

心理生活

奥运结束了

怎样调整心态?



“奥运会一结束,心情超失落,办公室又要变成鸦雀无声的冰库了”、“没了奥运比赛,下班后干什么,好无聊”……不少人有这样的感受。

本版图片均为资料图片

类似负面情绪将在奥运之后相当长的一段时间影响部分上班族的生活,奥运狂欢后,失落、失眠、焦虑、烦躁、抑郁等心理负面情绪也可能尾随而至。

高潮之后 如何避免心情失落

心理专家解释说,观赛的乐趣、夺金的激情会短暂代替个人事业上的不如意而使人暂时沉醉。一旦赛事结束,必须回到平时的生活中,刚刚宣泄过的人们就必须面临一个多重情绪的转换问题。由于现代人的生活压力过大,业余爱好相对有限,导致人群的心理承受力变得相对脆弱,而心理素质差的人,在面临情绪转换时,就容易出现障碍,导致焦虑、抑郁等问题出现。

根据心理医生的临床经验,奥运会、世界杯、欧洲杯等重大体育赛事结束后,过分投入的体育爱好者通常会会出现以下

症状:生物钟的紊乱导致食欲下降、肝胃不适、口苦上火,焦虑、坐立不安、情绪容易激动等等。

调整状态 多运动转移兴趣点

如何安然度过这段心理低潮期?心理学专家建议,上班族平时可以多发展个人爱好,多交朋友,让自己的生活乐趣不仅仅集中在电视前。

为尽快调整身体状态,也可以尝试在睡前一小时用热水泡脚。同时,要拨正生物钟,补充过度消耗和流失的微量营养素,可以服用一些复合维生素B、维生素B₁₂及维生素C。

还可以在业余时间安排喜爱的运动项目,转移兴趣点,另外要多喝白开水缓解身体疲劳,补充紫菜汤、菊花茶等清热解火的食物。

刘婧婷

心理解析

“调情”是心理游戏



眼珠转动的频率、微笑的程度、说话时双手抱胸还是呈现开放姿态,甚至有没有头向一边稍稍倾斜,这些非语言姿势都是“接触就绪”的信号,泄露了你对前面或身边那个人的好感程度。也就是说,你也许已经开始了一场不自觉的调情游戏。

不要害怕,并不是所有的调情都有预谋、有目的。

有研究表明,80%的女性平常会非常讨厌油嘴滑舌的人,也并不喜欢自己成为对方调情的猎物,但排卵期除外。在排卵期,女性明知对方是调情高手,也不会拒绝对方发来的信号。而且,处于排卵期的女性也很容易吸引那些喜欢调情的男性。

另一项关于调情的研究则表明现代人的调情已经不再仅仅是为了性交往,而成为人际关系拓展的敲门石。研究调情长达30年的美国独立心理学研究者泰莫斯·皮瑞潘瑞在近日接受采访时说,有60%的调情其实并没有任何实际目的,“调情只是为人们开了一扇窗户,不是为了被肯定,也不是想要去碰钉子,而只是为了让自己玩一把复杂的心理游戏”。

所以我们可以这么解释,当人们不知道如何应对人际关系时,他们也可能去调情。甚至人们会从对方调情的方式决定了要不要和对方继续下去。

张艳玲



心理海导航

别用忙碌掩盖失败

你在身边有没有看见过这样的人?他们总是充满斗志,百折不挠,无论遇到什么样的挫折也不气馁,屡败屡战?而生活仿佛也总是在和他们开玩笑似的,各种困难、挫折和挑战,似乎是他们的亲戚,总是在意想不到的时候就和他们迎面遇上,让人措手不及。

如果有,那么恭喜你,你又发现了一个“工作狂综合症”患者。

所谓“工作狂综合症”患者,不是那种瞪着血丝眼,彻夜不眠地趴在工作台上,血管里流淌的全是咖啡的工作狂,而是指那种不知道该向何处处理失败,只是一味用忙碌的工作来掩饰的人。

快节奏的生活造就出了很大一批“工作狂综合症”。他们大量地连续工作,但实际上却总在“失败——工作”的怪圈中打转。他们并未真正面对自己的失望和失败,实际上通过工作掩饰的只是愤怒和不平。

先后退几步,停止,取得一些安慰,然后再从安慰中走出,努力治愈自己的伤口,进行下一次的尝试,再找出问题的解决方法。这才是面对失败的良好态度。

可以试试这些方法:

- 1.和一些有智慧,并且有爱心的谈谈你的失望和失败。当然,这些人必须是你信任的人。
- 2.找到你真实的感觉。如果你很生气,或是觉得天道不公,那就在纸上写下来,发泄一番。不要逃避这种可能会让你不快的感觉。
- 3.找那些走出失败阴影的人聊聊,说不定他们的某些想法就会启发你。

试试这些手段,看看从中你能找到什么样的智慧,从而套用在自己的情形中呢?总之,别成为“工作狂综合症”的牺牲品。

乐瀚

科学研究:

