

“街拍控”流行 捕捉时尚亮点

“心理旅游”让放松走进内心世界

自我人肉

自我人肉，人肉搜索、网搜族的一种，主要特点是在网上搜索自己的人群。因经济危机，工作不再像以前那么紧张，有更多的人渐渐沉

溺于在网上百度或谷歌搜索，当时间闲下来的时候，这样的一种搜索方式无异于浪费和虚度时间，所以，还是应该将注意力放到工作和生活

上。 (编者的话：自我搜索，当时间闲下来的时候，这样的一种搜索方式无异于浪费和虚度时间，所以，还是应该将注意力放到工作和生活

街拍控

街拍控是指对街拍痴迷的一类人，他们拥有一双善于发现的眼睛，街头时尚，妙趣横生的枝节、值得回味的场景、戏剧性的画面，都是他们捕捉的目标！他们与镜头对面的人没有特定的关

系，以一种旁观者的角度审视。流连于大街小巷，穿梭在人山人海之间，行走中“咔嚓”声不断，用单反、卡片机、拍照手机捕捉光影。在这些镜头里没有自己的身影，甚至没有一张熟悉的面孔，有的

只是与他们擦肩而过的陌生人。 (编者的话：走在大街上，我们能发现形形色色的人群和不一样的外部环境，捕捉到一些生动的画面，这也是丰富自己内心世界的一种方式。)

懒居生活

懒居生活，指在“慢生活”的理念下，崇尚“减法”生活，寻找快乐和幸福感的最佳捷径，不过分追求物质享受。“懒”被赋予了“慢时尚”和“享受生活”

的内涵后，“懒”变成了一种态度、智慧和情趣，不再为了物质，过分给自己压力，懒居生活体现的是一种随遇而安的状态。 (编者的话：在现代社

会看来，将自己的生活节奏放得慢一些，其实对自己的身心有益，懒居正是这种理念的充分体现。不过懒不等于懒惰，而是稍微地减缓脚步，放松心情。)

屏幕近视

屏幕近视指长时间待在室内盯着小屏幕看而导致的近视。有网友说：我不是在电脑旁边看手机，就是拿着手机在看电脑。因为便携式设备和无线网络的普及，人们似乎越来越离

不开这些屏幕了。于是，长时间盯着各类屏幕成为家常便饭，随之而来的近视现象也就不可避免了。英国研究人员最先提出“屏幕近视”这一问题，并指出自1997年智能手机问世以来，近视现

象增加了35%。 (编者的话：不论是怎样的屏幕，看得时间长了，总是容易出现这样或是那样的“问题”，影响视力在所难免。所以保护眼睛应该从减少看手机和电脑开始。)

