,在

电影里大受喜爱。英格玛伯格曼的电影《野草莓》里的梦境场景也是荒诞凄惨的,但正是依靠这样一种手法,我们可以扩展电影的维度,让想象力无限地蔓延,让电影朝着没有边界的原野奔驰。正是这样,好的作品才层出不穷。

惊悚片让人感到恐怖的地方,是你不知道下一步会是怎样的走向。所以镜头是捉摸不定的,一个切镜,一个动作,抑或配乐突然转调终止,都带着心狂跳,此时,感情也是捉摸不定的。贝兰特是个“精神不太正常”的人,所以他的行为充满不可知性,他拿着一把剃须刀走下楼,动作僵硬,眼神死板,只言不发,他要做什么?要杀人了吗?我们不知道,我们感到恐惧。彼特森对着莫奇森大夫一条一条分析他的罪状时,面对着深渊似的手枪口,依然强装淡定,平静说话,慢慢地走路,我们此时也同彼特森一样,心悬半空,又小心翼翼。莫奇森大夫要开枪了吗?就快要开枪了吗?镜头以手枪的视角移动,虽然枪口并不对准观众,可我们更觉毛骨悚然。

希区柯克从不带给你鬼怪,只带给你内心,深埋了鬼怪的内心。我们如果从中去寻找,最终只会发现自己。对望就如照镜子,深埋于你内心的恐惧来源于何处?希区柯克知道。

(本文选自 爱看电影的电小影 有删改)

文学的白衣天使
——毕淑敏
毕淑敏,国家一级作家,内科主治医师,注册心理咨询师,北京作家协会副主席。她多次与生死打交道,也练就出一颗善良又坚强的心,在她四十岁时,她拿起纸笔,以写作的形式修复世人心灵。

毕淑敏十七岁参军,曾在海拔六千米的阿里经受了常人难以想象的苦难。1971年,寒冬腊月,在零下四十摄氏度的凌晨,毕淑敏和她的战友们已经行走在严寒的荒岭,她们的任务是带着六十斤的物品,翻越一百二十华里的无人区。大概行走到下午两三点,毕淑敏感觉到自己背的重重的物资背包深深嵌入在自己的锁骨上,巨大的痛苦之下,她满脑子就是一个念头:我无法忍受这样的痛苦了,我要自杀。可是,当自杀的机会到来时,她因为担心一起前行的战友被她带下悬崖,她放弃了这个自杀的机会。

夜幕降临,毕淑敏一行人也到达了目的地,她摸着自己的躯干,感慨万千。后来,她在《开讲啦》中提到:最想放弃的时候,更要坚持!

放飞梦想之翼 相约《心灵绿洲》



心灵绿洲官方微信公众号

心灵感悟

- 1.要做一颗星星,有棱有角,还会发光。
—19级商学院 王思森
- 2.立足当下,踏实干!
—19级生命科学学院 刘梦
- 3.用微笑告诉别人,今天的你比昨天强大。
—19级生命科学学院 刘飞红
- 4.无论什么时候,都要看着前方,满怀希望就会所向披靡。
—19级生命科学学院 卓静
- 5.此生尽兴,赤诚善良。
—19级数学与信息科学学院 卫媛靓
- 6.玻璃晴朗,橘子辉煌;生有热烈,藏于俗常。
—19级社会事业学院 赵佳欣
- 7.有打败才有成长。
—19级文法学院 赵景怡
- 8.星星发亮是为了让每一个人都找到属于自己的星星。
—19级社会事业学院 聂伟
- 9.不是等着被选,而是选择自己想要的,不要怕,只要是自己选的就对。那样,人生才会快乐。
—19级软件学院 韩淑洁
- 10.当你感到悲哀痛苦时,最好是去学些什么东西。领悟会使你永远立于不败之地。
—19级生命科学学院 曹琳柯

(文章摘自美文摘抄,有删改)

别让岁月走丢自己

“我不来不认真地年轻,待明白过来时,只能选择认真地老去。”

