

心灵护航

总觉得自己很重要?老觉得别人在看你? 你只是中了“聚光灯效应”

走在路上,你是否总觉得自己很重要?老觉得别人在看你?

因别人一个眼神或一个动作,过度解读导致自己无法静下心来做事?

公众场合出糗,也许别人几乎忘记,但是你依然耿耿于怀?

如果这样,你可能深受“聚光灯效应”的影响,本期《心灵护航》,我们来聊一聊这种效应。



路遇繁花心欢悦

你的人生,并没有那么多观众

生活中,我们时常会陷入一种认知误区,即认为自己的一举一动被他人密切注视,每一个细微的失误会被无限放大,仿佛置身舞台中央,四面八方都是聚光灯照射。

在一次热闹的晚宴上,米可(化名)穿着小一码的晚礼服出席,结果就餐时裙子的拉链突然崩开,她顿时觉得所有的目光都聚集在自己身上,那一刻的她恨不得原地钻洞。她想象着宾客们窃窃私语,暗自嘲笑她的失礼。

“因为这件事,以后遇到那次酒会的朋友我都会绕着走,要是说起以前的事情多尴尬。”米可说,直到很久以后,她一位女性朋友谈及此事,才发现晚宴上的大多数人忙于交谈、分享美食或是欣赏表演,对于米可的意外并没有给予过多关注,即使邻座的朋友也未察觉这一幕发生。米可感受到的压力和尴尬,实则大多源自内心的投射,而非外界的真实反馈。

我们总是不经意地把自己的问题放大,高估别人对自己的关注度,事实上,就算别人观察到这些问题也不会像我们一样耿耿于怀。我们一直无法

释然,只不过是自己徒增烦恼。想想看,你现在还能记得别人曾经出糗的事情吗?

实际上,当你站在舞台上,或许觉得自己是世界的中心;但在观众眼中,你不过是一场宏大演出中的普通角色。这意味着我们面对自己出糗时,往往会把自己摆在放大镜下审视,而忽略了他人的也许早已转移注意力的事实。

太在意别人,是一场内耗

小蔡(化名)是一名高三学子,面临高考的压力如同重石压心,日常生活中的每一刻都仿佛被细细雕琢,充满警惕与焦虑。早晨,天还未破晓,他已坐在书桌前开始一天的学习,深夜,星辰闪烁,书房的灯光依然明亮。这份对时间的把控,渗透到每一个细节,从早餐匆匆几口的面包,到课间短暂的十分钟。

每当疲惫不堪时,他多么希望

能稍微打个盹,让紧绷的神经得以片刻舒缓。然而,他又担心,一旦趴下,就会被老师或父母误认为偷懒懈怠,于是,他选择了咬牙坚持,强撑着沉重的眼皮,徒劳地翻阅着书页,尽管思绪早已飘向远方。

课堂上,每一次被点名回答问题都如同一场战斗。“我想被老师点名,可是每次回答完以后,我总觉得自己发挥得不够好。”小蔡

说,最令他痛苦的一次是在课堂上受到老师批评,“因为考试时粗心大意,犯了一个低级错误,老师就把我当成典型案例在课堂上批评。”老师严厉的话语在他心头留下了深深烙印,他错误地解读为,从此之后,老师对自己失去了信任与喜爱。这个念头如同一片乌云,长久笼罩着他,消磨掉了原本的学习热情,导致学业成绩每况愈下。

日常生活中,他也无法摆脱那

份不安。挑选商品时,他会时刻留意周边人的反应,唯恐停留的时间过长,会让老板误以为他有不良之举,引来不必要的误会。

听完小蔡的经历,唤起了我们内心深处对认同感的共鸣。生活中,我们往往会在乎他人的目光,害怕成为那个被贬低或忽略的角色。到头来才发现,一味在意别人的眼光,只会让你人生处处设限,在别人为你画的圈子里,自怨自艾,裹足不前。

无处不在的“聚光灯效应”

美国心理学家季洛维奇和萨维斯基做过一个有趣的实验:在康奈尔大学随机找了一个学生,让他穿上一件看上去非常怪异的T恤衫在教室里出现。过了一周,针对此事专门做了一次调查,结果只有23%的人注意过这件事,大部分人对此并不在意,或者根本就未关注过。

此后,两人又做了进一步实验:让被随机抽中的学生穿上印

有诸如明星字样的T恤衫,同样让他们在校园或教室中出现。参与实验的学生认为有50%的人注意到了他们的T恤衫,可事实上只有10%的人注意到了。

两人由此推论:人们太在乎和自己有关的事物,以为别人的目光都聚焦在自己身上。这就是“聚光灯效应”的来历。

“聚光灯效应”作为一种广泛存在的社会心理现象,揭示了人

类内在对自我关注的放大倾向以及对外界评价的过度担忧。它让我们误以为自己始终处于他人审视的中心,如同舞台上被聚光灯照射的演员,一举一动都被密切关注。尤其是在犯错或者感觉尴尬的时候,人们更容易产生这样的错觉,认为所有人都能察觉到自己的不适,从而导致不必要的自我压抑和紧张。

