



压力山大『女汉子』学会给自己『松松绑』

船在前行,你也就无法停歇下来。要想跟得上这艘船前行的速度,就恨不得 24 小时不停歇地去工作。

其实普通人也同样经受着工作和生活的压力,谁的日程表不是排得满满的,谁比谁吃的苦少呀?

海清说出了众多“女汉子”无奈的一面,是啊,如果身边有一个足够强大的“真汉子”可以去依赖、去依靠,去享受他给自己带来的足够的安然,那么,我们的“女汉子”们是不是也会展现出自己软弱的一面,去求助、去撒娇呢?

“女汉子”形成与遗传、环境因素等有关

分析所谓“女汉子的标准”,其实就是指弱化女性气质,强化男性气质的女生,这首先应该是指一个人的性格。而性格的形成和遗传、环境等相关因素有关,抛开遗传不讲,“女汉子”更多的是被环境和现状逼迫出来的。

每个人的性格里都有男性化和女性化的部分,性别认同发挥出了与自己生理性别相符的那部分性格气质。在人们以往的认知里,女子应该是柔弱、温顺的,是男人保护下的依人小鸟。但随着生活节奏的加快和社会竞争的日益激烈,越来越多的女孩自小便受到“谁说女子不如男”的教育。求学、职场、家庭,女孩子一路打拼下来,不但不能得到所谓的“照顾”,而且相反地,由于求职、做家务等各个方面存在的性别上的偏见或歧视,女性甚至需要比男人付出更多的汗水和精力,如此说来,小女孩历练成“女汉子”也就不足为怪了。

越来越多的女孩子以“汉子”自居,动辄称“爷”——上得了厅堂,下得了厨房,杀得了木马,玩得了 dota……最直观的表现事业上,纵观各路报道和身边现实,“女汉子”大都事业成功,不由引得众女性纷纷效仿,从而使得“女汉子”的队伍越发壮大。

女性走向了“女汉子”的趋势,不仅是个人的人格表现,还应该算是社会发展进程的特征了。

培养“被关爱”的能力

我们常说,任何事物都有两面性,俨然已经成为这个时代流行趋势的“女汉子”也不例外。那些看似无所不能的“女中豪杰”,其实也不可避免地有着脆弱感伤的另一面。想象一下就不难理解,很多真正的汉子还在感叹生活的不易,又怎么能苛求一个女孩子独自撑起一片完整的天空?

但是,由于种种原因,“女汉子”总是只允许自己呈现强大、优秀的一面,这就使得她们缺少一种接受自己的脆弱以及他人关爱的能力。久而久之,被刻意强化的“强大优秀”会成为一种无形的压力,愈压愈重。

男人也好,女人也罢,在人的内心深处,都不可避免地存在着脆弱的一面。遭遇的遗憾、失落和委屈,总是需要去触碰的,在处理这些埋藏在内心的情绪时,我们需要来自朋友或者外界(例如心理咨询师)的帮助和劝慰,只有这样,才能更快地走出心理上的阴霾。

当然,作为一种标签,“女汉子”代表着责任、大气,可以时常提醒我们少些敏感纠结的小心思,阳光一些、再阳光一些。但所有这些,并不妨碍我们袒露自己的脆弱,接受别人对自己的关爱,要知道,“爱,是一种能力;被爱也是。”

(七祈)

日子越好 烦心事越多

如今,生活质量高了,可很多人却总把“烦”字挂在嘴边。“百度知道”网络问答平台近日发布的一项统计数据显示,有关“烦恼”的问答高达 1600 万条,每天有 230 万网友访问此类话题,希望解除烦恼。排在第一位的烦恼是“夫妻间如何相处”,其后依次是“跟婆婆关系不好怎么办”、“老公在外遇怎么办”、“没房没车能娶老婆吗”……无独有偶,今年 6 月,中国社科院经济所与首都经贸大学联合发布的《全国 35 城市生活质量指数报告》显示,国人的生活满意度与生活质量存在反差。腾讯大楚网一项万人参与的生活烦恼调查也显示,64.3%的人感觉生活确实变好了,但 77.8%的人认为“最近比较烦”,烦恼明显增多。其中,工作和收入、子女教育、自身及家人健康养老分别以 21.28%、15.37%和 15.29%的投票率居前。

