

我的大学

姓名：刘宏睿
班级：学前15班

当春天的脚步由鹅黄转为嫩绿，当暖暖的春风吹过懒洋洋的心田，时光的影像也在灿烂的阳光下变得影影绰绰，在感叹春去春又回的同时，大学的第二个春秋已经在渐去渐远中只剩了一个尾巴……

我如许多人一样曾经都有一个大学梦，为了这个梦想，我努力着，那些刻骨铭心的日子至今仍历历在目。幸运的是通过努力我已站在了象牙塔下。站在新的起点上，我是那么激动，又那么神往。

刚进入大学的我，有些胆怯、迷茫，一切的一切都是那么陌生，几乎所有人在上了大学之后都大呼上当：“我心目中的大学不是这个样子的！”是的，真实的大学生活以它本来的面貌呈现在我们眼前，如此赤裸裸，不给我们任何想象的空间。它也许没有严厉的老师去管你，也没有老师为你操碎了心，事无巨细的为你考虑；也许没有彪悍的组长天天问你要作业，也少了全班同学围坐在一起讨论问题的温馨。

它并不是以我们想象的模样而存在。它也并不像小说中所描写的那样到处都是俊男靓女，到处有美丽的邂逅，

会有前辈引领你走入正轨，会有星探发现你的特殊才华。你甚至会发现它有的只是每天晚上准时断电，万恶的早读以及食堂难以下咽的饭菜。每个大一新生所必经的阶段便是适应这样的生活。日子慢慢久了，你便会发现自己也会爱上这种生活。工作之后你也许才会发现，大学生活对自己的影响有多大，大学时结下的好友又是多么的宝贵，所以请好好珍惜吧。把每天当世界末日来对待，也许你会发现你真正需要的是什么呢。渐渐的，我从一个新生慢慢地改变。一年的时间，让我学到很多，感触很多。

我的大学没有很大的面积，没有优美的景色，没有壮观的建筑物。有的只是一条林荫小道和一到冬天就熠熠生辉的银杏树，但就这一小片景色足以让我细细欣赏它四季的不同。看着落叶的飘落，思绪把我带到了一年前的，记起初进校园时，这条林荫道和银杏树把我吸引，把这不大的校园装点，足够让我静静的去欣赏此景，去勾勒未来的画卷。是啊！经历了好多即使一件平凡的事情，也会给予我太多的感触。转瞬，一年过去了，走过无数变的林荫道，再次看到银杏树的落叶，除了让我感到时间的飞逝外，更多的还是迷茫，一年的时间，反思自己，是有些懒惰了，最初的信仰与梦似乎离我渐行渐远。突然想到一句话：“是不是经常迷茫，是不是学会颓废，是不是缺少目标无所事事，警告你，

别放弃，你没资格！”是啊，一年前，我满怀信心的来到这里，一年后此情此景没有变，变的只是我成长了，因此，在一年后的今天，我要再次重拾信心，扬帆启航。

犹记得，我初进宿舍的情景，我将开始集体生活，要去适应不同的人不同的习惯，不同的爱好，不同的性格。慢慢回忆着一年前我们的所有生活片段是那么的清晰，记得从早上到晚上我们都很快乐，有着说不完的话，早上我们会相互叫起床，在慌乱中完成洗漱去上课，上课间我们也会开小议的传条子，中午我们会相伴去食堂打饭，选择不同的饭菜，回去品尝不同的味道，晚上，我们会聊聊天，开心的进入梦乡。这样一天真的很快乐。渐渐的我们把宿舍当成了我们的第二个家，因为它温暖和谐，也是我们心灵的港湾。但是所有事并不是总是顺利的，在这和谐氛围下我和舍友们也有矛盾，因意见不合我们吵过架，我们冷过战，但是这种气氛并没有持续太长时间，反倒因为争吵，我们了解了彼此的脾气，我们的感情也渐渐升温，俗话说：越吵感情越好，如今我亲身体会到了。舍友也是我精神的慰藉，在我没自信给我鼓励，在我拿奖时无比的开心，在我被误解的时候相信着我。我们的友谊让我想到了<<小时代>>里的情景，电影里的虽然虚幻，但是她们的友谊让我很感动。一年的相处我们

