

17 计消除心理危机,你值得拥有

4.幽默法

幽默法是很高级也很难练就的一个调整方法,这需要我们平时的积累,需要我们性格上具有这种幽默的细胞,善于使用幽默的人往往人际关系会比较好。

英国前首相威尔森在就职演讲上讲得特别长特别多,结果下面的人都不爱听了,说你说的都是狗屎、垃圾,别讲了。首相接着说,你们说的(狗屎、垃圾)是有关公共卫生和城市管理的問題,我接下来就要谈这方面的问题。下面的人一看首相这么有智慧,都安静下来,结果首相又讲了一个小时。

我们要善于把有些特别难堪的局面通过幽默、轻松的方式化解掉,否则这种尴尬的场面有时候会出大问题的。

5.低调法

心理学上说一个人期望值越大,内心冲突就越强烈;内心冲突越强烈,内心的痛苦就会越大;痛苦越大,就越容易得心理障碍。也就是说一个人内心没有痛苦,通常是不会出现心理问题的。但是内心痛苦哪来的?是因为内心有矛盾,有冲突。矛盾、冲突哪来的?是期望值太高,想法太多。

心理学上有个基本要求,就是我们对未来目标的设定是踮一踮脚尖就能够得着的,这是最理想的目标,也是最有利于心理健康的目标。每个人在实现目标的时候,都会有一种突破感、一种优越感、一种成就感,所以要通过目标设定来不断增加我们奋进的动力和目标。

6.宣泄法

有些人不善于宣泄,总是压抑自己,这样不光对情绪不好,对心理健康、对心脏、对肝脏都不好。所以该宣泄的时候一定要宣泄,想哭的时候一定要痛痛快快地哭,想唱的时候就大声唱出来,想发脾气的时候就找一个没人的地方吼一吼,让自己的心理和身体重新放下。

7.补偿法

一个人这方面不行,可能另一方面会行,但是有的人总是看不到自己的一点优点,有的人总是看不到自己的一点缺点。这两类人都是心理不够健康的人,我们不能自吹自擂,以为自己无所不通,我们更不能把自己看成一无是处,这样的话容易得抑郁症。

8.升华法

大文豪歌德写了一部震惊世界的名著,叫《少年维特之烦恼》,他自己经历过很多次失恋的痛苦,最后把这些痛苦写成一本书,而且震惊世界。所以升华法最简单的一个表达就是要化悲痛为力量,在哪儿跌倒在哪儿爬起来。

从哪儿跌倒从哪儿爬起来,是一个人的内在的本质、内在的潜能,所以升华也是一种积极的心理机制。

9.替代法

生气了但找不到发泄的出口,怎么办?随手就把桌子上茶杯给摔了,摔完之后又后悔,这茶杯我花了100多块钱买的,后悔也没辙呀,继续该干什么干什么去了。买新茶杯之后,花钱又痛苦,又难受,但是什么时候这人说不定又摔,摔完之后再买,就这样一直循环,这是一种暂时的替代,但是不解决长久的问题。替代的防御机制尽量少用,因为用多了不好。

10.归咎法

很多人经常把考试没考好、工作没干好、人际关系不好都说成是因为生病了,所有的人都能理解,不上班也行,干不好工作也行,说不好话都行,因为生病了嘛,生病了就不是你自己的问题了,是病的问题了,这叫什么?叫归咎法,就是把自己的问题归结在一个大家都可以接受的理由上。

归咎法最后的结果是推卸责任,问题都是别人的,自己什么问题都没有,所以也不利于自己成长,这些方法相对消极,不能经常用。

11.暗示法

暗示有正性暗示和负性暗示两种。我们很多人都是经常被负性暗示,看见边上有一个不好,就感觉自己也不好。暗示的效果有时候是相当强大的,国外有一个试验,对手术的人,一部分人打生理盐水,一部分人打吗啡。结果打生理盐水的人居然有40%可以动手术,所以你会发现暗示效果有多强大!实际上医学上的很多治疗,暗示效应都能产生30%以上的效果。所以对自己的疾病治疗,对医生建议的治疗方法,一定要先信任,这样会增强效果,会让疾病的愈后更好。

12.压抑机制

发生一些不好的事情,我们经常自己说什么?我真希望这事没发生就好了。或者有的人经常做梦,梦见一些事情,或不小心的说漏嘴了,往往都是长期压抑的结果,就是你很关注这个事,但是这个事你总是压抑在内心不说,最后在不经意之间会流露出来,所以有时候压抑也是一种心理保护机制。

13.否认机制

这个现象也很特殊,比如说小孩子闯了祸了,就把自己藏起来了。比如说我们受到惊吓的时候,女同志往往会闭上眼,男同志往往会睁大眼,这个跟男女性别有关系,女同志需要被保护,男同志必须在紧张的时候看清周围到底是一些什么样,要肩负保护女性的责任。

比如说熟悉的人遭遇交通意外,一

般听到这个消息都不会承认——不可能,刚才还在一起呢。这是本能的一种保护方法,不承认这个事情发生了。

14.退行机制

有的孩子总是尿床,五六岁了、七八岁了还尿床,还吃手指头,还动不动就哭,这都是退行机制的表现,就是发育、成长得不够好。有的人往往一生气就离家出走,这都是心理发育得不够成熟、不够好,退行的情况比较明显。