睡眠性格

睡眠性格是指一个人的睡眠形态所暴露出的性格特点。现代社会中昼伏夜出的“夜猫子”型人可能不在少数，但你是否想过这种生活方式对你个性会

产生影响？一项最新研究显示，睡眠形态不仅关乎健康和生产力，甚至会影响对人的个性。晚睡的“夜猫子”比一般人更可能显露“黑暗”的人格特质，包

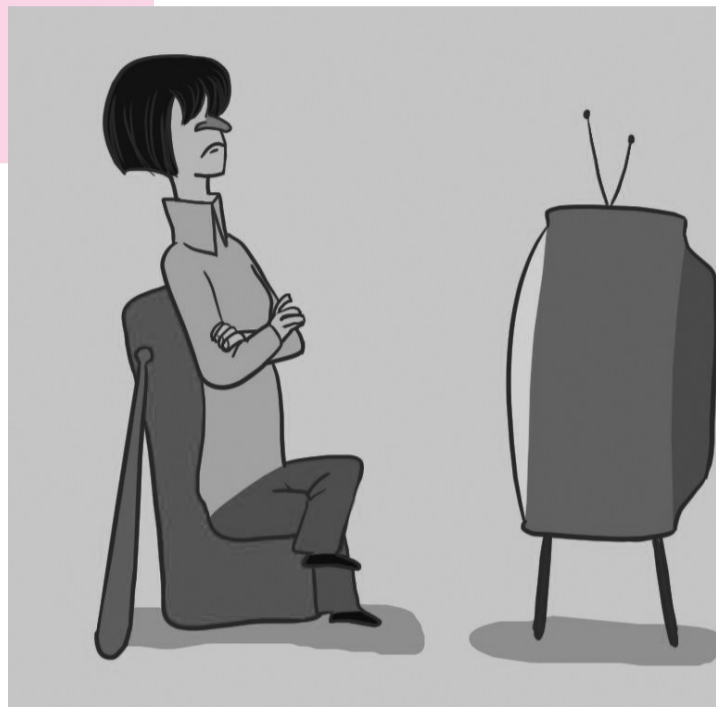
括自恋和不诚实。 (编者的话：睡眠的好坏对人的精神状态会产生直接的影响，长期睡得晚对身体是无益的。所以，应该学会劳逸结合。)

恐笑症

路过公众场合，发现一群人在大声谈笑，有些人会感觉到很不自在，非常紧张，急着离开。这种症状，在心理学上被称为“恐笑症”。“恐笑症”患者对负面情绪的调节能力较

差，和普通人相比，他们更容易沉浸在带有恐惧、悲伤或愤怒的影片情绪中，主观放大这些情绪，并且花更长的时间才能平复这些强度高的负性情绪。 (编者的话：面对负面

情绪，有的人会调节，有的不会，其实恐笑不是病，而是一种心态的疏于调整和释放，放开一些束缚，就会觉得自在和轻松了，所以不妨时常开怀大笑一番。)



心理旅游

“心理旅游”也许很多人都没有听说过——就是和一个亦师亦友的心理医生一同上路，在大自然中敞开心扉，面对山水说心事，在旅途中

接受心理医生的疏导。作为心理旅游的最早发起人之一，中国协和医科大学的心理学教授杨霞表示，心理旅游是用

带来深度的放松。 (编者的话：旅游本身就能舒缓压力，心理旅游就是在旅行的过程中接受专业人士的疏导，让心情真正达到舒畅。)

批评式观看

在各类电视节目多如牛毛的时代，有时候人们会发现一些节目口碑并不佳，但收视率却也不低，骂的人多看的人也多。有人说，之所以看一档很烂的节目就是为了更好地批评

它。这种现象被称作“批评式观看”，这样的观众被称为“批评式观众”。而且他们并不是单独行动，而是通过社交媒体与持有相同观点的其他观众一起交流，他们为这个目的聚在

一起，肆意声讨那档节目的不足之处。 (编者的话：批评式观看的特点是不喜欢的节目也坚持观看，在批评中给予这个节目以关注，在近年来成为一种流行与时尚。)

一周热门话题转发

指尖上的逃兵：别只是看到前方路途遥远，而忘记了身后的一路坚持。求人不如求己，真正能够解忧的，只有我们自己。不论顺利也好，坎坷也罢，生活中所有的遭遇我们都要淡然接受，永远做生活的强者，不做生活的逃兵。人生是没有退路的，虽然有的时候不免会走点弯路，但那终究是为了向前迈进。

插画秀秀：许多人之所以不快乐，大都因为他们不自觉地让别人控制了自己的心情，往往因为一件事，一句话令自己很生气。一个真正懂得快乐的人是不会用别人的错误来惩罚自己的，他们会将

快乐掌握在自己手中。

宅女贴心话：放弃是一种智慧，一种豪气，也是一种更深层面的进取。人生没有死胡同，就看你如何去寻找出路。思路就是出路。正视困境，不在困难面前退缩，平淡是心静如水，是人生的一道风景，是平平静静，是一种境界，一种状态，一种心情。

心语语录：不属于我的东西，我不要。不是真心给我的东西，我不稀罕。什么是坚持？就是一天，又一天，你告诉自己，再坚持一天。避免失望的最好办法就是不寄希望于任何人任何事。