的友谊也渐渐的深厚，大学让我认识了值得一辈子去珍惜的朋友，这段美好的友谊将会在我今后的人生路上添上美妙的一笔！

我的大学同样有底蕴，同时也是一个充满竞争、挑战的小舞台，小社会。我们每个人就在这个舞台扮演着不同的角色，我们都是有梦想的人，没有因为路途艰辛而放弃梦想，大学梦的实现没有使我骄傲，一直努力着下一个梦的实现。我始终相信冬天来了，春天就不会远，没有度过寒冬不知道春的温暖，没有走过沙漠的人不知水的甘甜；没有经历失败不懂成功的喜悦。因为年少轻狂，我很可能失败，可也正是年轻给了我永不言弃的资本。在大学里我收获着点点滴滴。

我的大学，带给我太多不一样，在这里我收获了成功、收获了友谊、收获了勇气。我的大学在一个收获时节获得，同样也因大学我收获了许多，我相信这里的一切都将在今后成为一段美好的回忆，值得我去慢慢品味。青春散场，我们等待下一场开幕。等待我们在前面的旅途里，迎着阳光，勇敢地飞向心里的梦想；等待我们在前面的故事里，就着星光，回忆这生命中最美好的四年，盛开过的花……

秋天，一个色彩并不多样的季节，但在这个季节里，我收获着成功的喜悦。

主管单位：

兰州城市学院心理健康教育与心理危机预防工作领导小组办公室

编委会

主任：王汝锋

副主任：马振林 张海钟

委员：赵有翼 凌晓华

张社平 高小飞

李生英 魏晋华

石虹 满顺昌

王耀玺 李慧德

杨映宇 张海钟

王怀武 张海亮

余志琪

刊名题字：冉前林

智慧丝语

有些人在一生中犯的错误看来很低级，都是在本该说“不”的时候说了“是”。

不必说时多说，招怨；不当说时瞎说，惹祸。

有时，我们对别人的“小恩小惠”感激不尽，却对亲人一辈子的恩情“视而不见”。金钱就象水，缺了它会渴死，贪图它，会淹死。

求佛者，得智；求智者，成佛。

心静则清；心清则明；心明则灵。

无暇人品清如玉，有德诤言贵似金。

父亲给儿子东西的时候，儿子笑了；儿子给父亲东西的时候，父亲哭了。

行善之人，如春天之草，不见其长，日有所增；行恶之人，如磨刀之石，不见其损，日有所亏。

天之道取有余而补不足，人之道取不足以奉有余。

善良的人不问过去；聪明的人不问现在；豁达的人不问未来。

(资料来源：短文字)

本期四版
总第二十七期
2014年4月10日
星期四

兰城心理报

本期导读

- 第一版 新闻与关注
- 第二版 名家风采
- 第三版 心理测试
- 第四版 经典美文

主办：兰州城市学院心理咨询与辅导中心 院内刊号：宣准11号 主编：张海钟 副主编：王小卫 执行编辑：李梅 魏丽臻

5.25 大学生心理健康日



5.25.lovemyself

5月25日是全国大学生心理健康日
5.25 关爱自己，关注大学生心理健康
5.25是“我爱我”的谐音，寓意为爱自己才能更好的爱他人……

5月25日是全国大学生心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。核心内容是：关爱自我，了解自

点亮心灯，与爱同行



2014年4月2日，兰州城市学院心理学社(东校区)开展了“点亮心灯，与爱同行——走入星儿世界”的自闭日宣传活动，通过宣传板加强了同学们对自闭症的认识和了解，呼唤社会重视这个势单力薄的群体。