15.躯体化机制

经常有人突然就感到身体不舒服,检查也查不出来有异常。这样的人往往是心理问题以躯体的症状表现出来。

一个人如果说自己心理有问题,大家都不接受,但是你要讲“我头晕,我胃难受,或者我肠道不好”,就容易得到别人的理解和重视。所以很多有心理问题的人,最后是以躯体症状表现出来,我们称之为躯体化症状。躯体化症状有别于装病,有的人感觉腹痛,而且是痛得浑身冒汗都有可能,但是他肠胃没问题,肚子没问题,他就是痛,他有这种感受。

16.投射机制

投射是把自己心里面的想法都归结为外界因素导致的。比如一个人觉得周围都是坏人,这就是一种投射。

实际上日常生活也经常有这种现象,比如自己冷了赶紧给孩子加件衣服,但孩子不见得冷。还比如男主人中午在外面酒足饭饱了,晚上回来不想吃饭,然后就跟老婆说晚饭凑合凑合得了。凭自己的感受来推定别人的感受,这叫投射。积极的投射当然好,但是我们多半的是消极的投射,把自己不好的想法投射到外界去。

17.认同

认同对于儿童、青少年来说,表现更加明显。

认同现象是很特殊的一种现象。为什么会有歌迷、影迷那些人?从来就没见过这个明星,就喜欢人家,就是认同他,崇拜他。

认同是什么?崇拜他,就照着他的模样来,照着他的习惯来,照着他的一些观念来看问题,这就是一种认同。

无论周围环境怎么样,我们都应该擅长运用心理防御机制,只有心情舒畅、心身愉悦,幸福度才能更高。

据新华网

广告

孩子备战高考,家长如何帮忙?

12月31日专家指导志愿填报,帮考生在试卷外“加分”

2018年即将过完,高三考生离2019年的高考又近了一步。大部分家长和学生将所有的注意力都集中在学习成绩的冲刺上,但是对于高考结束后的“志愿填报”,却了解甚少。

因为考生和家长对于志愿填报准备不足,每年都会出现志愿填报失误,导致高分考生错失理想大学、调剂专业、甚至退档复读的事件发生。而对于成绩不够理想的考生,通过志愿填报实现“低分高就”,就显得更加重要。高考的目的就是进入理想的大学,在考试中获取更高的分数固然重要,可如何把高考分数物尽其用,就要求家长和学生掌握高考志愿填报中的技巧。

高考志愿填报应该如何选专业、选院校?如何抓住机会点,避免风险点?自主招生资质如何申请?院校如何申报?港澳台院校申请及院校概况。这些高考志愿填报的重点知识,资深高考专家现场给家长讲解。12月31日下午1:30,衡阳爱尔眼科医院联合百年育才、衡阳市电视台、中国平安将于华新大酒店11楼举行“高考志愿填报指导大型公益讲座”。届时,百年育才高级讲师、高考志愿填报专家关景颢现场授课,零距离指导家长和考生如何准备高考志愿填报。参与活动不收取费用,会场内名额有限,抢先报名热线:0734-8511088。



美国国家科学研究院针对3800多个人进行了一项追踪调查,结果发现生活幸福感强烈的人在五年死亡的几率下降了35%。所以心身愉悦对于健康、长寿都相当重要。人生有很多不如意的事,怎样维护好我们的心理,解决好危机,最终让精神更加健康,更加平稳呢?今天咱们就说一说建立心理防御机制的具体方法。

1.回避法

我们每个人一定是要有所为,有所不为。面临一个事很难,这个矛盾根本解决不了,那回避往往是一种好的办法。比如说你怕什么,那你就别去见。比如说你跟谁有矛盾,你就躲着他,这是个过程,至少不会触痛你,不会直面痛苦。

有的人不这么想,我明明跟这个人不对头,就偏跟他较劲,看他来了就顶着他,然后互不相让,那不打起来了吗?所以有时候在没有有效解决的办法之前,回避也是一种很好的办法,就像我们经常说的“眼不见心不烦”。

2.转视法

就是转换角度去看问题。有时候换个角度会柳暗花明,换个角度会海阔天空,所以不要一条胡同走到黑,这样往往什么事都解决不了。

有个很经典的故事:一个老太太有两个儿子,大儿子是卖雨伞的,小儿子是卖盐的。老太太因为两个儿子的工作天天不开心,天晴了担心大儿子的雨伞没人买了;天阴下雨的时候担心小儿子的盐卖不出去了。最后有人开导她,每当天晴的时候您要为小儿子高兴,好多人会买他的盐,下雨的时候您要为大儿子高兴,他的雨伞可以卖出去很多。这就是转换角度看问题。

3.自我安慰法

有个寓言故事,说一个狐狸当时想吃葡萄,但它身边只有柠檬,于是它就吃了柠檬,吃完之后还说“这葡萄没什么好吃的,还是柠檬好吃”。这个寓言故事心理学上叫它“酸葡萄甜柠檬”现象,简单说就叫合理化机制。就是一个事情看上去不太合理,但是通过你自己的解释给它变成合理的,你的心理感受就会好,就会舒服。

比如说恋人之间分手了,经常自我安慰的一句话是天涯何处无芳草,钱包丢了说破财免灾,摔破了东西叫岁岁(碎碎)平安,这些都是自我安慰的一种方式。