

情绪波动微弱 一切都无所谓…… 冰城心理专家诊断“淡淡综合症”

拒绝做“淡人” 这些小妙招让你充满生命力

12355 你的心事我来听

共青团黑龙江省委员会 生活报社

生活报讯(记者刘维娜)近日,为帮助青少年解决心理困惑、就业创业、人际关系、情感婚恋、工作压力等问题,共青团黑龙江省委员会联合生活报开通“12355你的心事我来听”专栏,为龙江青少年服务。专栏推出后,引起了广大读者的关注,纷纷来电咨询,诉说他们的烦恼。

最近,网络上出现了一种新的“症候类型”,他们的日常生活以“淡”字为核心,情绪淡淡的,几乎没什么波动起伏;爱好淡淡的,问就是可玩可不玩;说话也淡淡的,回复起来基本就是“收到”“1”“ok”……这种情况被称为“淡淡综合症”。而“淡人”作为一种新的人物属性,传递出了个体在万事万物面前“无所谓”的随意态度。然而“淡人”的背后究竟是真的云淡风轻,还是压抑到麻木呢?针对这一现象,记者和心理专家王宇老师一起进行了讨论。

母亲发觉女儿变冷漠 女儿称自己是“淡人”

“我女儿是不是有点太冷漠了?我和她说很多话,她有时候不回,有时候就回一个‘收到’,我觉得我俩不像母女,像上下级!我也试过和她谈心,了解她的情况,可是她说现在年轻人都这样,说自己是‘淡人’。我也不知道啥意思,更不知道怎么和她沟通。”原来,毕业3年的小草(化名)一直在外工作,平日里和家人沟通不多,她的母亲觉得她过于冷漠,于是求助了记者。“她之前不是这样的,自从工作以后就渐渐变成了这样,让我很担心她。”

“自己一个人在外地上班压力很大,一开始我也试着融入到同事的圈子里,可是我不只是新人还是外地人,无论工作上还是生活上,都很难融进去。一开始还会感到焦虑,后来我发现自己看淡一点就不难受了,渐渐地就学会了用这种淡然处世的态度去面对一切问题,我不会强行融入别人的圈子,也不会为了工作上的难题睡不着觉,觉得这样挺好的。至于我父母,我就算和他们讲了这些事情,他们也只是替我担心,不能解决问题,所以我就不回复或者应付一下。我觉得我就是性格变了,并不是冷漠无法交流,只是放平心态,拒绝内耗。”小草表示。

究竟是真“淡”还是压抑 警惕情绪变麻木

“最近很流行‘淡人’这种说法,有很多年轻人对自己的定位就是‘淡人’,它看起来和‘摆烂’很相似,实际上却有很大的区别。‘摆烂’是什么都不做,而‘淡人’是什么都在做,但不积极,一部分‘淡人’是心理创伤导致的。”心理专家王宇老师告诉记者:“在我看来,‘淡人’分两种,一种是内在和外在在感受一致,是真心实意觉得云淡风轻,内心倾注着轻舟已过万重山的豁达,这种‘淡’里有自己的热爱和明确的追逐方向;另一种是内在和外在有强烈冲撞,这种‘淡’是一种坚硬的保护壳,你以为钝感力修炼成功了,其实是压抑太久的情绪已经感觉不到了。”

“对社交没有兴趣,对任何人都感到麻木。”“哪里都不想去,在家可以待一辈子。”“卷不赢也躺不平,能混一天是一天。”“感觉什么都不在乎了,就是开心不起来。”“没有可以倾诉的人,慢慢开始不想说话。”“这个世界,没有什么能点燃我的内心。”……网络中很多人都有这样的心声。如果你也有这些感受就要保持警惕了,因为这可能不是真的情绪稳定,而是长期压抑情绪之后变得没有感觉。“保持对真实情绪的敏锐感知力才是真正的强大,感受不到情绪就出现问题了。”王宇老师分析道。

出现这种情况的原因可能有以下几点:

1、你曾经防御过无数次,但每一次都输了 防御模式分为“战”

“逃”“僵”“讨好”。大多情况下,你既打不赢,也逃不掉。你不想去上班或上学,因为觉得自己无法打赢那些欺负你的人,但你又逃不掉,不得不去。所以,身体会通过“失去感受”来保护你,因为感受不到痛,就不会让你陷入危险。

2、真实情绪被你忽略

假如我们的大脑有两个情绪空间,一个是别人的,另一个是自己的,如果你总是照顾别人的感受,等于一直在“别人的情绪空间”里串门,空间里住着“别人的情绪”和“别人的感受”。然而你的情绪空间却被打入了冷宫,自己的情绪总是被忽略。