晚上7:30在综合楼111教室组织开展了《海洋天堂》

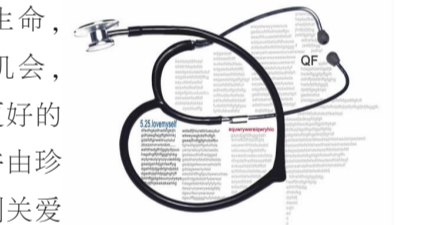
电影赏析的活动。活动由办公室部部长张言组织，心理学社社长陈颖主持、心理学社各个部室同学等同学都观看了电影。

影片《海洋天堂》描述了一个沉溺于自我世界的孤独症孩子，命运无法眷顾到他，无法与自己的同龄人在同一个起跑线上，无法与旁人正常交流，甚至没有常人的生活自理能力，但是他会毫不掩饰地表达出自己内心的真实想法；开心的时候，会用他的笑脸来告诉旁人自己的喜悦，会用自己的手指在空气中欢快地抽插身体，会在父

亲的身体上留下牙印，失落的时候，会噙着泪水，寻求着父亲的安慰……

影片带给同学们很多感动，那种发自内心的爱蔓延

在我们每一个人的身边。通过影片的观看，相信每一个同学此时此刻内心都有千万种不同的感受。本次活动也让更多的同学关注、了解那些弱势群体，那些患有自闭症的人



5.25.lovemyself

5.25.2014年全国大学生心理健康日
5.25 关爱自己，关注大学生心理健康
5.25是“我爱我”的谐音，寓意为爱自己才能更好的爱他人……

兰州城市学院心理咨询与辅导中心欢迎您

- ◆当您有了烦恼的时候，遇到困难的时候，想要倾诉的时候，欢迎您到兰州城市学院心理咨询中心来。
- ◆我们的服务宗旨：愿意成为您的知心朋友，为您排忧解难，帮您走出困惑。助您健康成长，让您开心生活，替您保守秘密。
- ◆服务时间：每周一至周五上午8:00—12:00 下午14:30—17:00
- ◆心理咨询辅导中心地址及联系方式：
西校区理科楼一楼心理咨询室 13919999578 魏老师
培黎校区图书馆一楼心理咨询室 13919339774 李老师
东校区教学楼一楼心理咨询室 13919430692 魏老师



中文名	利昂·费斯廷格	出生日期	1919年5月8日
外文名	Leon Festinger	逝世日期	1989年2月11日
国籍	美国	职业	美国社会心理学家
民族	犹太人	毕业院校	纽约市立大学
出生地	美国纽约布鲁克林	代表作品	Conflict, decision, and dissonance, When prophesy fails

利昂·费斯廷格——认知失调理论

较,旨在追寻自我价值。

认知失调论 (cognitive dissonance theory)

此理论为他于1957年的《认知失调论》一书中所提出,认知失调论的基本要义为,当个体面对新情境,必需表示自身的态度时,个体在心理上将出现新认知(新的理解)与旧认知(旧的信念)相互冲突的状况,为了消除此种因为不一致而带来紧张的不适感,个体在心理上倾向于采用两种方式进行自我调适,其一为对于新认知予以否认;另一为寻求更多新认知的讯息,提升新认知的可信度,借以彻底取代旧认知,从而获得心理平衡。该理论在性质上为解释个体内在动机的主要理论,故而被广泛用以解释个体态度改变的重要依据,认知失调论是动力心理学的一种新的观点。

他主要研究人的期望、抱负和决策,并用实验方法研究偏见、社会影响等社会心理学问题。他在心理学上的贡献,主要来自于在社会心理学上两方面的研究成果,尤其因为其认知失调理论而闻名。

著名理论

社会比较论 (social comparison theory)

此理论为他于1954年《论社会比较》论文中所提出,指出团体中的个体具有将自己与他人进行比较,以从中确定自我价值的心理倾向,受到社会情境之影响,个体时而与条件胜于自己者相比较,有时将与条件劣于自己者相比

