

每个人要有个倾诉的地方

工作不顺心无处宣泄,心中有秘密没人倾诉,你会怎么办?有人去运动,有人听音乐,还有人找个“树洞”,一吐心里话。

“树洞”一词源于外国童话《国王长着驴耳朵》:国王长了对驴耳朵,许多给他理发的人都会忍不住把这事说出去而被砍头。有个理发师憋不住了,又不敢乱说,便对着树洞一吐为快。如今的“树洞”指可供人倾吐秘密、发泄情绪的地方,可以是一个网站、一家电台,或是其他可供倾诉的地方。据统计,微博“说给树洞”拥有38万名粉丝,微博数量也达到近16万条。许多大学也开通针对本校学生的树洞微博,如广州大学城10所高校中就有8所开通,其中最火的“广外树洞空间”粉丝接近1万人。

心理学家发现,不管多乐观、多健康、多积极向上的人,心中总

有需要宣泄又难以向外人诉说的情绪或秘密。中国人本性含蓄,很多情绪只能靠自我消化。“树洞”的价值,除了宣泄情绪和秘密外,更在于每个人都有与人交流、被人理解、被人关注的心理需要。然而,找错倾诉方法或对象,可能加重负面情绪。比如,有人像祥林嫂一样,遇到烦心事就喋喋不休地讲给不同的人听,这不仅让别人厌烦,还会反复强化负面感受,内心更痛苦。有人习惯找同一个人倾诉,将对方当成自己的“情绪垃圾桶”,让双方都很累。还有人选择的倾诉对象没耐心或者经验不足,结果让吐露心声变成了互相抱怨。例如上级向下级宣泄情绪,很难得到建设性的回应,对改善情绪毫无益处,还会影响团队士气。运动、呐喊等是自己向自己倾诉的方式,但不可过度。上海地铁中设有拳击

手套,可让等车人发泄情绪,但若过分用力,会让自己受伤。

合适的倾诉对象,其阅历和心理调整能力要比自己好。如孩子可以跟爸妈倾诉,年轻人可以向好朋友倾诉。有时,找年龄比自己小,但能充分理解自己的人倾诉也是个不错的选择,如中老年人可以找儿女倾诉。如果有明确的爱好,还可向一些有寄托感的物件来倾诉,如字画、佛像等。

某些不适合向身边人吐露,但合法的秘密,如暗恋同学等,可通过微博、电台等公共平台倾诉。但切忌言辞激烈,否则可能影响他人情绪,甚至伤害他人。

最后提醒大家,如果通过自我调节、向他人倾诉都不能缓和情绪,最好去看心理医生,否则负面情绪越来越多,会造成更大的伤害。



吵架后聪明女人怎么做

吵架后聪明女人的做法是什么?两人相处久了,特别是夫妻或是情侣一定会吵架的,夫妻之间经常发生吵架冷战该怎么办?

爱情和婚姻的平等,不单单指经济条件、家庭地位,有时候还涉及到两人的“修养程度”。

如果单纯的一方,始终占据着道德的制高点,在无形中,也就给对方施加了无穷的压力,这种连自己都浑然不觉的自然力,往往会为爱情和婚姻埋下重大的隐患。

尤其是一些自我感觉良好的女人,她们在应对双方矛盾时,总是吵闹,这类女人不愿意隐忍不发,更不愿意做自我检讨,但是却能够把情感维护得愈发牢靠。

这样的“聪明女人”究竟有着什么样的制胜法宝呢?原来,她们的聪明之处仅仅在于游刃有余的把控能力,她们往往会挑些自认为合适的时间和方式,主动的与对方进行深入细致的分析和探讨,甚至以不惜安排一次争吵为代价,去完成一次次看似意外的挽救。

停止说话

即将吵架的时候,两人都怒气冲冲,这个时候你就要停止说话,这样才能平息怒火,别让吵架升级,要知道,伤人的话说是失去理智的时候说出来的,但说着无意听者有心,话从口出可是很难收回的。

一个人出去散散心

吵架的氛围一定糟透了,两人都闷在家里,不妨出去走走散散心,缓解两个人吵架情绪,如果你想和好,可以买些他喜欢吃的宵夜,等到他见到你,就不会生气了。

购物、吐槽

女人最喜欢购物,在你生气的时候,可以带上你的信用卡,去买喜欢已久的衣服、护肤品,或者每餐一顿,约上闺蜜一起吐槽,你的心情就会大好,之前的怒气也得到发泄。

想想他的好

不要因为生活琐事否定了他的一切,冷静下来的时候,可以想想他的好,这个时候是不是没那么生气了?谁都有犯错的时候,适当的了解才是给对方最真实的爱。

心理学家发现,不管多乐观、多健康、多积极向上的人,心中总

有需要宣泄又难以向外人诉说的情绪或秘密。中国人本性含蓄,很多情绪只能靠自我消化。“树洞”的价值,除了宣泄情绪和秘密外,更在于每个人都有与人交流、被人理解、被人关注的心理需要。

