

互联网思维

尴尬癌姿势, get!

在网络社交时代,信息的产生和传播都变得极为迅速。“尴尬癌”就是通过网络迅速传遍大家视野的信息之一。你很容易在B站弹幕中找到“尴尬癌”这三个字:“看得我尴尬癌都犯了”、“这尴尬癌没得治了”等等。尴尬癌为什么能得到这么多人的青睐呢?

尴尬癌,是社交恐惧症的一种并发症,通俗来说,尴尬是指遇到某些处境而感到很难为情,觉得无所适从的情绪,尴尬癌则是指这种情绪很严重,以至于干扰到个人生活的症状。这样看来,尴尬癌也是我们日常生活中常常会遇到的情况,正是因为如此,它才能受到大家的青睐。

小编查阅资料后了解到,引发尴尬癌的情况大概可分为两种,一种是因自己的行为感到尴尬,另一种则是因他人的行为感到尴尬。

第一种,“我是谁?我在哪里?好尴尬!”

1.当结果与我们的期望值不符时
很多时候我们需要在与他人的互动中得到回应,若没有得到回应,我们多少都会有些不适。当你热情如夏的时,对方却是一脸冷漠,这样一来就很尴尬了。

2.当我们自己的行为不当时
当图书馆里一片安静,你突然大叫一声,引来周遭无数目光;当你爬楼梯不小心滑倒摔跤,却发现有人在身后全程目睹了这一过程……,碰到这种类似的情形,你就会宛如大海泛起的汹涌波浪,却一个劲儿想往深海里隐藏,一瞬间空气里都是尴尬。

3.当不知道怎么回应他人的请求调侃时
我们每一个人在生活中都不可避免的会有想要找人帮忙的时候,有时不方便答应,但碍于人情不知如何开口,于是不会表达的尴尬也常常出现在生活里。

第二种,“尴尬地我都看不下去了!”

有人说看猴年春晚好尴尬,有人说看一部低智商的电影看得尴尬癌犯了,明明不是自己做的事情,我们为什么会觉得尴尬?那是因为我们代入下意识的代入,把我们旁观者变成了事件中的主人公,让你为这个事件中的种种感到尴尬。加州伯克利大学的社会心理学专家解释,患有尴尬癌的人,要比平常人更有同情心和同理心,也正是这种心理不断加剧了他们的代入感,从而陷入尴尬癌。

以上的尴尬癌知识,你们get了吗?
(清泉,张祥)

心理科普

在我们身边,总有一些人不善言谈,待人接物畏畏缩缩,即使在没有任何危险的社交场所,这些人依然会不自觉地脸红紧张,浑身发抖,严重的甚至会本能地回避与陌生人的接触。这些人很有可能就是社交恐惧症患者。

也许大家对社交恐惧症这个名词并不陌生,但是你真的了解社交恐惧症吗?小编在查阅了目前美国的《精神疾病诊断和统计手册》DSM-IV-TR后了解到,社交恐惧症是指在不熟悉的人面前或在社交场合不可避免地产生焦虑、害怕等负面情绪的症状,他们自己也明白这种情绪是不合理的,但自己就是控制不了,并且这种症状对他们的生活、工作和社交都产生了一定的影响。

同时,小编还了解到在美国心理疾病

心理小贴士

嗨!请问你有社交恐惧症吗?你见过尴尬癌吗?

害怕被人关注,公开讲话会很紧张不自然……这些小心病,你是否“不幸中枪”?舞台上互动冷淡,有人当众出糗……面对这些情况你会不会觉得很难受,面红耳赤甚至想逃避?“社交恐惧症”在当今社会是个为大众所熟知的词,“尴尬癌”更是因其在年轻人中的流行而成为“网红词”。有多少人受它困扰却无力摆脱,甚至影响到正常生活工作?身为当代大学生的我们又做些什么来克服恐惧,更好地享受青春,展现出大学生应有的风采呢?小编在这里整理出了几点小建议,希望可以帮助大家。

很多时候我们紧张或尴尬都是源于不自信,所以我们首先说说“长期疗法”:

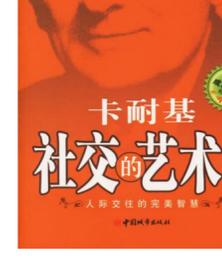
影视推荐

别样的艺术——社交

对社交的恐惧日益加重,或许好友早已克服,而你仍深陷其中,也许这就是命?NO!世界著名心理学家——戴尔·卡耐基对社交深有研究,《社交的艺术合集》这本书就是他心血的结晶。

“如欲采蜜,就不要弄翻蜂房”——卡耐基以这句话拉开本书的序幕。欲社交,就要讲诚信——本书第一部分就点出了诚信的重要性。随后,作者对于社交的解释一步步加深,真诚、微笑、倾听是本书介绍的重点。从对生活中待人接物小技巧的介绍,深入到对公众演讲的研究,方式变换无形却紧扣主题,让你在不知不觉中领悟到社交的内涵。它以潜移默化的方式让这些道理深入人心,也许就在下一次社交过程中,你会更加自信!

