

安全感是自己给予的

在呼喊平等、呼喊独立的年代中,我们有时太过注意别人的目光,忽略了自己的感受,漠视了自己该走什么样的路。有时我们太过于依赖别人,一味的改变自己迎合那些所谓的社会需要,时常莫名的会觉得累,感到很孤单。为什么我们不坚持自己,为自己而努力,为自己而简单的快乐,忽视那些挑剔的目光。那些虚渺的安全感是自己创造的,寄生的生活永远不是长久之计。

一个男生问老师说:“我的女朋友说如果我要和她分手,她就要自杀,我该怎么办?”老师说祝贺你,赶快分手吧。第一,你的女朋友不会自杀的,一般这种比较闹腾的自杀的人都是胆小鬼。真正要自杀的人都是憋着好几天不见了然后突然一跃而起的。第二,这种那自己生命来威胁你的人,内心缺乏安全感。你以后别说指望她,连不被拖累都难。有没有想过,为什么那么多的女性没有安全感?你打开猫扑和天涯,到处都是受害者的故事。

在“百度”里面搜寻“安全感”,获得如下词条:为什么我觉

得没有安全感?为什么女朋友说我没有安全感?如何让别人觉得自己有安全感?没有安全感的22个表现……“安全感成为选择对象的最重要因素。每一个人都期望自己获得安全感,这是基本需要。但是每一个人对安全感的想法都不一样。而我们的社会中,女孩子总会收到这样的信念:“我没有一个人活得很好的能力。”或者是隐晦一点的“干得好不如嫁得好!”。或者包装得再唯美一些,说的最好的是张爱玲:也许每一个男子全都有过这样的两个女人,至少两个。娶了红玫瑰,久而久之,红的变了墙上的一抹蚊子血,白的还是“床前

明月光”;娶了白玫瑰,白的便是衣服上沾的一粒饭黏子,红的却是心口上一颗朱砂痣。

尝试想想看,如果一个女孩子被设置了“我没有能力一个人活得很好,没有男人我就活不下去”的想法,她心里会启动怎样的模式?她会开始寻找有安全感的男人,或者……没有安全感也不要紧,至少他的钱或者职位让我有安全感,实在没有也不要紧,只要他父母的钱或者权也不错。“幸运”的女子也许会找到一个这样的男人,然后全力依靠,越来越学会掌控,而越来越少独立生存的能力。终于有一天,她成为一个

必须依赖别人才生存的人。这个时候她会怎么办呢?

她内心安全感主子会说:快,快!死死抓住这个人,否则你就完了!等一等。她真的爱这个人吗?亲爱的,那不是爱,那是恐惧。爱有两种,一种是死死抓住,你紧张他也紧张。一种是轻松托住,你舒服他也舒服。

没有人能够完全控制对方,所以当你把你的快乐生活和安全感绑定在“男人”上面的时候,也就为你日后的疯狂埋下了基础。快乐生活的安全感是你不能够失去的,于是男人也是你不能够失去的。但是她内心知道,男女朋友不能够约束对

方,于是安全感主子会说:“结婚吧?”当结完婚,她的安全感主子会说:“结婚还不是可以离?生个孩子吧!”当她生完孩子,她的安全感主人还会说:“生个孩子不一定听你的话,所以一定要掌控他(她)!”于是你开始告诉你的孩子你的主子告诉你的一切,让这个模式继续在孩子的中间传递下去。

安全感是自己给予自己的,让自己坚强让自己变得有能力。不去依赖别人而生活而存在。那样的生活才精彩,才快乐。不要去做安全感的奴隶,而应该去做自己未来的主人。

文/张文婷



心理学研究说人对于外部世界的认识可分为三个区域:舒适区、学习区和恐慌区。

在舒适区我们得心应手,每天处于熟悉的环境中,做在行的事情,和熟悉的人交际,甚至你就是这个领域的专家,对这个区域中的人和事感觉很舒适。但是学到的东西很少,进步缓慢,而且一旦跳出这个领域,面对不熟悉的环境及变化,你可能会觉得有压力,无所适从。

学习区里面是我们很少接触甚至未曾涉足的领域,充满新颖的事物,在这里可以充分地锻炼自我,挑战自我。比如,生活中,换一条上班的路线;学习中,接触另一个专业的书籍;工作中,切换到另外一个岗位。

