



朋友圈里的人真的比你过得好吗？

通讯员 应蓉蓉

本报讯 小英突然发来一条信息,说自己马上就要卸载微信,请各位亲友以后用电话或者短信联系她。

信息看得我一愣,怎么好端端地突然要卸载微信?

担心是出了什么事情,我便拨了个电话过去问问,原来小英刚和老公吵了一架,心情正是低落的时候,无意间点开朋友圈,发现同学A刚晒了去新疆旅游的照片,蓝天白云下人笑得正甜,朋友B发了全家一起聚餐的照片,一家人其乐融融,她觉得朋友圈看着烦心,所以干脆就把它卸了。

为什么他们都过得这么好?怎么只有我的日子这么糟?看完朋友圈的小英心中的难受瞬间翻了几倍,这才有了卸载之举。

为什么朋友圈里的人,都过得比我好?其实这样的经历,这样的心情,这样的疑问,很多人都有过。

点开朋友圈,我们总会接收到一堆这样的消息:谁谁又出去旅游了,谁谁又买了新衣服,谁谁又出去吃大餐了,真是丰富多彩。再低头看看自己,要么是在做家务,要么是在枯燥

地加班,要么是在沉闷地家里蹲。对比起来,人和人的差距真不是一般的大。

然而朋友圈里的人,真的都过得比你好吗?

有一天C朋友在朋友圈里发了一张自己煎的牛排的照片,引来下面众多艳羡的评论。其实只有我知道,她为了煎这个牛排倒腾了整整一个上午,还煎失败了好几块,拍出来的这块虽然卖相很不错,其实根本咬不动。

朋友圈就像是一个舞台,上面的精彩演出令人目不暇接,但是幕布之后的平淡和艰辛,我们是看不到的。朋友圈里的生活,大多是经过修剪和美化之后的,所以朋友圈里,展示的只是每个人生活的冰山一角。我们能看到的,大部分都是别人愿意给我们看到的。我们自己发朋友圈的时候,不也是这样的心态吗?

从心理学角度分析,这是一种不合理信念:过分概括化,这是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式的表現。过分概括化是人们对其自身的不合理的评价和对他人的不合理评价。如看到别人去旅游,他们的生活就很美好,自己不是加班就是做

家务,日子过得毫无意思等。其结果常常会导致自责自罪、自卑自弃的心理及焦虑和抑郁情绪的产生。过分概括化就如同根据一本书的封面来判定一本书的好坏,这是不合逻辑的。一切错误的思维方式和不合理的信念是心理障碍、情绪和行为问题的症结。要防治心理障碍的产生和发展,就必须用合理的信念去反驳不合理信念,使个人改变自己不适当的思维方式和观点而取得效果。

朋友圈里的人未必过的比你不好。我们犯不着以偏概全的认为别人的生活只有美好,更犯不着拿别人光鲜亮丽的表面去贬低自己的整个生活,这既不公平,并且只能白白给自己增加烦恼。

我们需要做的,不是对着朋友圈顾影自怜,不是对着别人的生活忿忿不平,而是少一些攀比,多一些自信,懂得生活平淡的真谛,努力把日子过出想要的样子。

公益“心晴”支持热线
13588612320(739320)
每晚6:00-9:30

各校多彩活动 丰富课余生活



记者 潘燕佳

通讯员 潘秀静 胡凉意 黄婷 徐怡

本报讯 近日,大司巷幼儿园开展全园大合唱活动。活动中,孩子们意气风发、热情洋溢,整齐欢快的动作、铿锵有力的歌声赢得了在场观众的阵阵掌声(如上图)。这些丰富多彩的活动也给孩子们提供了一个展示风采和才艺的机会,也让孩子在活动中度过了难忘的快乐时光。

日前,大司巷小学举行了和悦嘉年华快乐共成长庆六一主题活动。除低年级的美食街和手抄报比赛外,该校还组织五年级学生开展传承红色精神观影活动。学生们重温红色电影,缅怀先锋模范,在经典与记忆里传承革命历史,沐浴红色文化。

5月31日上午,实验幼儿园全体幼儿和教职工齐聚一堂,欢庆六一。舞台上,小朋友们着装整齐,用稚嫩的童声演唱了《歌唱祖国》《我爱北京天安门》《祖国祖国我爱你》《龙的传人》等一首首脍炙人口的歌曲,赢得了在场听众的阵阵掌声。动听的童音,动情的爱国歌曲,道出了今天的幸福生活,唱出了明天的希望。



