

倾诉的艺术：想把我唱给你听 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/648/2021_2022__E5_80_BE_E8_AF_89_E7_9A_84_E8_c73_648792.htm 曾经有人说过,把自己的快乐与别人分享,就会得到两份快乐;把自己的烦恼向别人倾诉,就会减少一半的烦恼。倾诉,让许多在考研复习过程中艰苦奋斗的考研人明白了一个道理:语言是最好的情感润滑剂,当我们勇敢地向别人敞开心扉的时候,快乐就会像阳光一样驱散你烦恼的乌云,洒满我们有梦的心田。善于倾诉,乐于倾诉

心理出镜:蔡同学 心理咨询师:湖南大学心理辅导老师王教授 访谈实录: 蔡同学:我考研复习时,大大小小的心理问题无时不有,那种感觉就好像全世界的人都过得比我好,只有我是最惨、最不幸的一个,所以总是急不可耐地想找人说说。老师,这是怎么回事? 心理咨询师:其实这很正常。心理学研究表明,如果考生本人长期自闭或者心理压力过大,往往会在局限的空间内产生一种片面夸大的心理认同,使个体习惯性地拿自己的劣势和别人的优势作对比,强化自卑心理,导致情绪性障碍。可以肯定,当遇到这些问题时,你会有一种极为强烈的倾诉愿望,以此实现心理上的平衡。 蔡同学:那为什么找人倾诉过后心情就会好起来呢? 心理咨询师:道理很简单,大家同在考研路上,面临的很多问题都是相同或者相似的。看看别人正在走或者已经走过的路,你会发现原来痛苦并非自己独有。所以当你感到心情低落的时候,在意识到自己有某些痛苦征兆的时候,最好的调节方式就是倾诉。

心灵鸡汤: 心理咨询师:倾诉理论发端于西方心理学,倾诉最初来源于宗教信徒对牧师的忏悔,通过

语言的表述，实现对心灵的呵护。倾诉有助于缓解人们精神上的压力，化解心中的痛苦。特别是在向志同道合的朋友倾诉时，往往能够帮助个体建立起自我意识，增强战胜困难的信心，从而达到完善自我、实现自我、超越自我的目的。

有选择地倾诉

心理出镜：张同学 心理咨询师：内蒙古自治区中级心理咨询师乌兰老师 访谈实录：张同学：我是那种心里特别装不住事儿的人。考研那会儿，只要是烦了、闷了，就总想找人倾述。但我也不知道找谁说合适。 心理咨询师：你很乐于倾诉，但是却忽略了“有选择地倾诉”是最关键的倾诉步骤。在我做关于倾诉的研究课题时发现，多数人都会根据不同的倾诉内容选择不同的倾诉对象。比如，心理上的烦恼往往会向有血缘关系的人倾诉，学习和生活中遇到的问题往往会找同学或者朋友倾诉，情感问题则会找知心朋友倾诉等。这些选择的前提必须是彼此的信任和理解，二者缺一不可。

张同学：但当我倾述那些失败的经历时，我总会担心自己再次遭到拒绝和否定。 心理咨询师：这在心理学上被称为“挫折心理”，是由于个体的意识活动受到无法克服的阻碍或干扰，使其动机不能被满足而产生的一种消极心理。这种心理往往会减弱个体的成就动机水平，甚至会发生行为偏差。

张同学：那这种挫折心理该如何克服呢？ 心理咨询师：你可以对自己的倾诉内容做一个限制。不断采用心理暗示提醒自己把想要表达的意思说清楚就可以，不要过分絮叨，一定要明白主题之外的言语无异于是对别人情感和时间的盘剥，同时也浪费了自己的时间，毕竟考研复习是在打一场时间战。

心灵鸡汤： 心理咨询师：人的意识会受到以往经历的制约。同一个问题，不同经历的人会有不同的答案。心理学研究表明，

在倾诉的过程中，只有找到能够给你心中答案的人，倾诉才会让你感到心情舒畅。通常在时间和空间上距离个体较近，或者是与个体有着相同处境的人，往往能够与之产生共鸣。所以，关键的一点，个体要明确自己倾诉是为了什么，这样才能意识到你会允许谁作出怎样的回应。选择适合自己的倾诉方式