运用认知失调理论创意网络广告的几种常用方法

1.设置悬念

悬念广告是指通过在广告中设置悬念,引起受众的好奇心,激发起他们的关注情绪,然后通过解释悬念,使受众记住相关的商品或劳务信息。传统的媒介广告中,广告信息通常不是一次,而是通过系列广告,由粗至细,由部分到整体,或者说,随着广告系列的发展,广告信息逐渐充实和完善。如此一来,受众可能会由于一次或几次连续解不开悬念而选择放弃。相比之下,由于网络悬念广告的答案就隐藏在链接背后,受众只需点击就能解悬,所以更受网民的欢迎。例如某家网上购物公司为了征集注册会员,选择在一家门户网站上发布了一则悬念广告,标题一语双关——《就怕你不“点”我》。此题一出,立刻吸

引了广大网民的好奇心,短短一天注册人数就达

2.比例失调

现实世界中,人们对物体大小的知觉是有一定认知习惯的,过大或过小都会造成人们的认知失调。以前有个“声乐”牌的旅游鞋广告,主画面就是运用了一支高达4米的巨鞋来突出这个品牌。网络广告中也经常使用类似的手法。例如人们在网站上看到的旗帜广告大都采用648 X 60的横幅形式或120X 270的对联形式,而IBM公司推出AS/400电子服务器的时候,大胆采用了148 x 800的长幅形式。它通过纵向的延伸,可以表达的内容比普通广告多,对于产品和品牌的宣传也是如虎添翼。同时,这种形式的广告在国内几乎没有,可以很好地满足网民的好奇心理。

1.在两个或更多个备选物之间做出选择之后,几乎总存在着失调。相应于拒绝备选物的积极特征的认知元素,以及相应于选中备选物的消极特征的认知元素,同所采取行动的认知元素是失调的。相应于选中备选物的积极特征和相应于拒绝备选物的消极特征的认知元素,同相应于所采取行动的认知元素是协调的。

2.通过提供奖励或威胁进行惩罚,努力引发出与内心观点有差异的外在行为后,几乎总存在着失调。如果成功的引发了外在行为,一个人内心的观点同有关行为的认知是失调的。如果不能成功的引发外在行为,那么,内心的观点同这个人的行为的认知是协调的,但没有获得奖励或遭到了惩罚的认知,同他行为的认知是失调的。

3.强迫或偶然接触新信息,会产生同已有认知相失调的认知元素。

4.群体中公开表达的分歧意见,导致了成员的认知失调。其他成员——一般是喜欢自己的人——所持一个观点的认知,同这个成员所持有的相反观点是失调的。

5.当发生一个事件而这个事件具有如此大的强制力以致需俄有人产生了一致的反应时,会在一大批人身上产生相同的失调。例如,产生了一个事件,

3.合成艺术

该手法是将商品通过某种方式“注入”到人们熟知的艺术作品中去,构成新的整体。由于被“注入”商品本不是该艺术品的一部分,使人觉察到与原作品的差异,产生认知失调。运用这种方法,不仅能引起受众的注意和兴趣,还能帮助建立商品与该艺术品的联系,使商品在某种程度上获得艺术MEIJIJINGYING 1媒介经营作品声誉的迁移,增加消费者对产品的好感度。例如达·芬奇的著名油画《蒙娜丽莎》就曾被许多商家利用进行广告宣传。其中一则网络广告便是给蒙娜丽莎佩戴上了一只钻戒,让闪闪发光的钻戒和蒙娜丽莎的微笑发生关系,以此凸显出该品牌钻戒的珍贵。

4.版面失调

运用这种手法的前提是网民在浏览网页时,特别是一些经常访问的网页,往往感觉会有一些固定的版面安

这个事件确凿无疑地证明某个广泛拥有的信念是无效的。

讨论

用费斯汀格的话来说,认知不协调理论是指:

1、如果说服一个人去做或去说一些与他个人观点相反的事时,他就会有一种改变观点以和自己言行一致的倾向。

2.引起公开行为的压力越大,上述趋势就越微弱。

费斯汀格和卡尔史密斯的发现显然支持了这个理论。费斯汀格对此的解释为,当人们表现出前后态度不一致(如说谎),但有充分的理由(20美元)这样做时,他们就会经历一个较小程度的认知失调。因此便不会感觉到有改变其观点的特别强烈的动机。

另一方面,对其矛盾态度没有充分理由(1美元)的人 would 感到更多的认知失调,故而为了减少这种不适会更彻底地改变其态度。该理论可以被形象地表述如下:

矛盾态度--行为理由充分--轻微认知失调--小程度的态度转变
矛盾态度--行为理由不充分--严重认知失调--大程度的态度转变

排,比如搜狐和新浪的邮箱总是在最上方,搜狐的首页新闻在屏幕的左侧,而新浪的在屏幕的右侧等。但是一旦有一天以上的安排突然发生变化,就会导致网民对熟悉的网站很不适应。所以网页版面的总体安排一般很少发生变化。但是广告与新闻不同,网民不会按部就班地去浏览它。在旗帜广告被广大网民习惯性的接受为长方形或正方形的时候,为了吸引更多的注意力,不定时地插入一些“另类”旗帜广告就成为一种十分有效的手段。

总之,认知失调理论是广告创意的一个重要心理学基础理论,特别是在“注意力稀缺”的今天,该理论对广告如何引起受众的注意和认知有着十分重要的作用。由于网络广告较之其他形式的广告更适合认知失调理论的生存,因此运用该理论创意的网络广告必定会越来越来多,而且更加有效。

励志名言

灵感全然不是漂亮地挥着手,而是如健牛般竭尽全力工作的心理状态。

——柴可夫斯基

亏心;违背良心。亏心之事不要作,能孝心理不应有。

——宋·佚名《名贤集》

教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵……只有在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理,加深自己的心理学知识,才能够成为教育工作的真正能手。

——苏霍姆林斯基

假如自负,虚荣心或愤怒使儿童失去了恐怖,或者使他不听恐怖心的劝告,这种心理便应该采取适当的方法消除掉,应该使他稍稍考虑一下,降低火气,三思而后行,看看眼前的事值不值得冒险。

——洛克

集体生活是儿童之自我向社会化道路发展的重要推动力;为儿童心理正常发展的必需。一个不能获得这种正常发展的儿童,可能终其身只是一个悲剧。

——陶行知

毫无理想而又优柔寡断是一种可悲的心理。

——培根

过分冷静的思考,缺乏感情的冲动,也必然使人的心理变态。

——瓦西列夫

凡是对人类生活提高最有贡献的人,应当是最受爱戴的人,这在原则上是对的,但是如果要求别人承认自己比同伴或者同学更高更强,或者更有才智,那就容易在心理上产生惟我独尊的态度,这无论对个人对社会都是有害的。

——爱因斯坦

初恋是让人难忘,觉得美好。为什么?不是因为他/她很漂亮或很帅,也不是因为得不到就是好的,而是因为人初涉爱情时心理异常单纯,绝无私心杂念,只知道倾己所有去爱对方,而以后的爱情就没有这么纯洁无暇了。纯真是人世间最可贵的东西,我们可求的就是它。

——佚名

不要每逢看见儿童受了一点点痛苦就去哀怜他们,或让他们自己去怜悯自己。我们此时应该尽力帮助他们,安慰他们,可是千万不能怜悯他们。因为怜悯可以使他们的心理变脆弱,使他们遭受一点点轻微的伤害就支持不住,结果往往是,他们更加沉湎于受伤的部分,伤害更加扩大化了。