中国文化背景下,面子观念强化了这一效应的影响。人们在言行

举止中,常常优先考虑的是如何维护自身形象,避免让他人产生负面看法。这不仅表现在日常社交互动中,如过分在意他人的目光、观点,还体现在诸如公开演讲、寻求帮助等情境下的胆怯和犹豫。例如,“社恐”人群可能深受此效应困扰,他们认为自己的紧张、不自在会被所有人看见,但实际上,大部分情况下人们的注意力并未集中在他们的个体表现上。

咨询师观点

屏蔽他人眼光,才能闪闪发光

市中心医院精神科主任、主任医师方向明表示,“聚光灯效应”常常导致我们对他人的评价过于敏感,过度担心他人对自己的看法。此外,“聚光灯效应”也可能影响我们的自信心。他解析,由于我们过度关注他人对自己的评价,往往会低估自己的能力和价值,特别当我们遇到困难遭受挫折时,“聚光灯效应”会让我们认为所有人都在关注自身的失败,而忽略其他人同样也会面临失败的可能性。

那么,如何规避“聚光灯效应”带给自己的困扰?

- 积极的心理暗示,调整心态**
首先,我们需要认识到“聚光灯效应”是一种常见的心理现象,生活
- 正确对待他人评价**
受到“聚光灯效应”影响的部分

原因还在于过度关注他人的评价。生活中,我们喜欢通过他人评价进一步认识自己,这是很正常的。但是,如果过度关注他人对自己的评价,可能会让自己在日常生活中处处小心翼翼,逐渐失去自信。所以,我们要有足够清晰而坚定的自我认知,并将注意力放在自身的目标和成长上,专注于自己的发展和努力。通过不断学习、挑战自我来激发潜能,使自己内心越来越强大,从而减少被他人看法束缚的可能。

方向明指出,每个人经历不同、三观各异,懂得包容和接纳别人的眼光也是一个人成熟的体现。因此,无论是言者无意,还是听者有心,都没有必要过度解读。

3. **转移注意力,学会放松**
在感到因为别人对自己的关注而不自在时,可以通过观察周围的环境、和同伴交流等方法转移自己的注意力,缓解自身情绪。

此外,在紧张尴尬的情况下,躯体会产生一系列的连锁反应——心悸、出汗等症状,这时适当地伸展身体,做几个深呼吸,配合心理上的暗示,比如冥想、渐进式放松,紧张感会大大缓解。

本报讯 4月17日,在市人民法院和市妇联共同举办的保护妇女儿童权益专题开放日活动上,全市首个市级婚姻家庭纠纷调解工作站正式揭牌。

揭牌仪式上,工作站聘请了5名经验丰富的女性担任“婚姻家庭专职调解员”。据悉,“婚姻家庭专职调解员”将以常态化派驻方式,专注于调解涉及妇女儿童权益的各类家事纠纷案件,进一步加大对妇女儿童权益司法保护力度,更好回应妇女儿童群体精细化的法治需求。

活动特邀市人大代表、政



扫一扫看新闻

萍心而论

一周婚姻观察

走出“围城婚姻” 断舍离后获新生

“结婚十几年,在外人眼里,我一直生活得很幸福,但其中的辛酸与无助只有我自己清楚,所以,宁愿净身出户,我也要与前夫离婚。此后,我靠在夜市摆摊维持生计,周围人无不为我感到惋惜,他们劝我再考虑考虑,前夫也多次请求复合,但我还是决定与他分开。”近日,雅君(化名)向记者讲述了自己不幸的婚姻经历,她希望通过这种方式作别过去,开启一段崭新的生活。

雅君和丈夫方鸣(化名)高中时代就瞒着父母、老师,偷偷谈起了恋爱。“我们悄悄地约会,看电影、吃饭、散步,享受着那份单纯美好的快乐。”雅君说,后来,两个人上了不同的大学,忍受着异地的煎熬,其间也有过许许多多的吵吵闹闹,但距离没有冲淡感情,反而让他们更加珍惜彼此。大学毕业后,雅君更是义无反顾地奔向方鸣所在的城市义乌。

方鸣的家庭条件并不宽裕,但这并未动摇雅君的决心,她坚信真爱足以抵挡所有的困苦。婚后第二年,他们的女儿降生,但方鸣的表现却让雅君心中一凉,他重男轻女观念严重,面对初生女儿格外冷淡,初为人母的雅君默默承受着巨大压力。方鸣是家中独子,她能够体谅方鸣的心情,不仅没有怪他,还把责任归结到自己身上。

出院后,雅君安慰方鸣,以后,自己还会再为他生第二个孩子……方鸣抱起了女儿,她天真可爱的小模样将他冰冻的心慢慢融化,两个人的感情又回到了从前。

方鸣给老板当过司机,后来自己做生意,经过不懈努力,夫妻俩终于在结婚第四年买了房子,生活质量较以前有了很大改善。其间,为圆方鸣及家人的愿望,雅君不顾自身健康,尝试各种方法,希望能生育男孩,但命运似乎有意捉弄,连续的妊娠和流产不仅损害她的身体健康,还引发卵巢早衰,几乎断

