

案例分析

小A与小B是某艺术院校大三的学生，同在一个宿舍生活。入学不久，两个人成了形影不离的好朋友。A活泼开朗，小B性格内项，沉默寡言，小B逐渐觉得自己象一只丑小鸭，而小A却象一位美丽的公主，心理很不是滋味，她认为A处处都比自己强，把风头占尽，时常以冷眼对小A。大学三年级，小A参加了学院组织的服装设计大赛，并得了一等奖，小B得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小A不在宿舍之机将A的参赛作品撕成碎片，扔在小A的床上。A发现后，不知道怎样对待小B，更想不通为什么她要遭受这样的对待？

思考一下？为什么会这样？

【案例分析】小A与小B从形影不离到反目为仇的变化令人十分惋惜。引起这场悲剧的根源，关键是个字——嫉妒。

【解决办法】既然嫉妒心理是一种损人损己的病态心理，严重影响自己的身心健康，那么如何克服呢

1. 认清嫉妒的危害如前所述，嫉妒的危害一是打击了别人，二也伤害了自己、貽误自己。遭到别人嫉妒的人自然是痛苦的，嫉妒别人的人一方面影响了自己的身心健康，另一方面由于整日沉溺与对别人的嫉妒之中，没有充沛的精力去思考如何提高自己，恰恰有继续延误了自己的前途，一举多害。认清这些是走出嫉妒误区的第一步。

2. 克服自私心理嫉妒是个人心理结构中“我”的位置过于膨胀的具体表现。总怕别人比自己强，对自己不利。因此，要根除嫉妒心理，首先根除这种心态的“营养基”——自私。只有驱除私心杂念拓宽自己的心胸，才能正确地看待别人，悦纳自己，机常说的“心底无私天地宽”。

3. 正确认知客观公正地评价别人，也要客观公正地评价自己。别人取得了成绩并不等于自己的失败。“人贵有自知之明”。强烈的进取心是人们成功的巨大动力，但冠军只有一个，尺有所短，寸有所长，一个人不可能事事都走在人前，争强好胜就一定能超越别人。一个人只要客观地认识自己的优势和劣势，现实地衡量自己的才能，为自己找到一个恰当的位置，就可以避免嫉妒心理的产生。

4. 提高自己嫉妒的起因就是看不惯别人比自己强。如果能集中精力，不断地学习、探索，使自己的知识、技能、身心素质不断得到提高，那么，也可以减少嫉妒的诱因。而且，丰富多彩的课余生活将自己的闲暇时间填得慢慢的，自然也就减少了“无事生非”的机会，这是克服嫉妒心理最根本的方法之一。

疫情下的心理调适策略

每个人都会有自己独特的心理调适方式，本文也给大家分享一些有效的方法，大家可以多做尝试。

1. 让自己有规律地生活。安全感的一个重要来源，是稳定的生活习惯带给我们的掌控感。疫情打破了原先平静的生活，并带来大量的不确定性。此时可以为自己安排新的作息计划，确定一周内每天的每个时段做什么。比如周三起床后运动半小时、上午2小时学英语、下午2小时看专业书、半小时运动、晚上追剧。有规律的生活会增加自己的掌控感。

2. 只在固定的时间关注疫情。很多人不看疫情心慌，看多了更慌。因此，可以在自己的作息计划中，只安排1-2个时段了解疫情(包括所有媒体)；每个时段最好在1小时之内。选择靠谱的信息来源、适度了解疫情信息，可以让自己的心情避免一直紧绷，并有更多的时间与精力关照自己与家人。

3. 如果你平时就容易焦虑，或者最近时常感到胸闷、憋气、心跳加快、四肢不由自主地颤抖(不是一直这样)，深呼吸会帮助你放松下来。具体做法是把气从鼻孔一直吸到腹部(手放在腹部会感到微微隆起)，从1数到5之后再慢慢从鼻孔呼；每天固定时间做10-20分钟；感到紧张时可以马上做。如果你已经学过正念或其他冥想，那当然是更好的放松练习。

4. 做一些能让自己感觉更好的事情，如看电视、阅读、听音乐、运动、玩游戏，将自己注意力转移到能让自己更舒适的活动上。当不良情绪影响到正常生活时，接受自己有焦虑和恐惧的情绪，这是个体面对危机时的正常反应，不要否认和排斥它们。

让自己有均衡的营养、充足的睡眠、稳定的心态，你就已经为这场“战疫”做出贡献了！

积极自我暗示之：冥想放松法

你可以用一件真实的物件，如某种球类，某种水果，或者手头可以找到的小块物体，来发挥自我想象的能力，具体做法是：

(1)凝视手中的橘子(或其他物体)，反复、仔细地观察它的形状、颜色、纹理脉络；然后用手触摸它的表面质地，看是光滑还是粗糙，再闻闻它有什么气味。

(2)闭上眼睛，回忆这个橘子都留给你哪些印象。

(3)放松肌肉，排除杂念，想象自己钻进了橘子里。那么，想象一下，里面是什么样子？你感觉到了什么？里面的颜色和外面的颜色一样吗？然后再假想你尝了这个橘子，记住它的滋味。

(4)想象自己走出了橘子的内部，恢复了原样，记住刚才在橘子里面所看到的、尝到的和感觉到的一切，然后做5遍深呼吸，慢慢数5下，睁开眼睛，你会感觉到头脑清爽，心情轻松。