开发你原本拥有,却不曾利用的社交能力,并将其运用到日常生活中,这正是卡耐基的目的。希望可能对社交怀有一定恐惧的你读了这本书之后,可以逐渐从容地应对生活中各种社交情况,收获理想的人际关系!



对“社恐症”说NO!

排名中,社交恐惧症的患者人数位列第三。但是在中国,由于很多人对社交恐惧症的了解不够深,很多患者被定义为性格上的“胆小、内向”,这导致中国社交恐惧症的病患数量统计值低于实际值。因此与美国相比,中国对这种病症的重视度还不够高。其实,社交恐惧症患者也想要和更多的人开开心心地交往,然而这种愿望因为社交障碍变得难以实现。

造成社交恐惧症的原因有很多。从患者自身角度来讲,遗传基因可能会让他在面对不熟悉的环境时出现紧张、害怕的生理反应,这是一种与生俱来的反应。还有一些患者性格上追求完美,想要在公众面前展现最好的自己,但他们往往越追求完美,就越担心自己不完美,在他人面前就会越来越紧张。长此以往,不愿面对他人

少年,你的药到了

tip1.正确认知自己
如果你很害怕在公众面前展示自己,觉得自己不能表现地很好,认为自己“不行”,那么首先你要学会正确认识自己,悦纳自己。“尺有所长,寸有所短”,每个人都有不同的优势,关注自己拥有的,一定要对自己信心满满。

tip2.正确面对不足
不要害怕被“挑毛病”。每个人都有自己的缺陷和不足,不要把它们放大化,认为他人一看见自己就会发现它,其实不然,他人往往更关注你的美好。另外,你也可以尝试将你的不足说出口,勇敢去面对,这样就离战胜它不远了。

如果以上的“长期疗法”你等不及,那么小编还有一些“短期疗法”与大家分享:
tip1.呼吸松弛法
连续呼吸20次以上,每分钟呼吸

率在10~15次左右(可调整)。吸气时双手握拳、微屈手腕,最大吸气,然后稍微屏息一段时间,再缓慢呼气,两手放松,使全身肌肉处于松弛状态。

tip2.自我暗示法
利用指导性语言、自我暗示、自我命令等,消除紧张恐惧心理。如“我一定可以战胜它。”没什么大不了的,我会克服的”等等。

tip3.自我调节法
当你开始觉得紧张或越想越时,不妨手里握住一样东西,比如一本书、一个小物件等。这样,你会感到舒服而且有一种安全感。

拥有了以上的“良药”,希望我们都能勇敢一点,放开一点,幽默一点,与社交恐惧症 say no!
(郭婷,原梦晓)

《玛丽与马克思》



女主角玛丽是一个居住在澳大利亚墨尔本的孤独小女孩,男主角马克思则是一个居住在乱糟糟的纽约市区,肥胖、患有亚斯伯格症的中年男子。他们都向往着动画片“诺布利特”里和谐美满的生活,然而现实却往往不如人意。玛丽没有一个朋友,经常被同学嘲笑欺凌。马克思则感觉自己与这个世界格格不入,与人交谈时经常感到焦虑恐慌、不知所措。

现实生活中的很多人就像马克思一样害怕社交,也许,他们知道这样并不好,却难以控制自己的心境。好在,在跨越半个地球的另一个地方,有一个同样孤独的小女孩理解他的焦虑与不安,他们那一封封往来的书信正是自我的解剖与救赎。

影片中马克思的一句话“You are my best friend. You are my only friend”让人听后心酸不已。他终其一生,却只收获了一个朋友,还是一个与他相差二十多岁的小女孩。不过,有生之年能遇见一个理解他的人,能与他分享喜怒哀乐,也算是幸运了。
(任则灵,马兰)

湖北大学心理健康教育中心

如果说人生像一部电影,大学生活无疑是这出戏里最精彩的一幕,它充满了学习、成长的挑战,隐藏着困难、起伏和挫折,有时候我们会迷茫甚至沉沦,有时候我们感到痛苦、无助。湖北大学心理健康教育中心的设立,正是为了让同学们能够在大学期间得到更好的学习与成长。我们将以“尊重 理解 接纳”的方式来关怀人心,尽力让每一位来访者感到温暖,获得心灵的成长!