送了她再次生育的可能。身心疲惫的雅君毅然决定放弃再孕,转而关注自身健康。方鸣再但未给予理解和支持,反而变得消极懈怠,他认为没有儿子继承家业,便失去了为之奋斗的动力。

身体受到重创,老公也越来越不能指望,为了女儿,雅君只能外出工作。年龄和外貌都没有优势,雅君只能比别人更加努力,因此得到了领导认可。“他却经常猜疑我和领导以及其他男同事有暧昧关系,会偷偷翻看我的手机,偷偷打印我的通话记录。”这种做法让雅君十分反感。

参加工作后,雅君越来越自信,也感觉到了些许成就感。但方鸣却过得浑浑噩噩,还担心妻子会离他而去。在外人面前,他总是一副“好丈夫”的样子,对她百依百顺、十分温柔,但与雅君单独相处时,他却像一个魔鬼,不仅对她恶语相向,甚至阻止她工作,总想把雅君“圈养”在自己身边。

最终,不堪重负的雅君患上抑郁症,病情一度失控,引来家人关心。方鸣十分担心,只能请雅君父母到家里照顾她。父母了解情况后,力主雅君尽快结束这段痛苦的婚姻,雅君最终选择净身出户。由于精神不太稳定,雅君无法继续工作,只能靠夜市出摊卖饰品勉强度日,周围人并不知情,不免说三道四,尽管生活很艰难,但她的内心却十分放松,再也不用痛苦、压抑地生活了。

离婚后,方鸣十分后悔,他多次到雅君的出租屋内看望,并表示希望与她复合。雅君选择向过去告别,她期待未来的日子里,自己能够真正独立、自由,同时也希望方鸣能够尊重她,不再打扰她的新生活。她挥手告别那段刻骨铭心的过去,寄语未来:“愿我们各自安好,各自精彩。”这是雅君对人生新篇章的期许,也是对每一个经历过婚姻坎坷的女性勇往直前的激励。

◎记者手记 >>>

雅君的故事是一段看似美满实则充满艰辛与苦楚的婚姻历程。她与方鸣从青涩的校园恋情走到婚姻殿堂,经历了磨难的考验和现实生活的磨砺,本以为可以共度风雨,然而,传统观念的压力、生育问题的困扰以及男方心态的变化,使得这段婚姻逐渐走向破裂。

方鸣对生男孩的执着、对雅君身体状况的冷漠、对雅君个人成长及工作的猜忌与限制,严重伤害了雅君的感情和自尊。雅君在身心饱受摧残之后,勇敢选择离婚,即便这意味着净身出户,也要追求自由和尊严的生活。

离婚后的雅君虽然面临经济困境,但她通过夜市摆摊顽强地独立生活,展现出坚韧不屈的精神风貌。面对周围人的惋惜和前夫的复合请求,她坚决拒绝,决心以全新的自我开始下半生,不再受制于任何人或观念,只为活出真实的自我,享受属于自己的宁静与自由。

人生的悲剧,往往是因为我们只盯着没有得到的东西,对拥有的视而不见,直到因为自己的过分举动导致失去,才醒悟没有拥有的仍是窗前明月,只可遥想,却不能入怀,曾经拥有的东西也变得遥不可及。

婚姻不只是表面上的幸福和谐,更需要双方的理解、尊重与支持。每个人都有权选择自己的生活方式和人生道路,无论经历多少坎坷,都不应放弃对美好生活的追求和向往。

全市首个市级婚姻家庭纠纷调解工作站揭牌

本报讯 4月17日,在市人民法院和市妇联共同举办的保护妇女儿童权益专题开放日活动上,全市首个市级婚姻家庭纠纷调解工作站正式揭牌。

揭牌仪式上,工作站聘请了5名经验丰富的女性担任“婚姻家庭专职调解员”。据悉,“婚姻家庭专职调解员”将以常态化派驻方式,专注于调解涉及妇女儿童权益的各类家事纠纷案件,进一步加大对妇女儿童权益司法保护力度,更好回应妇女儿童群体精细化的法治需求。

活动特邀市人大代表、政协委员以及“义乌商姐”“家事和姐”“云溪嫂”等来自不同领域的10多位女性代表,一同走进法院,沉浸式观摩婚姻家庭类案件庭审,加深公众对法院司法程序理解,增进对妇女儿童权益保护关注。

揭牌仪式后,与会代表围绕依法加强妇女儿童人身安全保护协作、合理做好家事案件多元化化解纠纷等开展交流研讨。市人民法院和市妇联相关负责人表示,将积极回应社会关切,持续延伸审判职能,加强与相关部门协作能力,构建全方位、多维度、宽领域的妇女儿童“保护网”。