3、忽视身体给你的信号

不同的情绪也会影响人的生理,会在身体状态上有所体现,可以仔细观察身体提供给你的线索,你就会知道该怎么更好地照顾自己了。

4、你以为情绪稳定了,其实是心性被磨平了

少年时期的我们,总是锋芒毕露,什么真情实感都会外露。后来发觉,这些外露的刺,会在无意间刺痛别人。有些朋友、机会,会因为毫无遮掩的表达,离你远去。后来,你决定拔掉那些刺,觉得挣扎反对都是没用的,顺应妥协才能让日子好过一点。

做好这十件事 找回积极阳光的自己

“如果你是因为一些心理创伤导致的‘淡’,这种状态其实并不可取,而且是一种心理问题,可以通过以下方式进行改善,让自己变回那个积极阳光、拥有敏锐感知力的人。”王宇老师说。

- (1)睡觉是恢复能量最好的方式,晚上10点之前睡,最晚不超过11点,中午来个30分钟的午休。
- (2)少玩手机,玩手机不仅不能休息,还会耗费大量能量。
- (3)满足自己的一个小心愿,给自己放个假,做平常不会做但很想做的事,比如看演唱会、旅行等。
- (4)帮助别人,感受付出的乐趣。
- (5)写成功日记,不管多小的事情,把自己每一次的小成功全部记录下来。
- (6)出门时,不要长时间一个人待在家里,能量低的时候更要出去走走,哪怕是散步。
- (7)每天晚上泡30分钟脚,水温45度左右。
- (8)坚持每天阅读,哪怕只有5分钟,好的书籍能给人带来能量。
- (9)练习八段锦是提高能量最简单的方式。
- (10)养成每天冥想的习惯,“充电”10分钟,精力充沛一整天!

出租出售 门市出售

道里区安固街118号1-2层,建筑面积:1042㎡。地理位置优越,适合开办宾馆、酒店、医疗诊所、养老公寓等。联系电话:17603607999

出售松北花园洋房

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁往外省急售,价格可谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧靠松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。19845256893

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国急售,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配备高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。19845256893

招聘信息

黑龙江盘古胜禾广告有限公司 诚聘

黑龙江盘古胜禾广告有限公司专注手机广告推广业务,整合线上优质资源,公司主营业务包含:微信朋友圈广告、微信朋友圈广告、腾讯视频广告、腾讯新闻信息流广告、抖音信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。

招聘:广告销售顾问5人

岗位要求:1.有广告行业销售经验2.房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉关系3.学习能力强,人品正直

薪资待遇:4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险

地址:哈尔滨市南岗区比乐街29号 联系人:齐先生 电话:18686832188

百业信息 13946092977

金福来全屋定制 家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手房柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线 18904515815 15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅

刊登 84681180 电话 15004697804

哈尔滨“丁香人才周”黑大专场招聘会 千余家企事业单位提供3000余岗位

生活报讯(记者吕晓艳)25日,生活报记者从哈尔滨市人社局获悉,为提升高校毕业生留哈率,近日,哈市人社局与团市委、黑龙江大学、阿城区、方正县、通河县多部门联合开展“尔滨”爱才“职”等你来——2024年度春风行动暨哈尔滨“丁香人才周”(春季)人文社科类专业(黑龙江大学)专场招聘活动。

此次活动共组织93家企事业单位进行现场招聘,提供岗位300个、1923个人才需求;同时提供30家未进场优质企业单位,175个岗位,464个人才需求的招聘信息现场浏览,以及全市1098家企事业单位,3036个岗位,11575个人才需求的招聘信息二维码供学生扫码浏览。

此次活动通过黑龙江省大学生就业创业服务平台、“哈尔滨人社综合服

务平台”“哈尔滨人才导航”微信小程序,开辟哈尔滨“丁香人才周”活动主页,发布企事业单位引才信息,“组团”带岗进校园引才。此次招聘会,阿城区、方正县、通河县,结合本地实际,采取与本地区户籍大学生开展推介座谈的方式,宣传本区域人才政策、介绍家乡发展状况、推介家乡优质岗位,讲解东北振兴人才回流的大好形势,引导龙江学子们留在“尔滨”、奉献“尔滨”、成就“尔滨”,成就自我。

黑龙江大学还邀请三个区县知名中学校长,就人才培养、高校招生等问题进行座谈交流;市人社局邀请律师协会、阿城区法院检察院、方正县农技推广中心就法律专业大学生实习实践、法治人才培养、“就业见习”岗位培训以及农业科研等项目,进行深入洽谈。



