



非黑即白、老瞎琢磨、说话夸张、经常自责……

十种心理让你不快乐

戴尔·卡耐基被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，他曾说：“无论你是谁，你在何处，或在做什么，使你快乐或不快乐的是你如何想。”由此可见，一个人的心理对他是否快乐有着非常关键的影响。近日，美国“每日健康”网站刊登心理学专栏作家泰蕾兹·博查德的文章，指出以下 10 种心理会让你不快乐。

绝对化。一个被男人伤害过的女人斩钉截铁地说：“男人没一个好东西”；在混乱的火车站被人骗了，就认为这座城市的所有人都素质低下……我们对事物的认识很多源于经验，但如果将经验绝对化，“非黑即白”地看事物，这会让我们失去很多快乐。不妨给自己的思维留一个“中间地带”，客观地认识事物，了解他人。

普遍化。吃了两天药，病痛一点没缓解，就“宣告”这药根本不管用；丈夫没能完成一件家务事，妻子便得出结论：“他根本靠不住”。有这种心理的人往往容易根据一点迹象妄下结论，随意放弃。不妨反问自己：“事实真是如此吗？”如妻子问问自己，丈夫家务事做得不好就真的

靠不住吗？他平时赚钱养家很辛苦，对自己忠诚，显然是靠得住的。

过滤镜。你好像戴上了一副有特殊镜片的眼镜，只看到事物消极的一面，却把一切积极的东西都过滤了。有些人回望过去时，只记得那些失败的经历，忽略了那些快乐、积极的记忆，时时沉浸在压抑、失落中。还有一些人喜欢用一个负面的小细节否定全部，比如策划案里犯了一个小错误，就害怕领导认为自己无能。如果你总在说“我不行”、“我的人生没意义”之类的话，就要意识到自己的心里启动了“过滤”程序，要赶紧提醒自己转换思维方式了。

不自信。“我能找到这份工作，完全是靠运气”；“我能接下这个大单，只不过是被客户晕了头”。生活中类似的不自信，总让我们忽略了自己的努力和实力，无法享受成绩带来的快感。要扫除这种想法，不妨告诉自己：“我也许不完美，但毕竟得到了一些认可。”

瞎琢磨。有这种思维的人，习惯揣测别人的想法，总觉得别人在否定自己。比如老人给儿子儿媳做饭，不小心多放了点盐，就认为儿

媳会指责厨艺不精；别人没及时回应你的招呼，就认为对方看不起你。老爱琢磨，会让一个人惴惴不安或勃然大怒。不妨换个方式思考问题，如“儿媳常说我做的饭好吃，不会因为这一次就否定我的厨艺。”

夸大或缩小。夸大是过分强调事物的重要性，一点小障碍都变成了无法跨越的鸿沟。如脸上有个黑痣，便想它让自己看上去非常丑陋，没有人会喜欢我，我注定要孤独一生。缩小则是看不到自己的优点、成绩等。产生这种想法时，不妨自我质疑一下，或与心中那个错误的声音辩论，如“一个黑痣怎么能推导出孤独一生呢？”你会发现，自己的想法其实很可笑。

情绪推理。这种心理认为，我感觉不好，就一定会发生不好的事。比如一出门就下雨，便认为老天在跟自己作对，今天肯定什么都会不顺利。其实，将下雨和今天顺利不顺利联系在一起，是毫无意义的。这种仅仅根据自己主观判断进行推理的心理，很可能导致你做事不尽心尽力。不妨多鼓励下自己：“虽然今天下雨，但我可以淡定地接受，还能看看雨中

风景。”

“应该”论。“在儿子离家之前，我应该让他多带些饺子走”；“女儿这个周末就应该回来看我，不回来就是不孝”……这种自己或别人“应该、必须、一定”要做某事或不做某事的心理，其实是我们给自己的思维设置了太多的条条框框。当我们的心思陷入“应该论”时，要么容易内疚，要么容易对别人指手画脚。建议把这些词清除出去，坦然接受现实。

贴标签。老婆偶尔一次情绪失控，老公就认为她是个泼妇；买的股票跌了，就给自己贴上“失败者”的标签……我们很容易被外在的一些表象迷惑，从而乱扣帽子，并有意无意地寻找证据证明。其实，你不过是犯了一个错误，并不能得出你是个失败者、坏人的结论。

过于自责。孩子和别人打架，还没问明事情经过，妈妈就认为是自己没教育好孩子；公司倒闭，员工觉得这是我造成的。临床精神病专家克里斯朵夫·安德烈说，他们都高估了自己的责任，而忽略了他人的责任。当你过于自责时，不妨告诉自己：“我们谁都不是上帝，我决定不了那么多那么大的事情”。（马健文）

婚姻需要五种正能量

如今的生活中，人们面临的诱惑越来越多，很多夫妻间缺少信任，婚姻中的“正能量”严重不足，从而引发了家暴、出轨、离婚等各种婚姻问题。现代婚姻要想长久，需要 5 种“正能量”。

彼此宽容和信任。如果说男女最初走到一起是靠爱情，那么婚后的长久、稳定与和谐就得靠彼此的宽容与信任了。这是婚姻幸福的基础，决定了婚姻的宽度和长度。遗憾的是，当下社会诚信普遍缺失，人与人之间充斥着猜疑，婚姻家庭也难免其扰。