——洛克



阻挠你成功的矛盾心态

是什么阻挠了你的成功? 矛盾心态的测试解析。

就职于某企业宣传部的你,因为工作的关系,常接受一些广告代理商的招待,也常收到类似的礼物。前些日子你才刚以竞标的方式向A、B两家公司提出要求,要他们为你所负责的商品制作广告。某天下午,你收到一样没有署名寄件人的礼物,不过,你心里有数,看来

这份礼物可能是其中一家公司寄来的。请问在这种情况下,你的反应比较接近下面哪一个答案。

1、先确认送礼的人是谁之后,再委婉地回绝对方
2、总之,先打开来看看。如果是自己喜欢的东西,就先收下
3、跟上司商量看看再做决定
测试分析:

测测看,你的自主性有多强?
佛罗里达州一位心理学博士指出,一个人脱衣服的方式,可以显露出他们的性格。他举出了多种脱衣习惯,来解释各种不同的性格。那么平时的你更愿意用哪种方式脱衣服呢?
A 一进门或寝室,便迫不及待地把鞋子踢掉的人;
B 把衣服脱去之后,散放在屋子每

一个角落,从不收拾的人;
C 脱衣服时整齐而有条理,并且把每一件衣服摺好或挂起的人;
D 常常慢条斯理,把脱衣服当作一件重要的事来做答案:
答案是:
A 你充满自信,而且对自己目前的生活感到满足;
B 你性格外向而友善;
C 你是个完美主义者,对任何事情都非常认真,绝不得过且过;
D 你是自信心和主观都非常强的人,且富有理智、聪颖过人,是所谓的知识分子典型。

你内心的抗压性如何?

现在都会社会压力越来越大,可是人们的抗压性却越来越脆弱了! 今天随堂测验就进入你的潜意识来看你的内心到底有多脆弱?

题目:如果你走在路上被工地的铁条绊倒,你第一直觉会怎么做?

A.找工地主管理论。
B.申请理赔。
C.自认倒霉就算了。
答案:
A.找工地主管理论。
目前不堪一击的你有如惊弓之鸟般的脆弱,这类型的人看起来工作上生活上还不错,不过当他一个人时内心深处

会想很多,而且碰到压力时会很想逃避哭泣。
B.申请理赔。
外表故意装坚强的你其实内心是脆弱感性的;这类型的人表面上看起来很强悍,好像什么人都打不倒他,其实他内心深处非常脆弱,只有他最亲密的人才能感觉到。
C.自认倒霉就算了。
越挫越勇的你遇到挫折越大反而更坚强;这类型的人当他面对很多困难挑战会勇敢的去面对解决,相信明天会更好他会慢慢的走下去,反而越大的困难会激发他的勇气。

克制欲望

1、先确认送礼的人是谁之后,再委婉地回绝对方
因过于受到道德观念的束缚,有不懂得变通的倾向,想必大概是自幼父母管教严格,丝毫不敢忤矩。但若想在事业上有所成就的话,就必须在各方面寻求自我的突破。不过,潜意识却害怕如此,因而产生矛盾的心态。建议你不妨慢慢调整自我,而不要遽然地做太大的转变
2、总之,先打开来看看。如果是自己喜欢的东西,就先收下
可以看出贪小便宜心态。选此答案

的人,从某个意义上来说,是对自己的人格特质有着相当强烈执着的人。在你的观念里,成功不等于自己的立场。因此,对工作似乎也不太起劲,不过,请不要忘记,甚至有很多女性,即使结婚生子之后,仍然坚守工作的岗位
3、跟上司商量看看再做决定
表示有依赖心或逃避责任的心理。选此答案的人,具有拒绝长大的倾向。因为有不愿成为大人的心态,所以,在无意中会认为成功等于必须为工作负责。建议你不妨冒险为自己的事业做一番赌注,或许会为你带来意外的刺激。