恐慌区,顾名思义,在这个区域中会感到忧虑,恐惧,不堪重负。比如,在公共场合演讲,或者必须从事一些危险的极限运动。

你现在生活在哪个区域

你是否感觉生活很轻松,工作上没有压力?你是否处于舒适的生活状态中,并且不想做出改变?如果是,那么你可能处于舒适区中。

你是否每天都很充实?是否经常花时间来学习?是否觉得自己在不断

的成长和进步?如果是,那么你可能处于学习区中。

如果你感觉到压力很大,疲惫不堪,那么你可能处于恐惧区中。事实上,由于每个人性格喜好各有差异,各个区域之间的界线并不是绝对的,比如,蹦极对我来说属于恐惧区,但是可能处于你的学习区之内。

在舒适区中,我们往往觉察不到任何压力,并且没有强烈的改变欲望,忽视环境的变化,放松对自己的要求,温水煮青蛙的实验相信大家都有了然。

心理学研究结果表明:只有在“学习区”内做事,人才会进步。尝试新鲜事物,探索未知领域,能开拓思维和视野,激发潜力。

如果现在的你在恐慌区,那么首要就是要建立自信,克服恐惧和忧虑,马克吐温:我曾经有很长一段时间生活在恐惧之中,但是事实上大部分我所忧虑的事情并没有发生。很多事情其实很简单,只是我们在思想上把他们复杂化、困难化了。

渐渐走出心灵舒适区

想扩大舒适区,前提是能够主动的跨入新的学习区,并把学习区转化为你的舒适区。舒适区可能让我们沉迷其中,难以自拔,因此跨出舒适区

需要勇气,需要自信,需要作出改变。但是也不要认为停留在心灵的舒适区域内是最好的。

每个人都有个舒适区域,在这个区域内是很自我的,不愿意被打扰,不愿意被touch,不愿意和陌生的面孔交谈,不愿意被人指责,不愿意按照规定的时限做事,不愿意主动地去关心别人,不愿意去思考别人还有什么没有想到。这在学生时代是很容易被理解的,有时候这样的同学还跟“冷酷”“个性”这些字眼沾边,算作是褒义。然而相反,在工作之后,你要极力改变这一现状。否则,你会很快变成鸡尾酒会上唯一没有人理睬的对象,或是很快因为压力而内分泌失调。但是,如果你能很快打破之前学生期所处的舒适区域,比别人更快的处理好业务、人际、舆论之间的关系,那就能很快的脱颖而出。

把心情放平和,多学习不仅是书籍以及他人的教诲,更多是要自己琢磨自己的生活。适地的在心灵舒适区停留,把那些复杂的事情用简单的思想处理完,留给自己以及家人更多空闲去挥霍。努力地工作,然后快乐地生活。

文/张文婷

数独技巧

基础摒除法就是利用1~9的数字在每一行,每一列,每一个九宫格都只能出现一次的规则进行解题的方法。基础摒除法可以分为行摒除,列摒除,九宫格摒除。

实际寻找解的过程为:

寻找九宫格摒除解:找到了某数在某个九宫格可填入的位置只余一个的情形;意即找到了该数在该九宫格中的填入位置。

寻找列摒除解:找到了某数在某列可填入的位置只余一个的情形;意即找到了该数在该列中的填入位置。

寻找行摒除解:找到了某数在某行可填入的位置只余一个的情形;意即找到了该数在该行中的填入位置。

利用基础摒除法解题的过程就是依次从数字1~9在行、列、九宫格寻找能放入该数唯一的一个位置。需要综合用到行摒除、列摒除、九宫格摒除的方法。

2	7				6
	9	4		8	
		5	3	6	1
		9			4
5	2		8	1	
1	4	8		7	6
9	5	2		4	8
3	6		7		1
8			6	2	3

2	1	7	5	8	9	3	4	6
6	9	3	4	7	2	8	1	5
4	8	5	3	6	1	2	7	9
7	3	9	2	5	6	4	8	1
5	2	6	8	1	4	9	3	7
1	4	8	9	3	7	6	5	2
9	5	2	1	4	8	7	6	3
3	6	4	7	9	5	1	2	8
8	7	1	6	2	3	5	9	4

(答案反着看)