喜欢和爱的区别 让你真正了解两者区别

很多人都对喜欢与爱的区别模棱两可,因为现实中喜欢和爱的表现界定大多时候都不明显,但仔细分析两者其实还是有感情的本质区别。

喜欢和爱有什么区别

一、定义的区别

喜欢:由于被某事物的某种特性所吸引而产生对该事物单纯的好感;

爱:因长久陪伴而形成了习惯于该事物各种特性,并依赖于与之相伴的复杂情感。

二、感情性质的区别

1、喜欢需要理由:喜不喜欢一个人要经过观察五官长相、身材体格,再经过打量气质内涵、审核人品修养,最后还看有没有钱;如高富帅、白富美,一般有钱的人普遍招人喜欢。

爱不需要理由:真爱不分国籍、性别、物种……;无论你是男是女还是男不女,不管你多么有钱还是没有人性,你总会有一个永远爱着你的妈。

2、喜欢渴望得到;而爱更害怕失去。

三、喜欢和爱在生活中的区别

1、喜欢是一种需要,而爱则是一种责任。为什么这么说呢!请容我举个肤浅的例子:一个喜欢花的人去摘花,而爱花的人则会去浇水;从某种程度上来说,爱比喜欢要更深入一个层次,因为喜欢只是爱的前奏,一旦爱上了,则要为其肩负起一种责任!这便是喜欢与爱最大的区别!

2、喜欢是一种感觉,而爱则是

一种过程。我想,无论是谁都有过喜欢一个人或一件物的经历吧!可你有没有想过你是怎样喜欢的,如果要我说,我也不知道怎样去表达,只能说是一种感觉,一种能让我心情愉悦的感觉,这便是喜欢!而爱则不同,爱比喜欢表现得要更为强烈,当达到一定程度时,或者说喜欢的感觉已经不能满足你的需要时,这时便开始了一个爱的过程。从爱的开始到结束,先不谈结果,较于喜欢时的感觉而言,爱体现的则是一种过程!

3、喜欢是单纯的,而爱则会带有一定的目的性!也许你会认为我的观点有点过于偏激,但只要细心地感受一下,就会发现,天下最无私的母爱也是带有一定的目的性的!父母对我们的爱虽说是出自于一种本能,但更多的是,她是带有一种目的性的,他希望他们的爱能够得到回报,这也是为什么会有那么多父母希望自己的子女能够成才的原因。一旦子女出息了,于其父母来说,不是最好的回报吗?相对于爱的复杂而言,喜欢表现得要简单的多,喜欢不会带有目的性,她表现得非常单纯,只是内心一种油然而生的感觉罢了。

男人自诉心中喜欢和爱的区别

1、喜欢是在深夜看书时突然想起她,想象她现在做什么,心里漾起一阵轻飘飘的温暖,却从不主动给她打电话。几分钟后,注意力又重新被书中的情节吸引。

爱是在寂寞的夜里,思念如潮水般涌来,手里捧着书却怎么也看不进去,心里惦记着她吃没吃晚饭,是不是如自己想他一般想着自己。

2、喜欢是和她讨论问题争的面红耳赤,各不相让,但在心里却



早已暗暗佩服她的智慧。

爱是希望他和自己步调一致,和自己心灵相通,她无心说的一句玩笑话也能让自己顷刻情绪低落。在她面前,自己是从不设防的。

3、喜欢是出门在外给她发个短信,告诉她这边的天气很好,然后把手机关掉,独自在异地疯玩一个星期,晒成一个黑人后突然出现在她面前吓她一跳。

喜欢比爱深刻吗?

