

纵然你决定不了自己的薪资 但你却可以选择快乐地工作

如今毕业生的就业潮已经告一段落，曾经的毕业生变成了现在的职场新人。与毕业前的惶惶不安和满怀期待相比，在工作了一段时间之后，这些职场新人变得更加成熟稳重和充满自信，但不少人却觉得自己每天在繁重的工作和微薄的薪资之间挣扎，当初满怀的激情和期待也早已在不知不觉中消失无踪，这是怎么回事？

从心理学的角度来说，人类所有主观行为的背后通常都有一定的动机，动机是指发动、指引和维持人们活动的动力，可分为内在动机和外在动机。其中，内在动机是指由个人内在需要引发的动机，比如人们为了实现自我价值、

为了达到某种目的或实现某种理想等；外在动机是由环境要求或外力推动引发的，通常因人而异，比如学生会为了得到老师的表扬和赞誉而学习、职员会为了得到公司的工资和奖金而努力工作等。

在行为主义心理学中，外在动机非常重要，比如从公司的立场出发，如果希望职员努力工作、创造更高的业绩，那么公司很有必要给予职员充足的外在激励，当职员确信自己能够通过努力得到想要的回报时，就会更加努力地工作。然而对于个人而言，外在动机也需要保持合适的度，因为外在动机与内在动机属于此消彼长的关系，如果一个人

的外在动机很强，其内在动机自然就会受到压制，也就是说，如果一个人完全是为了得到褒奖或者薪水而工作，那么这种过强的外在动机常常会使人缺乏安全感、失去自我，长期如此，外在动机也会逐渐消退，最终得不偿失。

这便是许多职场新人在工作中找不到快乐的大部分原因，事实上，如果将自己的工作完全等同于可用数字量化的薪资，那么自己也会逐渐变成庞大数据库中的一个代码，即使身居要职也会感觉内心空洞，自然无法获得快乐和满足。

那么，这些感到不快乐的职场新人到底应该怎么做呢？首先要找到让自己



不快乐的外在动机，然后仔细思考一下这些外在动机是否值得自己昼思夜想、茶饭不思；同时要有意识地培养自己的内在动机，比如可以放平心态，发掘工作中的乐趣，既不要为了额外的一些利益而昼夜不舍地工作，也不要因为资源分配不均而心存怨恨，还要时常提醒自己别忘了当初入职时所怀抱的理想，正所谓“不忘初心，方得始终”。

科普中国 2017.8.4 文/焦艳



家暴会对孩子 产生多大的影响

家暴的习惯会遗传给孩子

中国人民解放军总医院第一附属(304)医院心身医学门诊主任彭国球说，心理学上有一种现象叫习得性行为，如果孩子在有家庭暴力的环境中生活成长，对用暴力解决家庭矛盾或者纠纷的方式耳濡目染，长此以往，孩子会对这种行为进行模仿，并在未来自己的婚姻中优先用暴力的方式来解决。因此，家庭中如果存在家暴问题，家长应及时进行调适，避免在孩子面前用暴力来解决问题。彭国球表示，“有家暴行为的人大多数都存在心理问题和人格障碍，而童年时不良的家庭环境的确容易导致其心理不健康。”

及时止损是对自己也是对孩子的保护

考虑到要给孩子一个完整的家庭，很多人在遭遇家暴之后会选择忍让，不过，彭国球指出，如果婚姻中出现了家暴，要学会“及时止损”，一味地忍让，只会给自己和孩子带来更大的伤害。

彭国球解释道，从心理学的角度来说，无条件的忍让与原谅只会导致家暴的升级，施暴方会越来越猖狂，而受暴方则会遭受更多的暴力，最终导致家庭的氛围、环境越来越恶劣。无数的悲剧证明，如果受暴方在施暴者毫无悔改之意时，依然抱着一颗想要改造对方的“慈悲心肠”，其结果大多都是失败的。

彭国球说：“对家暴选择忍让与原谅对孩子没有任何积极的影响，反而会导致孩子对未来自己的婚姻产生阴影。与在和谐的家庭里长大的孩子相比，在不和谐的家庭里长大的孩子在未来的婚姻中更容易出现问题，例如恐婚、恐惧生孩子等，这些都与家庭的成长环境都有关。此外，不和谐的家庭环境还会使孩子的人格与性格的养成受到影响。”

科普中国网 2017.8.4 文/蒋晓婷

学几招可在爱情中游刃有余

相信爱情，但不迷信爱情

相信天长地久的真正爱情是存在的，但期望它会超越一切是不现实的。这样认识，可以使我们不迷信爱情，也就不容易受伤绝望。

能进也能出

投入的时候可以忘我，结果出现时该让理性站出来，这样才能把握爱情的主动权。

主动和理性的姿态

守株待兔似的等待爱情，一定会错失

很多机会，但盲目抢夺爱情，则会损人不利己。以主动的姿态，自信地追求爱情，而不会让爱情因自己的追求失当而葬送。

具有爱的能力

爱的能力包括付出的能力、理解的能力、宽容的能力和自我承担的能力。不要指望爱人会为我们分担一切，很多东西我们仍然需要独自面对；付出比索取对爱情更有益，也使自己更快乐；宽容对爱情有出乎意料的效果，用要求、指责、退求都达不到的目的，宽容也许