本校区地址:
大学生活动中心背面2楼
(88666383
88739571)
阳逻校区地址:
三栋学生宿舍侧面1楼(89637001)
预约时间:
周一至周五
8:30-11:30
14:00-17:30;
周六8:30-11:30
预约方式:
当面预约 / 电话预约

中心网站:
http://soft.psy.com.cn/2008/hbxd/湖北大学主页“快速链接”栏,点击“心理健康”

每周六晚7点佳片有约,期待您的光临!(详情请见湖北大学心理健康教育中心官方QQ:322948955)

沙湖蕊报社征稿启事

一路往前走,却难免回头,时过,境已迁,留在原地的,那,还是你吗?我转身,为了看自己,也为了看你。

沙湖蕊报社现面向全校征稿啦!请以“是你吗”为话题作文,题目自拟,体裁不限,1000字左右。(文末附作者姓名、专业年级及联系方式)

投稿方式:
请将word文档发送至邮箱:
3229489556@qq.com
截稿日期:
2016年12月20日

截稿后会选出优秀稿件刊登于报刊上,并给予作者稿费及纪念品,欢迎大家踊跃投稿。



走近抑郁症

抑郁性障碍,亦称忧郁症,是现代心理学社会因素显著成为了一个更大的致病原因。各种重大生活事件突然发生,或长期持续存在会引起强烈或者持久的不愉快的情感体验,导致抑郁症的产生。乔任梁就是这样一个人,由于在繁重的工作中,遇到了外界对他的种种不实的报道和中伤,这个年轻的生命也最终离我们而去。去年十月份乔任梁曾发博透露自己被剧组怀疑嗑药,语气激烈的表示“贱命一条,陪你们玩”,网上还传出乔任梁曾因迟到被剧组导演批评,可见当时乔任梁的身体状况就已经非常不好。而在我们的生活中这样的例子也并不少。

而抑郁症的致病原因,尽管,在医学上,遗传是可

能导致抑郁症的发作的,但在现代社会心理学社会因素显著成为了一个更大的致病原因。各种重大生活事件突然发生,或长期持续存在会引起强烈或者持久的不愉快的情感体验,导致抑郁症的产生。乔任梁就是这样一个人,由于在繁重的工作中,遇到了外界对他的种种不实的报道和中伤,这个年轻的生命也最终离我们而去。去年十月份乔任梁曾发博透露自己被剧组怀疑嗑药,语气激烈的表示“贱命一条,陪你们玩”,网上还传出乔任梁曾因迟到被剧组导演批评,可见当时乔任梁的身体状况就已经非常不好。而在我们的生活中这样的例子也并不少。

而抑郁症的致病原因,尽管,在医学上,遗传是可

能导致抑郁症的发作的,但在现代社会心理学社会因素显著成为了一个更大的致病原因。各种重大生活事件突然发生,或长期持续存在会引起强烈或者持久的不愉快的情感体验,导致抑郁症的产生。乔任梁就是这样一个人,由于在繁重的工作中,遇到了外界对他的种种不实的报道和中伤,这个年轻的生命也最终离我们而去。去年十月份乔任梁曾发博透露自己被剧组怀疑嗑药,语气激烈的表示“贱命一条,陪你们玩”,网上还传出乔任梁曾因迟到被剧组导演批评,可见当时乔任梁的身体状况就已经非常不好。而在我们的生活中这样的例子也并不少。

案例分析——身边的抑郁症

本次的问卷调查显示,大学生对抑郁症有一定程度的了解,但并不全面,半数以上的同学认为抑郁症患者是否需要就医要视病情而定,有11.7%的同学认为不用就医,实际上抑郁症无论严重程度,一旦确诊必须就医。多数同学都知道抑郁症在情绪或躯体症状方面的表现,比如情绪低落、言语及动作减少以及睡眠障碍、乏力、身体疼痛等躯体的不适,但也有半数半数同学不知道抑郁症还会对患者的思维及认知功能造成损害。

小编通过数据可喜地发现,同学们对抑郁症患者有一定的包容度。85.1%的同学认为自己可以与抑郁症患者和平相处,只有14.8%的同学认为抑郁症患者的思维方式和世界观与我们不同而不能与之和平相处。可抑郁症的隐秘性以

心理聚焦

今年中秋节来,风华正茂的优秀男孩乔任梁因抑郁症自杀一事震惊网络,人们由一开始的不相信到后来的伤心感叹,在对生命的逝去而叹惋的同时,乔任梁的死也再次唤起人们对抑郁症这一隐形杀手的关注。

案例背景——抑郁的警钟

据世界卫生组织统计,全球抑郁症发病率约为11%,约有3.4亿抑郁症患者,预计到2020年可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。(来源:中国青年报 2016-09-21)

我已经没有任何勇气走下去了,很简单地在家刷牙我都没有力气,我的整个人好像垮下来了,没有任何勇气去做事。
——艺人郑秀文

抑郁症离我们并不遥远,尤其是对处在象牙塔与社会接轨的时期的我们,多愁善感、自卑自弃、自我怀疑等等这些或大或小的问题就存在于我们身边。为了避免乔任梁这样的悲剧再次发生,请跟着小编一起来简单地了解一下抑郁症吧!