爱是无论到哪儿都希望有她陪伴。可以站在海边给她打手机,让她听听海浪的声音;也可以因为在异乡的街道上看到一个酷似她的背影而愣在原地久久不动。

4、喜欢是在她受伤的时候,沉默陪她,等她把眼泪悄悄抹掉,转过头依然是一副快乐坚强的模样。

爱是在自己受委屈的时候,在她面前流泪,没有伪装没有顾虑,把所有的烦恼统统告诉她,并渴望从他的怀抱中得到安慰。

5、喜欢是和她周末逛街逛累了,一起吃肯德基;是在寒冷的冬天和她抢一杯热咖啡;是和他并肩走在街上中间始终隔着半米的距

离。

爱是周末利用半天时间亲手做出几道好菜满足的看她吃下去;是在寒冷的冬天不断为她的咖啡杯里续上热水;是和她走在街上任由她紧紧挽着自己的手;是在她旁边安静地看着,幸福地看着她做喜欢的事情。

6、喜欢是听她讲自己童年的趣事,然后哈哈大笑,心中涌起一阵莫名的感动。

爱是听她将自己童年的趣事,然后微微一笑,心中更加怜惜眼前这个曾经如此调皮捣蛋的女人。

7、喜欢是看到她和一个男孩牵手走过,心里有一点点疼,但很快会冲着朝阳重新扬起笑脸。

爱是输不起的游戏,付出全部后,留下的可能仅仅是刻在心底的一道伤痕。

8、喜欢一个人是想要她是自己的,所以,可以喜欢很多人,想要很多人都是自己的。

爱是明明离不开她,却要不得不放弃她,因为他要的幸福,也许我给不了。不敢霸占她,希望看她找到幸福,即使那份幸福不是跟我分享的。

心机婊和绿茶婊的区别在哪里?

什么是心机婊?

既有心机又能婊,用褒义词来形容就是“智慧与美貌并重”,这绝对是一种开挂的存在啊!心机婊,是一个远比你想象的更复杂深沉的存在。

心机婊的表现

一起自拍的时候喜欢躲后面,因为这样可以突出别人的脸大就显的自己的脸小了。或者喜欢拿东西挡住自己一边的脸。

跟比自己丑的女孩子合照的时候。还可以毫不客气的说对方漂亮。同学聚会的时候,喜欢跟比自己丑的女同学拍照。这样可以突出毕业后你变漂亮了。

用的是好牌子的东西的时候,总是会在秀其他不起眼的东西的

时候假装不经意的露出牌子。

约朋友出来一起玩,嘴巴里说随便穿穿就行了,结果自己要特意的打扮的很出众。目的就是为了突出自己的美丽。

跟大家狂欢的时候说拍丑照,然后自己摆最好看的样子。跟着大家的丑照在一起自己美的特别明显。

跟大家的合照,照好了后,发朋友圈或者上传微博的时候,只知道把自己p的美美的,

在同性面前的时候,有时候会露出一点儿真面目,还会觉得自己多么高傲。跟异性面前的时候,又表现的很热情。

什么是绿茶婊?

是一些女性网友对另一些假

装清纯实则内心城府颇深虚荣粘人周旋于各种男人的单身女性的称呼,包含有轻蔑鄙视以及憎恨的情绪。

绿茶婊的表现

一善于用无辜的眼神,但心里却有小算盘

很多男人对于一些看上去无辜可怜的小女人毫无抵抗力,所以她们往往会抓住这样的一个特点来展示自己的无辜。

最常用的就是总是瞪着眼睛一副不知道你们在说什么的表情,这对于一些男人来说简直就是绝杀。但这只不过是她的表象罢了,这看似柔弱的外表下内心却不停地在算计。

二善于装傻白甜以便激发男

总在网络上听到心机婊和绿茶婊这两个词,似乎都是一个贬义的称呼,那么这两个有区别吗?

人的保护欲

绿茶女总是喜欢将自己扮演成傻白甜,总是把自己想成弱势群体,尤其是在男生面前声音会突然变嗲,当你真以为她很纯洁小可怜的时候,你已经被她玩的团团转了。

三善于和异性打成一片,并不在乎和某个女人的关系如何

对于绿茶女来说,同性并不是自己在乎的范围,她主要是在异性中狂刷存在感,在和同性朋友相处的时候,总会表现出兴致不高的样子,但是如果在场有一位自己有好感的男生就会突然会让自己在群体中变得很出众,总是会想办法得到对方的关注,不管用什么手段。

四喜欢和男人玩暧昧,有很多的备胎

绿茶妹最厉害的地方就是能够同时让很多个男人围在她身边转,她会为自己找很多个备胎,对于她来说处理这样的关系并不是一件太难的事情,能够让男人心甘情愿做备胎也是她们的一种本事。

五喜欢装文艺腔或是复古风 男人都是视觉动物,她们喜欢外形靓丽会穿衣打扮的女人。绿茶女可以长得不是很漂亮,但是绝对很会打扮,会凸显出自己的长处,遮蔽自己的短处。

大多数的时候,她们会在朋友圈里面发一些比较文艺的图片或者文字,让男人觉得她们是个很有品味和生活很有格调的女人。而且她们偏好复古风,因为这样会让她们显得与众不同。