最好的岁月,美不过天真烂漫,活泼可爱,永久留恋的童年。

无忧无虑,无牵无挂,无烦无恼,一身的轻松。那时的童年似一杯浓浓的咖啡,暖在心窝,似一杯淡淡的茶,久久有回味……

岁月不居,时节如流,转眼之间,到了中年就是老年。只要我们还活着,千万不能让岁月丢失自我。跟着岁月的斑驳随红尘飞落,不断的思绪洒满了离殇,静守岁月每走一步的芳香。

一路的岁月,一道的平安,一段的光阴,一程的收获。

人生的种种美好,之所以珍贵,正是由于时间和生命的有限,你的步伐慢,风景会落幕,偷偷溜走的时光,美好的事件,会让你心存不甘,永久遗憾。

作家木心说:“岁月不饶人,我亦未曾饶过岁月。愿我们走过半生,依旧能感受到夕阳的无限美好,收获尘世的幸福。”

人生本是山一程水一路,有高潮有低谷,有忧伤有欢畅,学会坚强,没悲伤,学会勇敢,无困难。

把人生每一场经历当生活积累,把每一次坎坷当生命历练,时刻打开心灵之窗,驱阴霾,赶困惑,不急,不躁,不卑,不亢。不攀比,有好的神态。不灰心,有好的明天。不气馁,有好的心态。

一位哲人告诉我:“你的心态就是你的主人。”

心情虽然不是人生的全部,但它却能左右你人生的全部。不让岁月丢失你,活的是心态,活的是快乐,活的是健康,活的是努力,活得更顽强,活的更多是好人品。

心态好了,心情也就自然而然地好了,有了好的精神,好的人生观,好的思想境界,岁月路上,你想怎么走就可怎么走,不会被岁月忘记,不会被生活抛弃。

有时,听个别人说,我活的好累,好累啊!来世,我不想做人了。

名作家一句话很经典:“真的很累吗?累就对了,舒服是留给死人的。如果觉得很辛苦,告诉自己:容易走的都是下坡路,坚持住,因为你正在走上坡路,你就一定会有进步。”

生活里,端正明确的态度,找到自己的位置,就会忙而有乐,烦而有趣,痛而有甜,苦而有笑,曲折路上,坚信不疑,前行路上,继续努力,就是胜利。

马德曾说过“人世真正的幸福,是一种知足感,是心气平和,笑对生活中所有的欲望浮沉。而身体健康是一切根本。然后,还要精神明亮。不攀比,不嫉妒,不怨恨,红尘世界,清简相看。”

红尘烟雨,梦里梦外,喜忧参半,这就是真正的品味人生。

在我们行走的岁月里,多理解,多宽容,多担当,多孝顺,多善良,多理智,多多情,多学习,多做好事,你的人生一定是,快乐的,安康的,幸福的。

毕淑敏说,所谓幸福,就是灵魂的成就。

周国平说,所谓人生的圆满,就是把命照顾好,将灵魂安顿好。我也相信,幸福的人幸福的滋味是相似的,人与人之间最大的不同,就在于灵魂与灵魂的区别,如果一个人能够将命照顾好,还能去完善和丰富灵魂,那么他的人生就应当是完整无悔的。一季的芬芳,获得一生的馨香。

少年赏雨不懂苦,万山红遍层林染,意气奋发早读书;中年赏雨五味全,一叶尽知秋,莫让年华付东流;老年赏雨庭院悠,空山鸟鸣清泉流,闲看白云天际游。人生短短几十秋,莫叹苦短莫哀愁,生命不息,奋斗不止,赏雨迎金秋。

好的人生,不让岁月流逝,不让人生荒废,不让岁月丢失了自己。

心灵绿洲

XIN LING LV ZHOU
●主 办:河南师范大学心理健康教育中心
●顾 问:梅宪宾 ● 总编 陈勇 ● 责任编辑:周社刚 王富贤
●中心网址: http://www.htu.cn/mhec/ ● 2020年12月29日 总第124期

校党委书记赵国祥到心理健康教育中心调研指导工作

为深入贯彻落实立德树人根本任务,推动我校心理健康教育工作改革创新,12月24日下午,校党委书记赵国祥、校党委副书记梅宪宾到心理健康教育中心调研指导工作,党委办公室主任秦法跃、党委学工部部长王宏伟陪同调研,心理健康教育中心全体人员参加本次调研。

赵国祥一行认真听取心理健康教育中心主任陈勇关于我校心理健康教育工作开展情况、未来工作展望的汇报以及中心正处级组织员皇甫艳玲关于我校心理健康教育教材编写的汇报,与在场人员进行了交流互动。