篮球比赛展风采

5月27日-6月5日,永康中学第14届班际篮球赛举行,七、八年级32个班参加了比赛,比赛分七年级组和八年级组,采用小组循环赛和淘汰赛的赛制,以半场对抗赛的形式举行。篮球是永康中学的特色项目,师生对篮球运动抱有高涨的热情,比赛期间,全体八年级师生到场观看,为运动员们呐喊助威。

通讯员 丁林 摄

解放小学公益讲座倡议 先懂后爱

通讯员 池菁菁

本报讯 日前,国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师、浙江杭州人和教育董事长李琼为解放小学的老师及其家属们送上了一堂主题为“先懂后爱”的公益讲座。

李琼从心理学视角为现场听众

深刻解析了孩子的身心发展特点,行为背后的真相与家庭幸福的智慧,表示,面对父母无休止的争吵,孩子从无助的哭闹到无奈的转身背后,是价值感与安全感的匮乏。

孩子的价值感来源于父亲的欣赏、赞美、肯定,而安全感来自母亲的包容、平和、稳定。李琼说,虽然孩子

缺乏解读能力,但他却是最敏感、最强大的接收器。当一个家庭中,父亲缺席,母亲焦虑,这将对孩子最严苛的酷刑。

语言是疗愈身心的良药、催人奋进的号角,也是击碎梦想的利剑、刺痛心灵的尖刀。活动倡议,为人父母,要对孩子欣赏、赞美和肯定。

守护青少年成长

市法院开展“法治伴我同行”活动

记者 徐赛瑾 通讯员 楼贝贝

本报讯 5月31日上午,市法院举办了“爱心守护成长,法治伴我同行”主题系列活动,进一步做好青少年儿童法律宣传和司法保障工作。

在未成年人保护工作新闻发布会上,法院党组成员、副院长蒋向青介绍了今年以来市法院充分发挥审判职能,保护未成年人合法权益相关工作的基本情况,并通报了法院今年以来在未成年人保护方面取得的成绩。

在刑事审判中,市法院坚持惩治与挽救并举,全力促使未成年被告人改过自新、重返社会。截至5月30日,今年共新收涉未成年人刑事案件14件19人,共审结涉未成年人刑事

案件12件15人。与去年同期相比,收案数量下降57.58%。在民事审判中,法院坚持法理与关爱并重,妥善审理涉未成年人有关民事案件。截至目前,法院共新收抚养纠纷(抚养权纠纷、变更抚养关系纠纷、抚养费纠纷)29件,审结19件,新收教育机构责任纠纷1件,正在审理中。此外,通过不定期邀请在校学生来法院开展公众开放日、旁听庭审等活动,强化警示教育,普及法律知识,通过走进校园开展法制讲座、开展模拟法庭等活动,以更贴近未成年人心理的方式做好宣教工作。

发布会后,来自民主小学的30名学生与人民小学、实验学校、高镇小学的教师代表们一起走进法院大楼,

近距离感受法院文化、学习法律知识。在法官的带领下,同学们参观了诉讼服务中心、调解室、执行大厅等,聚精会神地听取法官讲述关于法院历史、日常工作、从立案到执行的工作流程。

学生还旁听了一起危险驾驶罪案件的庭审,实地观摩庭审过程,现场感受法律威严。庭审结束后,承办法官现场为学生做了一场关于“未成年人犯罪预防”的小讲座,向学生科普未成年人犯罪的法律知识,并用通俗易懂的语言解答了学生提出的疑问。法官还邀请学生当一次小法官,坐一回审判席、摸一次法槌、穿一次法袍、戴一次警帽,使学生更近距离地体验了庭审文化。



黄芪炖羊心

主料:黄芪12克,刺五加10克,羊心1个,姜、葱、盐、味精、胡椒粉、香菜、料酒各适量。

制法:先将羊心洗净切片,入沸水锅中氽去血水,姜拍松,葱挽结,再将羊心放入锅内,加入水、黄芪、刺五加烧沸,撇去浮沫,放入姜、葱、料酒,改用文火炖1小时,捞出姜、葱不用,调入盐、味精、胡椒粉,盛入碗内,撒入香菜即成。

冠心病、失眠多梦、健忘之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供