颜色偏好 5分钟测你的性格

你最喜爱的色彩能显示真正的爱情和幸福的路径吗?
《杜威爱情色彩系统》5分钟简单的颜色偏好测试,将你最喜欢和最不喜欢的颜色分成4个类别,透露真正的你,而不是你所想象的自己。杜威说,你选择颜色的潜意识对应的具体特性和热情,而不是反应那些你想避免的问题。选择颜色映射出你的感情景观,他说,可以被诠释和在任何关系中操纵你的感情障碍和冲突。
黄色-绿色
如果是你的选择;个人自由是幸福的关键。小心太多的限制的关系。
如果是你配偶的选择;当你给他无限的支持,并让他无拘束地表达自己的感情,而不加以评论时,是他感到最快乐的时候。
黄色-紫色
如果是你的选择;保持事物新鲜和新鲜让你快乐,所以你会拒绝世俗的家庭生活或重复的工作。
如果是你配偶的选择;喜欢黄色-紫色配偶,需要大量的大胆行为创造一种充满乐趣的生活。
橙色-黄色
如果是你的选择;发现新事物令人兴奋,做有独创性的事让你高兴。例行公事让你觉得沉闷。
如果是你配偶的选择;喜欢刺激的状况和事件,因此,提供一个保持意想不到的饮食。
蓝色-绿色
如果是你的选择;幸福是感觉到被了解,所以声音是你的需求。

如果这是你配偶的选择;找到他的语气和字眼中的意思,他将很快快乐。
蓝色-紫色
如果这是你的选择;接受有些欲望不值得你追求能让你更幸福。幻想是有趣的,但懂得欣赏你拥有的。
如果这是你配偶的选择;当你实事求是,而不是感情用事时,他会感到快乐。保持头脑清醒,使他由挫折转为喜悦。
蓝色-橙色
如果是你的选择;广泛的交谈,使你高兴。具有挑战性的社会状况,提高你的自信心。
如果这是你配偶的选择;排斥沉闷;否则,他觉得失败,被遗弃,甚至抑郁。
红色-绿色
如果这是你的选择;帮助别人而受到尊重让你感到幸福。个人的成就加强你的自我形象。
如果这是你配偶的选择;聆听他的艰苦,实际可行的建议令他高兴。他认真地准备与你一起生活。
红色-紫色
如果是你的选择;你最喜欢控制别人。
如果这是你配偶的选择;让他确定优先事项,你将得到强有力的策略和有帮助的建议。
红色-橙色
如果是你的选择;做回你自己最快乐。几位朋友,小聚会,你会很突出。
如果这是你配偶的选择;他因知道你喜欢他真正的自我而快乐。

。出去走一走
无论你是太过高兴或太过难过,出去走走都是个好主意。在漫步中,你能排遣低下的情绪,也能抒发快乐的情感。不过,最重要的就是,你总不能一边走,一边吃东西吧?
运动!
穿上你最爱的运动鞋,开始跑步吧,或者别的物理运动,动动身子,克制了进食欲望,又消耗了热量,何乐而不为呢?
写下来
收藏些书和期刊。它们能帮助你对抗负面的情绪。如果某天真的很糟糕的

话,写下你的不快,书写也是一种发泄。然后,你再决定,做些什么能让你高兴的事,但决不能是吃东西!
爱爱自己
难道你的生活单调到只有吃吗?有很多爱自己的方式。沐浴,按摩,做个头发,或去美容都是爱抚自己的好选择,为什么非得吃呢?而且,这些方式能让你变得更美丽!
说出来!
真正的朋友,可以分享快乐和悲伤。所以,对她们说出来,让她们给你分析为什么悲伤或和你一起快乐。开放的人才健康快乐。

《兰城心理报》是我们成长中的伙伴!

《兰城心理报》是我们生活中的良师益友!

责任编辑:吕文彬

《兰城心理报》是我们成长中的伙伴!

《兰城心理报》是我们生活中的挚友!

责任编辑:魏骊臻