蜜友A君，在今年三月份就早早把股票抛了，小赚一笔，开始还挺高兴。但整个四月份和大半个五月份，随着K线的上扬，她的心就跟被盐腌了一般，持续苦楚。每天看股友们在聊天群里欢天喜地、唱歌跳舞说大话发红包，她就有钻肉之痛。都拾掇拾掇准备进去了，被她老公死死拦着。就因为争论要不要再进股市，那一阵A君和老公总是吵，吵得脸上T区冒油嘴角四周生痘痘。

然后，你知道的，5月28号之后，A君的心境被下跳的K线一点一点拱上来。她开始化妆，连续几个跌停后，她嘴唇四周小痘痘销声匿迹；又新换了樱桃红指甲油；提起老公简直要隔空快速个吻才能表达自己的崇敬之心……

为什么会这样呢？倒不是A君心理阴暗，而是我们只会比较当中确定自己的幸福——别人赚了那是在自己心头狠剜一块肉，别人赔了，才发现自己平平安安也挺好。

蜜友B说：“我何尝又不是这样？”她一直为自己儿子在学校排名仅仅是中

幸福是比较出来的

游而心生愤恨。但那一天在小区，她听一个妈妈欢天喜地地跟旁人谈：“儿子这次月考进步了，从原来的一千多名进步到七八百名……”就那一刻，B的世界变得天高地阔：自己拥有的一直是旁人苦苦追求的，有什么理由不幸福呢？B君说，那些日子，她狠狠地幸福了一把，对儿子语气温和笑容和煦，让儿子惊讶“妈妈好像换了个人似的”。

好日子也就持续了一个礼拜。一周后，她看某个中考牛娃妈妈在论坛写的记录，本着学习的态度去看的，结果越看越惊心：真正优秀的孩子都不是妈教育出来的，也不是老师教育出来的，是人家自己悟出来、自己学出来的！再看自家娃，怎么那么拖沓呢、怎么背了三遍还有错呢、怎么还要上辅导班呢……B君跟孩爸说这个情况，被孩爸一通

可以奏效。

有一点心理弹性

享受爱情的亲密，接受爱人的疏离，松和紧都能悠然掌握，拥有的时候要珍惜，失去了就赶快转弯，不必没完没了地追悼过去。

了解一点爱情心理

似可得又不可得的状态，感情极易升温，利用这一点可以强化爱情气氛；爱人遇到挫折，最需安慰。

有一点经济基础

虽然物质和爱情不一定成正比，但有一点物质基础绝对有益于爱情的健康生长，不食人间烟火的爱情很难长久。

凤凰网 2017.8.9



不同情绪引起不同的疾病

癌症的概率是一般人的三倍。

如何赶跑伤身的坏情绪

制怒剂：要发火前可以闭上眼睛，想象着面前挂着一幅“怒”字。“怒”就是奴隶自己的心，这时要给自己心理暗示，千万不能做情绪的奴隶。生气最好不要超过3分钟。

抑悲灵：悲伤时可以试着强装笑脸，这种“心理假动作”有利于释放不良的情绪。或者用“愉快回忆法”，想想之前的一些快乐的事情，转移注意力，而且悲伤时一定要和人交流。

消恐药：恐惧是很正常的心理反应，不必有压力和负担。对于已经发生的恐惧事实，要设法冷静下来，想到事情最坏的结果并坦然面对。也可以先将自己恐惧的各种可能因素列举出来，学会直面它。

宽心丸：面对忧郁可以反向思维，看到问题中好的一面，并积极寻求快乐的心

态。广交朋友可以让自己的注意力转移，和三五好友下几盘棋、唱歌跳舞有利于消除心中的郁闷。

友善片：80%的敌对情绪是能被克服的，试着将对方的优点放大，正视社会和职场规则，多想一点工作，少算计人际关系。当出现敌对情绪的苗头时，可以给自己沏一杯绿茶，其中的茶氨酸有助平稳情绪、理清思路。

抗疑素：如果感到有多疑的情绪滋生，可以每天记录自己一个优点，这样有助于增强自信心，改善与人面对面沟通的能力，减少误解。

做放慢运动 改善急脾气

运动过程中人的体内会释放内啡肽，这种多肽物质可以使人产生持续的快感和镇静作用，所以坚持运动会让你的心情和精神状态都变好，人也会更自信从容。

《大河健康报》文/仲荷