现场还设置了企业单位招聘区、事业单位招聘区、校企合作洽谈区、就业指导服务区、普法维权服务区、简历诊断服务区、毕业生落户服务区、组织关系服务区、直播带岗服务区、人才安居服务区等,为高校毕业生提供岗位供给、就业指导、法律维权、简历指导等全方位的服务。线上线下同步开展校园招聘活动,实现岗位精准供给、招才求职精准对接。

东北三省一区大型招聘活动月启动 线上线下1.35万人参与 签订意向协议1387份

生活报讯(记者吕晓艳)生活报记者从哈尔滨市人社局获悉,哈尔滨市人力资源和社会保障局、哈尔滨市退役军人事务局联合于3月25日、26日,在哈尔滨人力资源中心举办东北三省一区大型招聘活动月启动仪式——“哈尔滨分会场退役军人及随军未就业家属专场招聘会”。25日活动当天,线上线下共有13500人参与,发放政策宣传单6000余份,签订意向性协议1387份。

活动现场共设置了企业招聘专区、政企企洽谈合作专区、退役军人及随军未就业家属专区、直播带岗专区、零工服务区、公共就业服务平台展示区、就业服务进基层政策宣传专区和军创企业成果展示区等8个区域247个展位,汇集了酒店、餐饮、旅游、消防、金融、电子等多个领域的230家企业

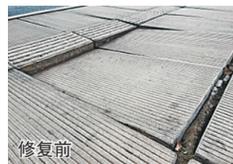


5873个岗位。

活动植入亚冬会元素,设置了亚冬会冰雪旅游产业、专精特新产业、服务制造产业等八类产业展台。首次将黑龙江首个职业指导工作室——哈尔滨新区职业指导工作室引进招聘会现场,“一对一”为求职者提供“把脉问诊”服务。邀请6家技工院校展示校情校貌、专业设置,并与企业现场进行资源交互,构建校企长期合作模式,促进了技工院校学生与用工企业无缝对接。此次招聘活动邀请了小额贷款担保中心、哈尔滨银行等单位现场解答群众关心的创业贷款政策,扩大了政策知晓度和覆盖面。招聘会现场首次设置了针对随军未就业家属开展互联网营销思维培训课,让她们能掌握更多职业技能,尽快走上就业创业岗位。

活动采取市、区、县(市)联动的方式,九区九县(市)与市分会场同步开展线上线下招聘活动,实时连线,展示现场活动情况。

“霓虹桥桥梁标牌下步道板下沉”后续 下沉步道板已修复



生活报讯(记者李丹文/摄)20日,生活报记者接到市民张女士反映,霓虹桥南岗往道里方向,桥梁标牌下,一块人行步道板下沉。记者与哈市城管局工作人员一同现场踏查。哈市道桥办了解情况后,当日派专人进行踏查并修复。据悉,造成人行步道板下沉的原因是,近期气温变化、冻融频繁,造成路基不均匀沉降,道桥办将对周边类似问题进行深度排查。

“兆麟街61号门前下水井边缘破损”后续 破损区域已修补 转暖后正式维修



生活报讯(记者李丹文/撰)20日,市民方女士反映,哈市兆麟街61号门前下水井边缘破损,周围柏油马路下沉,“越坏越大,前几天下雪,有人从这走崴了脚。”哈市道桥办了解情况后,到现场踏查,查明原因是雨水井被车辆碾压失稳,基础混凝土破碎,造成路面破损。哈市道桥办临时采用沥青冷补料过渡维修,下一步将协调排水部门加固井室,待天气转暖路基稳定后正式维修。



黑龙江省旭升拍卖有限公司接受委托依法公开整体拍卖兰西水务一体化及配套工程项目所涉及的实物资产一批,包括:房屋建筑物17项、管道沟槽342项、构筑物及其他辅助设施8项、机器设备3项、电子设备20项、无形资产一土地使用权6项,参考价:30,223.37万元。欲参加竞买者请于4月1日15时前持有效证件及竞买保证金到拍卖公司办理竞买登记手续。展样时间及地点:即日起在标的物所在地。拍卖时间:2024年4月2日10时。拍卖地点:哈尔滨市香坊区华山路10号万达广场4号楼4层会议室。竞买人资格:中华人民共和国境内具有独立承担民事责任的自然人、法人,经营范围需包括供水行业相关内容。咨询电话:13303667897。详情请登录:www.xspn.cn

超级大乐透 第24033期 04 08 10 11 15 +07 09 排列3 第24075期 285 排列5 第24075期 28508

22选5 第24075期 06 11 12 15 16 福彩 七乐彩 第24033期 01 08 12 19 23 26 27+15

3D 第24075期 254 p62 第24075期 365044+0 36选7 第24033期 11 17 22 27 32 33 34+14