赵国祥对疫情发生以来心理健康教育中心全体人员以及全校心理战线工作者的责任担当、热情投入与工作成绩表示肯定。他强调,心理健康教育工作是高校人才培养体系的重要组成部分,是高校思想政治工作的主要内容,做好心理健康教育工作职责重大、使命神圣。赵国祥深入分析了心理健康教育工作面临的形势和心理咨询专业队伍的发展方向,强调要切实提高我校大学生心理健康教育的科学性、规范性和实效性,他指出,一要树立“大教育观”,把握时代特征和学生心理发展规律,与心理学、思想政治教育和思政队伍紧密结合,进一步提升心理育人质量;二要加强电子案例库、心理健康预警系统等大数据平台建设,做到人

技结合,不断提高心理健康工作信息化水平;三要加强心理健康教育网络体系建设,分层级分群体开展培训,保证各网络节点信息传递畅通、反应及时;四要加强心理健康教育活动的设计,发挥学生主体作用,在实践中不断提升学生心理素质;五要加强教材建设,做到理论简洁、注重技能、案例丰富,让教师好教、学生好学;六要加强师资队伍建设和培养高层次人才,打造高水平专业团队,做学生健康成长的“心理卫士”。

赵国祥一行还来到心理咨询预约室,现场了解学生预约咨询情况,与值班人员进行亲切交流。

(心理健康教育中心 新琳/文 大学生摄影记者 张玉良/图)

我校心理健康教育战“疫”工作受到上级表彰

12月16-18日,河南省高校心理健康教育中心主任论坛召开。论坛开幕式上,中共河南省委高校工委、省教育厅为我校颁发纪念证书,表彰和肯定疫情期间我校开展的网络心理疏导服务工作。

本次论坛是河南省教育系统“把灾难当教材 与祖国共成长”主题教育系列论坛之一,全省132所高校的心理健康教育中心主任参加。我校心理健康教育中心主任陈勇以“同心同行,育心育德育人”为题做论坛发言,从历史沿革与中心近况、工作实施与育人成效、努力方向与工作展望等三个方面,全面展示了疫情期间我校为社会开展网络心理疏导服务的工作瞬间以及我校心理工作战线为护佑师生心理健康的担当作为,受到省教育厅思政处和兄弟高校的高度评价。

新冠肺炎疫情发生以后,我校心理健康教育工作以战时状态、战时思维、战

我校组织参加全国高校心理危机预防干预网络培训

11月29日-12月8日,由教育部思想政治工作司主办,教育部普通高校心理健康专家指导委员会和国家教育行政学院承办的“全国高校心理危机预防干预网络培训班”依托中国教育干部网络学院“高校辅导员网络学院”平台实施。校党委副书记梅宪宾对我校参训工作作出要求和部署,校心理健康教育中

我校召开“青心之声”辅导员工作室推进会

11月27日下午,按照中共河南省委高校工委、河南省教育厅关于首批高校辅导员工作室建设工作部署,党委学工部、心理健康教育中心联合召开“青心之声”辅导员工作室推进会。心理健康教育中心、党委学工部、学生处负责人,各学院二级心理工作站负责人等辅导员代表参加此次会议。会议由党委学工部副部长、学生处副处长蒋晋光主持。

“青心之声”辅导员工作室是河南省委高校工委、省教育厅2020年3月决定命名成立的10个全省高校辅导员工作室之一,由我校辅导员王芳负责牵头创建,聚焦学生心理健康教育开展专题研究。心理健康教育中心主任陈勇在发言中表示,心理健康教育中心将为“青心之声”辅导员工作室提供好专业支持,期望工作

室坚持“春风化雨、润心育人”理念,发挥好示范带动作用,引领学校二级心理健康工作站的建设工作,在辅导员队伍职业化、专业化、专家化发展方面打造具有师大特色的工作品牌和育人典型。蒋晋光在总结发言中表示,在“青心之声”辅导员工作室的推动作用,辅导员要以学院原有的平台与优势为基础,创新工作方法,探索学生教育管理新模式,凝练工作品牌特色,形成育人合力,为学生健康成长成才保驾护航。

(党委学工部 学生处 人民武装部 心理健康教育中心 张迪 史嘉欣/文)

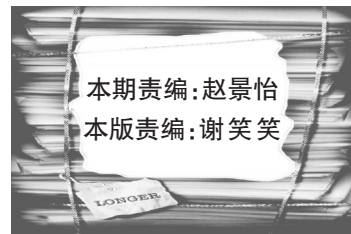
公告

心理健康教育中心咨询安排如下:
预约电话: 0373-3325525
值班时间: 周一至周五
上午08:00-12:00
下午14:30-18:30
面询地点: 心理健康教育中心(新联楼二楼)