从缺衣少食到穿好吃好,再到住上高楼、开上小车,还有年假可以出游,生活水平不断提高,人们的牢骚仿佛也越来越多。究其原因,大致有 4 点。

只横向对比,不纵向比较。在过去缺衣少食的日子里,人们向往过年,因为能穿上新衣服、吃上好吃的。如果跟那时候比,现代人可谓是幸福的。但人容易陷入横向对比的思维“陷阱”,不跟自己的过去比,而喜欢与他人对比,老觉得自己比别人差,就会越比越烦。

物质越丰富,期待就越高。美国心理学家马斯洛的需要层次理论指出,当物质需要达到一定程度后,人的精神需要会提高。在一个愿望达到后,人们往往会产生新愿望,想要的多了,一时不能满足,就容易心烦、不快乐。

环境不稳定,太多不确定。过去的的生活虽然艰苦,但大环境相对稳定,人的心态相对平和。现在,随着社会变革、生活节奏加快、压力增大,各种不确定因素增多,人们的不确定感增强;人们愿意思考社会问题了,却发现不公平的待遇、不如意的事情越来越多,又难以解决,只能通过抱怨的方式排解

苦闷。

信任度降低,没耐心沟通。当前社会信任度降低,导致人际关系不如过去稳定。过去是“远亲不如近邻”,现在是“老死不相往来”。国人一方面想与人交流,另一方面出于时间、信任等问题,没耐心或不敢沟通。交往的需要对人的心理健康非常重要,得不到满足难免会心烦。

社会在进步,生活总会不断变化。老抱怨,难免体会不到人生的乐趣,甚至弄得没人喜欢,进入恶性循环。不妨调整心态,好好享受一把“慢生活”。

首先,不要怕烦恼。生活中不可能事事顺心,烦恼才是生活的常态,也是成长的动力。学会与烦恼和平相处,带着烦恼正常地生活,烦恼对自己的伤害就会更短暂、更轻微。

其次,知足也要常乐。知足常乐并非健康心理的标准,因为人人知足常乐,社会就失去了前进的动力。所以,人就得有理想,而且理想越远大越好。但要对理想实现的可能性有一个合理的预估。比如人人成为亿万富翁的可能性微乎其微,但我们仍可给自己这样的理想,只是不必追求一定实现,只要尽力就好,从中体会奋斗的愉悦。愉悦感是人的内在体验,与权钱无关。不管财富多少,只要有一种发自内心的满足感就好。

再次,要接纳不确定性。无论是什么时代,社会上的丑恶现象始终存在,但社会能够规范每一个人的行为,整体向好的方向发展。一味跟自己过不去,就会陷入无尽的痛苦中。太烦恼时不妨自我反省一下,为什么烦?

最后,要学会享受生活。物质丰富的同时,应该提高自己的精神世界。除了工作外,还应发展业余爱好、结伴旅游等。快乐的来源越多,精神大厦才能越稳固。经济的发展是由人创造的,如果一味地只创造却不消费,生活价值就无法提高,社会也将停滞不前。

(唐登华)

敲门动作看出心理

心理学家喜欢用“冰山”形容人的心理:人外在的行为表现如冰山的水上部分,只占 10%; 看不到的水下部分包含人的情感、思想、个性、期望等深层次东西。要真正了解一个人,可以从他的笑声、哭声、说话声等感受冰山下的部分,敲门声也可以。

从节奏上说,均匀地敲两三下的人一般理性、沉稳,有好的修养和习惯,懂得自律和自控;感性的人敲门会显得随意、调皮。还有一种人能敲出带“花”的、音调欢快的“鼓点”,基本属于乐天派,单是敲门声都能给被拜访的人带来快乐。

从强度上来说,敲门声清晰、响亮的人一般自信、内心强大;敲门声细若游丝者相对不自信,也可能很谨慎,在交往中比较消极、被动。若敲得特别响,又不肯出声问一句:“有人吗”的人,往往性格鲁莽又内向。

从敲门时间来说,坚持敲很久的人一般意志力强,做事百折不挠,也可能固执、不善变通。敲一会停一会、零零落落的敲门者一般心思缜密,也可能因思虑太多而难以决断。敲两下没反应就走的人,往往容易被困难吓倒或害怕被拒绝。

(淑君)

