

说错话后久久不能释怀,可能是你想得太多了 你知道“聚光灯效应”吗? 怎么克服呢?

“我刚刚在讨论时的讲话语气好像不太好,别人会不会在意啊?”常常有网友在社交平台发文求指点,称“自己不小心说错了话,该如何高情商化解?”更有网友表示自己经常这样,事后每当想到说错的话,都久久不能释怀。

伦敦大学学院心理学博士、英国心理学会特许咨询心理学家陈志林在接受记者采访时表示,这种心理现象叫“聚光灯效应”,以为自己备受关注,所以总会担心自己的一言一行给别人留下了深刻印象,事实上,研究表明,人们对你的注意力只有你想的一半多,“聚光灯效应”只存在于你的头脑中,而非真实情况的反映。



人为何容易放大自己的错误? 普遍高估了自己的被关注度

当我们出丑时总以为别人会注意到并且在心里笑话自己,其实并不是这样的,别人或许当时会注意到,可是事后马上就忘了。陈志林告诉记者,聚光灯效应也叫焦点效应。

这种心理现象的表现是:我们会普遍高估别人对我们的关注程度,一旦自己当众出了糗或者说错了话,就会在心里思虑很多,担心别人不理解或者产生敌意,甚至其他更坏的后果,为此还会懊恼很久,每当想起曾经出过的错,都会惴惴不安。

陈志林分析表示,人容易产生“聚光灯效应”的原因有不少。

一方面是主观偏见。我们习惯以自己为中心,站在自身的视角来看待问题。在综合评价自己时,如果不全面看待,就容易产生认知偏差,过分放大自己的语言和行为在他人眼中的严重程度。其实,对别人而言,他们和你一样,也认为自己正站在“聚光灯”之下,而在“灯光璀璨”中,你并不会被特别关注。

另一方面是透明度错觉。也就是说,大家都会不自觉地认为自己的显现情绪,如担忧、愤怒、高兴等,很容易被其他人觉察,时刻暴露在外人面前。但实际上,多数的心理感受都难以被他人察觉,往往只有很明显的身体特征,如发抖的手、额头的冷汗等,才能让别人意识到我们正处于行为失态后的焦虑之中。

陈志林举例表示,比如大家在群里聊得热火朝天,可是自己一说话,大家却“突然”安静下来了。这时候我们也许会感到很尴尬,也会以为别人能注意到自己的尴尬情绪。但事实上,别人可能不太会注意到。

另外,还有自我意识过剩。这是指对自我的存在过分放大,过于在意自己在他人面前呈现的形象。陈志林说,自我意识过剩者觉得自己备受关注,以至于不小心出丑时,总担心那些出丑的瞬间会定格在其他人心目中,给他人留下不可磨灭的印象。

而其实很多时候,这些都是自我意识过剩者内心的独角戏,观众通常也只有他们自己一个。

陈志林表示,还有一些人总是把消极、负面的想法在脑袋里循环播放,一次又一次回味,然后再陷入无尽的懊悔之中,无法自拔。这样过度反思的行为,在心理学上被称为“反刍思维”。这样可能会引发焦虑症状,如紧张、不安和担心,并使其陷入恶性循环,导致心理问题的进一步发展。

如何克服“聚光灯效应”? 抛弃臆想和假设,多一些积极暗示

要克服这种看起来很内耗的“聚光灯效应”,就要化解不能释怀的不良情绪,如何正视并接纳它呢? 陈志林也给出了一些建议。

首先要积极暗示。当众出糗时,不妨暗示自己“大家都很忙,我其实没那么重要”,来弱化自己的重要性;如果出席活动,为了避免强烈的“聚光灯效应”,可以暗示自己“紧张是很正常的,别人肯定和我一样紧张”,来消除内心的不安;将“我总是做得不够好”的消极思维转变为“我正在不断进步”的积极思维,关注自己在解决问题和取得成果方面的进步,以此为依据来评价自己的能力。

其次可以转移注意力。学会以积极的方式解释挫折和失败,将注意力放在解决问题上,而非沉溺于负面情绪中。去做自己喜欢的,或是有意义的事情,用快乐、积极的情绪来抵御失落情绪,比如用跑步来宣泄压力,也可以通过画画来沉静内心,同时也要积极看到自己的优秀和价值。