(心理健康教育中心 新琳)

(心理健康教育中心 程文娟)



我们为什么会焦虑？

“我最近晚上睡眠不好，会憋气，胸口压着东西一样。”

“我觉得自己是一盘死局，好像马上就要出局了，一想起这些，就着急上火。”

“每当想起要跟别人说话时，就会时刻感到浑身不自在，脸绷得紧紧的，甚至会出现呼吸急促等身体不适的现象。”

…… 这些感觉，你是不是很熟悉呢？如果答案是肯定的，那你可能就处于焦虑状态了。

什么是焦虑障碍？

焦虑情绪是一种自然现象，每个人在面对生活或工作上的压力时，都会产生焦虑。比如，在首次进行演讲、参加社交活动时可能紧张。孩子们在离开父母时，有正常的害怕情绪，往往在较短的时间后就能平息。

但不同于这些正常的、偶尔的焦虑感受，有些人有过度的害怕和担心，超过了与他们的年龄和环境相匹配的正常程度，时间持续6个月以上，并且影响到当事人的日常生活、工作、学业或社交时，就可能构成了心理疾病，这种病被称为焦虑障碍。

美国精神病学会《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）即 dsm-5 认为，焦虑障碍包括那些共享过度害怕和焦虑，以及有相关行为紊乱特征的障碍。

不同类型的焦虑障碍，都有相似的症状。比如

容易紧张、烦躁不安、担忧等；身体方面会有手心冒汗、面红耳赤、心跳加速等；思维方面会有负面思想，灾难性想法等；行为方面会有逃避行为、保护行为等。

焦虑会影响了我们的情绪，削弱我们解决问题的能力，甚至会引发身体疾病，降低我们的生活品质和幸福指数。

焦虑是怎样形成的？

贝克及埃梅里认为，焦虑是个体感知周围事物的情绪反应。若个体高估了某个情境的危机，同时又低估了自己的能力，就会出现焦虑症状。

在心悦会的心理学知识中，归纳了引起焦虑的四个原因：

- 1、认知模式：当我们在心里告诉自己：“糟糕的事情要发生了！”就会感到紧张、害怕和担心。
- 2、逃避模式：我们会越怕什么越躲什么，越躲什么越怕什么，这就形成了恶性循环和固化的心理阴影。
- 3、隐藏模式：很多人想做群体中的老好人和优秀的人，害怕发生冲突，担心得罪人，活的小心翼翼，这些也形成内心的紧张和焦虑。
- 4、生物因素：身体内部尤其是大脑中的某些化学物质分泌不足或过多，出现失衡造成的情绪焦虑。如何应对焦虑？研究发现，选择健康的生活方式，可帮助缓解

焦虑障碍所带来的痛苦。《理解 dsm-5 精神障碍》中，对应焦虑或治疗焦虑障碍提出如下建议：

学习基本的放松技术。在恐怖症和惊恐障碍的治疗中放松很有帮助，几种类型的技术帮助个体应对压力，例如冥想、想象和按摩。

锻炼。规律的有氧锻炼（步行、骑自行车、跳舞）是最好的减轻焦虑和压力症状的方法之一。与那些不爱锻炼的个体相比，爱锻炼的个体的焦虑和抑郁几率更低。瑜伽是一种受欢迎的身心运动，也能帮助放松和管理压力。

避免使用咖啡因。咖啡因存在于咖啡、茶、可乐类的饮料中，甚至在某些非处方的感冒药中都有，可导致焦虑症状的恶化。

加入支持团体。与其他有焦虑障碍的个体一起，会有帮助。团体成员可相互鼓励，得到如何应对的建议，并分享相似的经验。

大多数人认为焦虑会给人带来不良的影响，只要有一点点焦虑前兆就避之唯恐不及。其实，焦虑情绪不全是坏的。美国心理学家研究发现，居安思危、适度焦虑的人往往比满足于现状、高度快乐的人学历更高、更富有、甚至更健康。只要我们学会了更科学地驾驭焦虑，我们就能更轻松自如地面对这个不确定的世界。