抑郁:一场心灵的感冒

抑郁:一场心灵的感冒

让心敞亮,理性面对抑郁症

了解了那么多关于抑郁症的内容,那么面对抑郁症或是抑郁的前兆我们又该做些什么呢?小编认为我们生活在社会中,不可能一切都顺心如意,我们首先要做到的便是强壮我们自己的内心,面对不满,猜疑,诋毁,要有范冰冰一样“我不用人豪门,我就是豪门”的气魄。当然我们也要相信我们的社会还是美好的事物比较多的!下面小编就介绍一下小方法给大家,希望对大家有所帮助!

1.保持心情舒畅,有乐观、豁达的精神,以正确的心态去看待抑郁症,不论是他们亦或者我们自身患有抑郁症,最重要的就是去面对,而不是逃避。

2.聆听舒缓音乐,自我舒缓心情。

3.注意保持充足的睡眠,避免过度劳累,注意劳逸结合和生活的规律性。

4.饮食预防:饮食应注意多服用清淡富于营养食物,注意膳食平衡。忌辛辣刺激性食物。多吃新鲜的蔬菜和水果。多吃提高免疫力的食物,以提高机体抗病能力。

5.常出门运动,户外天地广阔,空气清新,阳光温暖。感觉被烦恼包围的时候,不妨到户外踏踏青,散散步,或者进行一些力所能及的运动项目,如快走、慢跑、散步、踢毽、体操等,可以排解阴霾的心情。

抑郁症不可怕,可怕的是心门紧闭,我们正值青春年少,大把时光都需要阳光与快乐,打开自己的心门,愿你,爱一切可爱的事与人。

心理聚焦

今年中秋节来,风华正茂的优秀男孩乔任梁因抑郁症自杀一事震惊网络,人们由一开始的不相信到后来的伤心感叹,在对生命的逝去而叹惋的同时,乔任梁的死也再次唤起人们对抑郁症这一隐形杀手的关注。

案例背景——抑郁的警钟

据世界卫生组织统计,全球抑郁症发病率约为11%,约有3.4亿抑郁症患者,预计到2020年可能成为仅次于心脏病的人类第二大疾患。(来源:中国青年报 2016-09-21)

我已经没有任何勇气走下去了,很简单地在家刷牙我都没有力气,我的整个人好像垮下来了,没有任何勇气去做事。
——艺人郑秀文

抑郁症离我们并不遥远,尤其是对处在象牙塔与社会接轨的时期的我们,多愁善感、自卑自弃、自我怀疑等等这些或大或小的问题就存在于我们身边。为了避免乔任梁这样的悲剧再次发生,请跟着小编一起来简单地了解一下抑郁症吧!

抑郁:一场心灵的感冒

抑郁:一场心灵的感冒

让心敞亮,理性面对抑郁症

了解了那么多关于抑郁症的内容,那么面对抑郁症或是抑郁的前兆我们又该做些什么呢?小编认为我们生活在社会中,不可能一切都顺心如意,我们首先要做到的便是强壮我们自己的内心,面对不满,猜疑,诋毁,要有范冰冰一样“我不用人豪门,我就是豪门”的气魄。当然我们也要相信我们的社会还是美好的事物比较多的!下面小编就介绍一下小方法给大家,希望对大家有所帮助!

1.保持心情舒畅,有乐观、豁达的精神,以正确的心态去看待抑郁症,不论是他们亦或者我们自身患有抑郁症,最重要的就是去面对,而不是逃避。

2.聆听舒缓音乐,自我舒缓心情。

3.注意保持充足的睡眠,避免过度劳累,注意劳逸结合和生活的规律性。

4.饮食预防:饮食应注意多服用清淡富于营养食物,注意膳食平衡。忌辛辣刺激性食物。多吃新鲜的蔬菜和水果。多吃提高免疫力的食物,以提高机体抗病能力。

5.常出门运动,户外天地广阔,空气清新,阳光温暖。感觉被烦恼包围的时候,不妨到户外踏踏青,散散步,或者进行一些力所能及的运动项目,如快走、慢跑、散步、踢毽、体操等,可以排解阴霾的心情。

抑郁症不可怕,可怕的是心门紧闭,我们正值青春年少,大把时光都需要阳光与快乐,打开自己的心门,愿你,爱一切可爱的事与人。



插画:陈杨