还要学会抛弃“臆想”和“假设”,正确面对评价。要彻底抛弃那些不存在的“臆想”和不正确的“假设”,因为那些想法本来就不切实际。只有抛弃了不存在的“臆想”和不正确的“假设”,才能让自己不陷入胡思乱想,才能不被那些自己认为别人关注的难堪、失败、尴尬等影响心情;不要过多在意别人对自己的评价,别人的评价只代表他(她)自己的观点,每个人认知不同,经历不同,三观也存在差异,懂得包容、理解和接纳他人的意见,也能促进自我的成长;失败和批评是成长的机会,学会从失败中吸取教训,将批评视为提高自己的动力。

据扬子晚报/紫牛新闻

13岁女孩考了第一名,太兴奋 竟然诱发了癫痫

“大概晚上10点吧,突然听见女儿一尖叫,我们冲进她的房间看见孩子躺在地上……”小颖(化名)的父母说,当时吓得要死,赶紧拨打120救护车,送至医院她才慢慢醒来。当地医院检查并没发现明显异常,为进一步明确病因,上周,小颖从绍兴来到浙江省人民医院。

3~13岁孩子容易中招这种疾病

听了小颖父母发病经过叙述,该院神经内科陈波副主任医师想到了一种病,马上安排详尽的检查,尤其是视频脑电,可检查出小颖有无癫痫可能。果然,通过视频脑电,小姑娘脑电图提示双侧中央顶区癫痫样放电。追问父母,偶尔发现小颖睡眠中口角抽动等情况,医生综合考虑她为伴有中央颞区棘波的儿童良性癫痫。

“伴有中央颞区棘波的儿童良性癫痫是儿童期最常见的癫痫类型之一。常见发病年龄为3~13岁,通常围产期无异常,生长发育正常,头颅影像学检查无异常。其发作绝大多数在睡眠中出现,但白天午睡时也可发作。”

陈波主任介绍,典型的发作表现患儿口唇、面部的抽搐,可累及同侧上肢,偶可累及下肢,部分可进展至全身发作,意识丧失,“小姑娘突然不省人事大概就属于这种情况”。该类型癫痫大部分可在青春期后缓解不再发作,但也有部分变异型,会导致患儿神经功能损伤,癫痫持续发作,需通过完善的临床检查分型针对性治疗。

考第一太兴奋或诱发癫痫

小颖被确诊患有癫痫,但怎会突然出现吓人的大发作呢?原来,12岁的小颖学习成绩拔尖,自我要求非常严格,小小年纪目标也十分明确,重点高中、然后是名牌大学。为此,她夜间熬夜,清晨早起,睡眠极度不足……看到女儿如此拼,一心望女成凤的父母转而劝其劳逸结合,无奈沉浸于这样状态中小颖,依然如故。

小颖平时成绩都在班里前几名,几位尖子学生你追我赶,争夺榜首。小颖发病这天是考试成绩公布,相隔几个月后她再次夺得第一名,在学校及回到家中小颖一整天都很兴奋。

“癫痫有诸多诱发因素,像常熬夜,睡眠不足等,此次过度兴奋、情绪激动可能是压垮她身体最后一根稻草!”医生的分析,让小颖父母很是惊讶,五味杂陈,小颖一直被人羡慕为“别人家的孩子”,以后如何是好。

陈波主任建议,小姑娘现在需保证充足睡眠,保持情绪稳定,定期复查脑电图监测有无病情变化。

春天做好这些防发病

“癫痫一年四季都可以发病,开春发病多、容易发作,可能与开春转暖,人相对活动增多以及兴奋、声光电情志刺激等因素多有关。”浙江省人民医院神经内科主任郭舜源主任医师建议,春季控制病情得做好一下这些。

首先,别过度劳累、长期熬夜。春季气温回归,人体的新陈代谢与冬季相比变得旺盛起来,为了维持这种状态,就需要大量的消耗体内的氧气,如果癫痫患者作息时不规律,睡眠不足的话,就可能会导致因脑供血不足,出现的脑组织缺血缺氧的现象,最后引起神经中枢的异常放电,引发癫痫。

其次,患者要严格遵照医嘱服用抗癫痫药物,千万别以为长时间不发作就擅自减药,甚至停药,这样不利于疾病的控制,还会增加发作的概率。

此外,兴奋、激动等情绪大起大落为诱发因素,因此癫痫患者应保持一个平和的心态,避免受到不良刺激;如有必要,应主动咨询医生,及时疏导,避免不良的心态诱引癫痫发作。

“如在春季发现异常的话,请及时带患者前往专业的医疗机构进行复查,避免因季节因素导致疾病的加重。”郭舜源主任提醒道。

据潮新闻