（摘自壹心理代桂云 有删改）

“无名火”从哪里来？ | 情绪

01 你有没有这样的时刻：本来心情挺好的，忽然听到一句话或者一个表情，气氛立刻就不对了！

丹丹向我抱怨，她老公就是这样子：两个人一起出来吃饭，本来挺开心的。老公问，你想吃什么呀？丹丹说，随便吧。她老公说，那我们吃烤鱼吧？丹丹说，我不喜欢吃烤鱼。这句话还没说完，老公的脸色就不对了，开始嚷，“吃顿烤鱼也不行吗？！凭什么都得听你的呀！”

两个人经常这样，为了一句话就能吵上半天。丹丹越来越心寒，老公的脾气太差了，简直就是一个不定时炸弹。

她老公呢，冷静下来以后，也觉得都是鸡毛蒜皮的小事情，怎么就吵起来了？怎么会是这样呢？

别人的一句话，一个表情，怎么就像扳动了我们情绪的开关？

是我们脾气大，太暴躁吗？

02 “无名之火”不是真的毫无源头，而是我们不知道。看似是烤鱼，其实跟烤鱼没有多大关系。丹丹和丈夫是大学同学，一起在北京读书，毕业后就结婚成家了，因为照顾孩子等原因，一直跟丹丹的父母住在一起。父母疼爱有加，老公体贴，丹丹性格越发简单直接。家里的大事小事都是丹丹做主，有时候，丹丹还会在父母和孩子面前指责老公。

最让她老公受不了的是一起聚会的时候，丹丹

总是一个电话接着一个电话，要么是指责他不该出去，要么是催促他赶快回家。自己在家里什么都干，一点男人的尊严都换不回来。

“无名之火”常常是因为内心的某种需要得不到满足，又没有及时沟通疏导，负面的情绪没有办法排解，就在心里越积累越多。

最后，一点小事情成了导火索，引发了这颗炸弹。

03 有时候，“无名之火”隐藏的很深。好像根本也找不到源头。前几天，我在微博上看到一则新闻。浙江义乌，一对夫妻在陪孩子写作业时发生争执，丈夫一怒之下喝了一大口农药。陪孩子写做作业有多闹心？

去年，有网友发朋友圈，陪儿子写作业到五年级，然后心梗住院，做了两个支架。伟大的喜剧都来源于悲剧。这条朋友圈被疯狂转发。

有的妈妈告诉我，孩子6岁之前是一种生活，6岁之后是另一种生活。父母的无名之火是哪里来的呢？原因很多：

比如，社会竞争越来越激烈，安全越普遍不足，人们越来越容易焦虑。再比如，教育制度不合理，学校把很多责任推给了家长。

除了这些，很多时候无名之火也跟我们自己有关系。

以前，陪女儿写作业，我也经常头大，特别是看着她磨蹭。如果是真的不会，或者写错，或者写得不认真，我觉得都能接受，毕竟只是一个孩子。但如果她磨磨蹭蹭，我就有点上火了。冷静下来之后，就开始自责：可能她真的不会呀，生气有什么用呢？下次一定要冷静些。

可是，下一次，无名之火还是会冒出来。我就反思：为什么能接受她会不会，却不能接受她磨蹭呢？我的愤怒从哪里来的呢？

小时候，我爸常常监督我写作业，我没少挨打。挨打的原因常常是因为写得慢或者粗心。

如果看见我磨磨蹭蹭，他会一巴掌扇过来。如果我又哭哭啼啼，接着就会又一巴掌。

我特别害怕他，一到写作业就战战兢兢。有因就有果。爸爸对待我的方式是因，我对磨蹭的害怕和不可忍受是果。

后来呢，我又成了因，我女儿成了果。

04 意识到这点，无名之火开始松动了，我开始有意识地调整自己的感受和行为。毕竟磨蹭都是有原因的，不会因为愤怒而消失。世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，也没有无缘无故的生气和愤怒。。

当你越来越清晰源头，你才能够化“无名”为“有名”，去管理它，控制它。

祝愿每位朋友的内心越来越平静，喜乐！

（摘自壹心理张立华 有删改）

心理小知识：灰姑娘效应

从前有这么一个人，他的第二个妻子非常爱慕虚荣且自私。这个女人有两个同样爱慕虚荣的女儿。但这个男人的亲生女儿却是个可爱又善良的姑娘，她就是灰姑娘。灰姑娘明白，她最好是默默忍受责骂，少去招惹她那两个姐姐和继母。