情感丰富的员工更受职场青睐

李炎小姐在公司里是位技术骨干,不但业务上让人没得挑,而且生性活泼开朗,情感丰富,是办公室的“开心果”,不仅同事关系好,连上司也特别喜欢她。

前不久,美国哥伦比亚大学的一项研究表明,情感丰富的人对企业发展有益。

企业员工中,一类是情感丰富者,他们看电视、电影,都会把喜怒哀乐表露无遗。工作中,当他们受到鼓励,就像加满油的汽车,铆足劲向前冲;遇到挫折和困难,他们也会打蔫儿。而另一类人则控制自己的情绪,或对情绪的体验较迟钝,不温不火。情感丰富的人,往往有更强的共情能力,能够创造出和谐的办公室关系。

国外心理学研究表明,情感丰富者往往对自己的情绪体察非常敏感。他们把外界给予的刺激都宣泄出来,很明白自己身处的情境。反省能让他们尽快约束不良行为,投入到新的工作中去。正如美国哥伦比亚大学研究负责人米歇尔·图安·帕姆教授说:“企业里有情感丰富的人是件好事,与情感丰富并善于表达情感的人一起工作,比同不善于表达情感的人一起工作更健康。”

王金山

心理发现

研究发现

冠军表达胜利的姿势与生俱来



每个人都知道奥运冠军应该是一副什么样的姿态:脑袋骄傲地后仰,胸部高挺,双臂张开,伸向空中。最新研究证明,这个姿势是人类对成功的一种与生俱有的反应。

这项研究发现,从未见过这种场景的盲人运动员在他们获胜的时候会表现出与看得见的运动员相似的姿态,而在失利时也会垂下肩膀、羞愧地

低头含胸。这些发现显示,骄傲和羞愧可能已经进化成人类的习性。

加拿大温哥华英属哥伦比亚大学的研究人员杰西卡·特蕾西和旧金山州立大学的大卫·马特苏莫托分析了在2004年雅典奥运会和残奥会的柔道比赛中拍摄的几张照片。他们发现,视力正常的运动员、先天失明的运动员(生下来就看不见)和后天失明的运动员对获胜和失利的身体反应惊人地相似。

通常,当盲人运动员和视力正常的运动员获胜时,他们会伸展身体,而在失利时,他们则会做收缩状。

先前的研究已经表明,这些骄傲和羞愧姿势在全世界众多不同文化中得到了广泛认可。先天失明的人表现出同样的行为的发现暗示,它们或许是人性的一部分。

现在,研究人员希望拿他们在人类身上发现的姿势与其他灵长类动物的行为作比较。

孝文

弱视耽误一时 家长误孩一生

“如果耽误孩子康复,那可是坑了孩子一辈子啊”

8月8日,星期日,银川儿童弱视速愈(国际)银川中心,来了一位40出头的母亲,身后跟着10岁出头的儿子,儿子左眼戴着遮眼罩,稀疏的脸上写满了沮丧!

母亲从进门开始,就不经意工作人员招呼,自顾自四处观察,从视力训练室、电脑验光室,再到其他弱视孩子正在使用的仪器……又凑近人堆里,默默听家人们的交流,良久,母亲突然开口问家人们:“弱视真的效果有那么好吗?”话问得很突然,家人们很奇怪地瞅了瞅这位母亲,随即,一位带着孩子来的大爷乐了:“别人的情况我不知道,反正我孙子——刚来的时候左眼0.2,现在早就到0.8了……”大爷爷话没说完,其他家长们纷纷夸起了自己孩子康复情况……

听着家人们的话,母亲眼里放出了光彩,但随即又暗淡下来,回头望望儿子:“唉,我儿子都快12岁了,当妈的,当然希望他赶紧好起来,但这次要再耽误了孩子康复,那可是坑了孩子一辈子啊!”

“康复弱视,你还能有比视敏更好的选择

面对那位母亲的担忧,另一位母亲这样反问道:

听了这话,母亲沉默了。从8岁发现儿子弱视起,戴镜、遮盖、激光到各种训练方法,甚至一些偏方,只要听说过的,哪种方法没给孩子试过?可是,孩子左眼矫正仍然只有0.5,很多医院都说孩子眼看满12岁了,视力情况只能这样了!

视敏,是唯一没有尝试过的新方法,这方法要是百发百中,孩子就只能终身视力残疾?说到这里,母亲眼圈都红了!



“他担什么心呢?一来,您的孩子已经没有什么的好办法,试试视敏又有什么坏处?二来——你不知道吧,视敏康复弱视的最后年龄可不是12岁,而是16岁!”一位父亲乐

呵呵地指指不远处正在接受复查的闺女,“我闺女都过了14岁了,恢复得都不一样挺好嘛!”“还有,视敏是中华慈善总会弱视康复合作伙伴,更让人放心了!”

听了大家的话,母亲终于下定决心让孩子留下来试试视敏,结果如何呢?从8月到7号,仅仅五天时间,孩子的视力就恢复到了0.8。

速愈弱视,视敏为什么是家长们的更好选择?

传统戴镜、遮盖、训练等方法,只能针对眼部病变进行单纯物理训练,而视敏根据弱视是儿童“眼-脑-心”综合病理变化这一根本原因,进行“眼-脑-心”系统双向联动速愈干预,效果当然快速!

0.8前免费5次弱视救助暑期行动继续进行,凡年龄16周岁以下,屈光不正性弱视、屈光参差性弱视、斜视性弱视儿童均可报名。

视敏弱视免费救助热线: 0951-4010658 0951-4010668

地址:银川兴庆区文化西街24号(十五中南门对面)