心理出镜：赵同学 心理咨询师：四川大学心理学教授谷老师 访谈实录：赵同学：老师，我对倾诉并不反感，但是却不太喜欢过于直接的倾诉方式。我比较喜欢采用写信、发电子邮件或者QQ聊天之类的间接倾诉方式。 心理咨询师：这样的间接倾诉也是有很多好处的。首先你看不到对方的脸，注意力就自然而然地集中在想说的问题上，不用过多担心对方的反应。其次，用文字表述出来的东西在完成之后还可以再做些修改和添加，但是说出去的话就不行了。当然，最重要的是间接倾诉方式可以帮你判断倾诉本身是否有必要，有时可能自己审视一遍之后也就知道问题的所在了。赵同学：那么，是不是直接倾诉对于我来说就没有必要呢？ 心理咨询师：不是这样的。相对于间接倾诉而言，直接倾诉还是必要的，特别是对于语言表达能力的强化和自信心的增强都有很好的促进作用，建议你不妨偶尔采用直接倾诉，对自己心理做个调节。当然，如果你不喜欢，还是按照自己的选择来倾诉，毕竟，再没有比“适合自己”更好的方式了。 心灵鸡汤： 心理咨询师：个体由于成长经历的不同，在倾诉方式的选择上存在差异。善于观察自己，了解自己，注重自己的每一个心理细节，从而找到适合自己的倾诉方式，这样往往能够更有效地解决问题，提高考研复习效率。 倾诉中要注意反馈信息的获得 心理出镜：王同学 心理咨询师：陕西省中级心

心理咨询师李老师 访谈实录：王同学：老师，我很想知道，如果我向别人倾诉，对方的反馈是不是很重要？我该如何妥善地处理那些在倾诉过程中获得的反馈信息？心理咨询师：反馈是创新思维的原始动因之一，有助于倾诉者认识的提升。注重倾诉过程中的反馈是绝对必要的，但并不是倾诉中获得的所有反馈信息都有价值，这要做适当的筛选。其实目前你的问题更多地集中在当遇到那些强迫给你反馈信息的人时，不知该如何应对。王同学：可能吧。有时我会觉得与其说那些人给我反馈，不如说是他们更想让我服从，所以我总会自发地形成一种由于被压制而想要反抗的心态，这种心态甚至会让我忽略对方的反馈或者建议。心理咨询师：倾诉对你而言更像是一种求助，但这并不代表你就处于弱势。能够彼此尊重和平等地交流很重要，毕竟最终的决定权还是掌握在你的手中。遇到特别强势的人时，不妨直接把你的感受说出来，表明你允许有不同观点的存在，但同时也希望别人能够尊重你的决定。心灵鸡汤：心理咨询师：反馈往往被很多处于情感挣扎期的个体所忽略，其实在倾诉过程的任何阶段，反馈都是必要的。把倾听所得到的信息为我所用，才是解决问题的根本。所以，倾诉应该为了反馈而倾诉，不应该只是发泄。

心理测试 你是倾诉小仙、倾诉达人、还是倾诉狂？

一、你常用搜索引擎吗？ A．通常不用 第二题 B．有需要才用 第三题 C．很喜欢，没事就用 第三题

二、你独自吃饭的时候多吗？ A．不多，我总是喜欢找人一起吃饭 第四题 B．还行，有时自己吃，有时和别人吃 第三题 C．我常常独自吃饭 第四题

三、你喜欢把自己做过的有意思的梦讲给别人听吗？ A．不喜欢，那可真无聊 第四题 B．还行，当我遇到

让我很困惑的梦时我会这样 第四题 C . 超喜欢 第五题 四
、如果用以下几种动物比喻自己，你觉得自己最像什么? A .
蛇 NO . 1 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。
详细请访问 www.100test.com