到后来，多亏仙女的帮助，灰姑娘才能参加一个隆重的舞会。在舞会上，灰姑娘引起了王子的注意。然而在后来，当坠入爱河的王子在灰姑娘破破烂烂的房间里见到这个非常不起眼的心上人时，竟然未能马上认出她。

不可思议吧？这个童话故事让我们不得不承认情景所具有的魅力。当盛气凌人的继母在场时，这个温顺不起眼的灰姑娘

与王子在舞会上遇到的那个美丽出众的姑娘可谓是判若两人。家里的灰姑娘战战兢兢，而舞会上的灰姑娘神采奕奕，一颦一笑，自然大方。

这种由于事先存在偏见与歧视等固有想法导致的对人的态度和行为存在偏差的现象，我们称之为灰姑娘效应。我们不难看出它来源于童话《灰姑娘》，由于在故事中，灰姑娘受到了其继母和继姐妹

的残酷虐待。所以灰姑娘效应也代指继子女受到其继父母虐待、性虐待、忽视、谋杀和其他虐待的比率明显高于那些受亲生父母抚养的孩子这一现象。

（摘自《社会心理学》

和《百度百科》）



问： 总喜欢推开别人对我的好是怎么回事？别人跟我越亲近那种抗拒心理就越明显。

答： 答：不单单是安全感可能会让人出现抗拒心理，过去的依恋模式还有个人性格认知都会出现这种「推开别人的好」，可能是基于是否信任别人，对于其他人对自己的好是如何判断的，我们可以意识到事实上我们需要接纳其他人对自己的好，我们也需要求助他人，社交关系还有合作关系才能更加稳定。

互惠原则与个人的情感能够支持人际关系的尊重运行，你需要意识到你值得更好的照顾，你也可以让自己得到很好的照顾，从你精辟的叙述中能够感受到你对于自身的在乎和愿意改变的心态，这其实就是非常积极的，从你的推开动作中你需要进行更多的觉察，当你推开别人的时候你就觉得安全吗，你觉得自己是否信任他人？

我们可以尝试看到自己的长处，即使一个人再怎么自卑不安，事实上我们仍然能够看到他的很多优点，因为才能和能力是很普遍的，花时间去发现并承认自己的优势就是另一回事了，时间需要花费同时也将有助于提高自尊心。你可以与那些使你感觉良好的人在一起。我们对自己以及对任何事物的感觉在很大程度上取决于周围的人，因为我们希望被认同接的理解，如果我们和乐观积极的人在一起，我们可能会更快乐。

（来自壹心理）

学会换位思考你的人生会有质的飞跃

“换位思考”想必大家应该不会陌生吧，它属于个体的情商领域，关于智商与情商两方面对个人成功的影响目前还在探索之中，但近年来社会学家们都公认一个人的情商比智商更为重要。

情商的概念是由美国心理学家约翰·梅耶和彼得·萨洛韦于1990年提出的。当时全球并未引起很大的关注，直至1995年，时任《纽约时报》的科学记者丹尼尔·戈尔曼出版了《为什么情商比智商更重要》一书之后，才引发了全球性对情商研究与智商关系的辩论。

我们都以为情商是舶来品，事实上，中国古代的许多教育家哲学家都是情商极高的圣人，他们的文章句句都带有人处世的精神道理。如孔子的《论语》原文，子曰：“兴于诗，立于礼，成于乐。”

孔子认为《诗经》能兴起人的悟性，也就是启发人朴素真实的情感。孔子用三个字来总结就是，思无邪。

诗经极具文学性，而文学的意义在于能够唤醒人们内心天然的那种积极向上的力量。可见阅读高雅的文学是能提高一个人的情商。

而“换位思考”属于情商中的钻石，有了这颗无价之宝，打遍天下都不怕。为什么如此重要？我先来解释一下“换位思考”

的概念，它与同理心有相通之处。

它是指能够在对方立场上设身处地思考、在人际交往过程中能够体会他人的情绪和想法、理解他人的立场和感受，并站在他人的角度思考和处理问题。

它与个人主义、自私自利、孤芳自赏、自我中心等品质是完全相反的。

在现实社会中，具有换位思考能力的人少之甚少，无论是在婚姻家庭里、职场工作中、人际交往、亲子关系、恋爱关系、校园关系、领导与下级关系、甚至是陌生人关系，都处处要具备“换位思考”的理念。