互相鼓励和赞美。婚后，不少夫妻都迅速褪去了神秘、腼腆、迁就，很少给予对方鼓励和赞美，理所应当认为这就是居家过日子。然而，真正幸福的婚姻需要相敬如宾，需要互相鼓励与赞美。如果对方某件事处理得让你很满意，一定不要吝啬赞美，这样对方才能感受到最大程度的快乐，才能对所有的付出释然和微笑。就算做得不好，但只要尽力了，也一定不要

吝啬你的鼓励，只有这样，对方才能在下次取得进步。

一起学习成长。很多人在婚姻出现问题后，就会说“早知今日，何必当初”。言下之意，早知道现在这个样子，还不如当初不要在一起。万事万物都在运动变化之中，当初的合拍与甜蜜并不能代表一辈子合拍，夫妻双方只有共同成长，一起学习，才能让婚姻长久合拍。当然，婚姻最好的成长方式，并不是你追我赶，而应该是共同引导激励、监督影响。这里所说的学习，不仅是指狭义的看书、识字、学本领，而是包括各种各样的爱好、知识、阅历与见识等。

学会交流和协作。“你耕田来我织布，我挑水来你浇园。”这首歌传唱多年，可这样一种让无数男女追求的夫妻协作式的幸福，很多人往往做不到，借口是没时间。其实，是因为我们没有这份心灵上的恬静。关键就在于你有没有这样一份心情，有没有充分意识到这样一种交流协作的好处。如果能意识到这一点，那么时间和精力就完全不是问题了。你可以在妻子做饭时帮她系下围裙；也可以在老公伏案加班时，给他倒一杯热牛奶。创造这样的正能量，并不在于事情的大小，只在于一份心。

共同培育“希望”。希望是广义的，包括某种理财产品，哪怕是一张两元的彩票；可以是某次不远的旅行，或是某位朋友的来访；还可以是一起回家过年与亲人相聚；也可以是买房买车等大额投资；当然，更可以是养育一个孩子……总之，这些或大或小的希望必须贯穿于婚姻始终，夫妻双方共同为它而努力，就会让两人其乐无穷，同甘共苦，惺惺相惜。（张敏）

摆设多易分心 床太大碰触少 床单脏伤情趣 卧室太挤，影响性欲

研究发现，已婚夫妻 93% 的性活动是在自家卧室里进行的。在性文化比较开放的瑞典，68% 的人毫不犹豫地把卧室列为最浪漫的性爱场所。舒适的卧室，对提高性爱质量大有帮助。首先，这是专门用来休息的地方，更有助于人们放松心情，扫除局促、紧张的情绪；其次，卧室的私密性一般高于其他居住空间，更能提供尽情缠绵的安全感；最后，舒适的卧室方便伴侣们进行各种性爱姿势的探索和尝试。

值得强调的是，美好的性生活需要温馨、舒服的环境为基础，如果不注意卧室的清洁、布置，性爱质量也会大打折扣，甚至“虎头蛇尾”。以下几个问题尤其要避免。

衣物乱扔。没来得及整理的床铺，堆满灰尘的梳妆台，乱扔在床下的袜子，都是性爱的干扰因素。美国《妇女日》杂志甚至把“卧室混乱”列为“性欲小偷”之首。因此，必须定期清扫卧室，保持空气清新，窗明几净。

摆设过多。很多家庭把书桌、书架、电视、电脑等统统搬进卧室，看上去空间功能丰富，实则不利于两性生活。因为，卧室是休息的场所，放上办公、学习的用品会让人分心，甚至联想到工作中的烦恼，“扫性”威力不可小觑。花费太多时间看电视、玩电脑，还会阻碍夫妻间的情感交流。因

此，卧室的布置以简洁为佳，多余的摆设最好及时清理。

床太大。从前的双人床是宽 1.4 米、长 1.9 米，如今已扩展到宽 1.8 米、长两米，有些人甚至会定制更大的床。睡大床的确互不干扰、舒服又自在。但在谁也能够不着谁的大床上，少了那些能勾起激情的不经意的碰触，久而久之会让人产生生疏感。因此，床不能太大，以标准尺寸为宜。

床品不换。床单、被罩长期不换，容易滋生细菌，产生不良的气味和难看的污渍，不仅不利于健康，“性趣”也会受影响。因此，床单、被罩、枕巾等床上用品必须常换，最好每半个月到一个月清洗一次。另外，床品的色彩图案和材质尽量符合双方的审美，唤起人们性爱的本能。

忽视色调和灯光。合适的色彩和光线能“助性”，但大多数家庭还没注意到这点。国外研究发现，女性受环境的影响较大，最好根据妻子的性格特点选择卧室色调。热情奔放的妻子最好选择米黄色、淡粉色等细腻的色彩，而拘谨恬淡的妻子可以尝试橙色、红色等欢快的颜色。卧室灯光不要过于明亮，朦胧一些可以烘托性感的氛围。粉色、琥珀色等彩色灯泡都是不错的催情武器。（清湖）