关于“换位思考”正面的例子。

话说爱迪生对于自己的穿着很不介意，有一天，他在街上偶遇一位老朋友。“爱迪生啊，你身上这件大衣已经破得不像样了，您应该赶紧换一件新的。”

爱迪生笑笑回答：用不着，在这里没有一个人认识我，更没有人会在意我的穿着。

过了几年，爱迪生在美国纽约街上有遇见了那位朋友，此时的爱迪生已经是家喻户晓的大发明家了。“哎呀呀”我亲爱的爱迪生老朋友，我说您怎么还在穿这件破衣服啊，这回，您无论如何也要换一件新的大衣！”

“用得着吗？”爱迪生依然毫不在乎地答道：“这儿的人已经个个都认识我了。”

倾听与共情的力量让你意想不到

第三季《脱口秀大会》有一个名字被我们记住了：李雪琴。

“爆梗大王”李雪琴，拄着麦架，丧而不丑，每句话似乎都长在我们的笑点上。

而最可贵的是，她所讲的，并不是编出来的段子，绝大多数都是自己亲身经历、真实的对话。

看似简单的语言，却与观众建立了深深的联结和共鸣。

很多年前，也有一位相似的脱口秀演员。

她和李雪琴一样，自我暴露，坦然面对自己，像一个普通的朋友站在你面前，用幽默的形式，分享她生活中的喜悦和悲惨。

这位传奇女性就是奥普拉·温弗瑞。奥普拉做脱口秀的特点，内容真实，听众听得懂，人人可以产生情感共鸣。

她曾坦白，自己小时候被家庭成员性侵犯的痛苦经历；

她也分享自己减肥成功的快乐，旋转跳跃欢呼；

……

观众不但获得了排解、快乐，还得到了疗愈。

自己已有相似情感的人产生共振，无法不心领神会。

大多观众都很乐意跳上奥普拉的沙发上，向她倾吐心声，对她无条件信任。

每个人都不是完美的。那些糟糕的经历，却能和别人建立连接。

我们被这些作品和人格深度共情，比起冷冰冰的科普、知识、泛泛的鸡汤来说，真实感、同频感，带来的美妙和能量，是不是非常珍贵呢？

有“共情力”的人，有哪些优势？

奥普拉的坦率和共情力，让她成为脱口秀届的传奇。

普通人也可以通过共情力，获得自我完善，他人信任，甚至提升影响力。

共情，不只是一种看似温暖的态度，而是一种包含对信息观察、客观解读、把握尺度、给出有效回应的能力。

共情不仅在心理咨询行业，同样也适用于服务行业、人际关系。

共情是一种技术，一种能力，而不是一种手段。

我也许不能百分百理解对方，获得全部的信息，但是却有很多方式让对方感受到真诚、安全、信任。

共情不是同情，不是把别人的痛苦复制到自己身上，也不是浮于表面的接受。

拥有共情力，第一大好处，就是获得信任；第二个好处，就是影响力，比如特粉、微博铁粉。

建立信任，大多数事情都可以变得更简单一些；

拥有影响力，也会助力于你在这个个性化突出的时代，获得更多话语权。

生活中的共情力，是可以培养的。首先是接纳。不要急于评判、贴标签，下结论。

（文章来自壹心理）

倾听，保持关注，接纳对方情绪。做到这点，我们就需要真正的理解，生命是多样的，没有哪一种标准永远不变。然后是经厉、体验。

获取更多的信息，观察更多的人。这本身也是对“人”感兴趣的表现。

最后是尝试从对方角度，放下自己的偏好，真诚的给出反馈。

好的反馈、语言、表达能力，是需要共情作为基础的。

一个好的作者，因为能够把我读者的感受，而创作出口口相传的作品；

一个好的编剧，因为能够洞察观众的内在需要，而创造优秀的影视作品；

一个好的主持人、客户经理、主播都是在和他人共情，获得连接。

这三部分每一步都不容易。所以共情力也并不是人人都可以拥有的。

在社区调研中可以发现，能做到基础共情的人不到一半，而能深度共情他人的人，可能只有5%。

可以用文字和声音表达共情吗？

在《共情的力量》这本书里，作者亚瑟·乔拉米卡利指出，有共情的想法是不够的，还要有共情的行动。也就是说，我们要把自己理解性的想法和感受转化为实际行动。

最实际的做法之一就是学会看见别人的需求，说出别人想听的话，写出别人想看的文章。

（文章来自壹心理，有部分删改）