

农学 1253 班金小曼第 14 周打卡

8:57

8%

易班微社区

【滨海农业学院】向您推荐《共情陷阱》

默认板块 发表于广东省

阅读量 3



金小曼

2025-12-03 13:35:47

...

《共情陷阱》以冷静的文字，直指现代心灵互助中一个普遍存在的误区：将“共情”误解为对他人情绪与逻辑的无条件认同。作者犀利地指出，这种不设边界的情绪卷入，看似温情，实则是一种陷阱，往往导致共情者自身被消耗、被伤害，而问题本身却未必得到解决。

这本书的核心智慧在于重新定义了“共情”的实践路径——它不是一场情绪的“共振”或“溺毙”，而是一种“看见”的能力：看见对方情绪背后真实的、未被满足的需求。真正的共情，是带着理解的目光去辨识，而非带着相同的感受去沉沦。在此基础上，最关键的一步是展开“有温度、有边界地正向互动”。温度，保证了连接的人性化与善意；边界，则守护了互动双方的心理领地，确保帮助不会演变成拖累。

这个区分至关重要。它告诉我们，有效的关怀并非模糊自我与他者的界限，而是秉持一份清醒的慈悲。唯有划清边界，才能既提供支持，又避免被拖入他人情绪的漩涡，从而真正实现建设性的、有力量的互助。这不仅是人际交往的艺术，更是现代人必备的心理自护与助人智慧。



13:33

4G 32%

完成

大场

图书馆

起

终点B栋

终

★ 恭喜您完成跑步



金小曼

2025年 12月03日 13:31

0.11公里

休闲跑

549'07"

01:03:09

14

配速

时长

步频

步频

总步数

870

平均步频

14

金小曼

2025年 12月03日 13:31

0.11公里

休闲跑

549'07"

01:03:09

14

配速

时长

步频

♥ 0



写下你的评论



8:57

广东海洋大学·微社区

【滨海农业学院】向您推荐《把信送给加西亚》

默认板块 发表于广东省

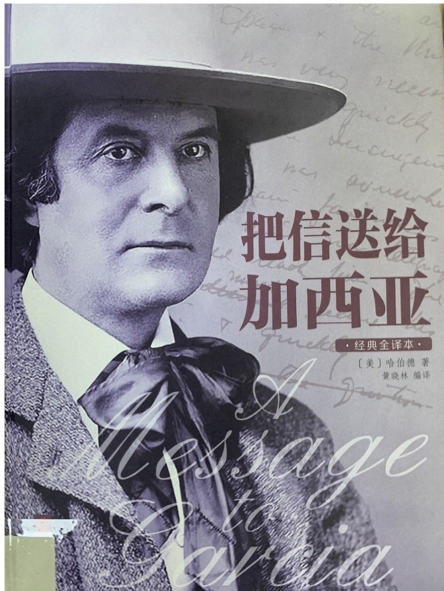
阅读量 2



金小曼

2025-12-04 12:33:27

读《把信送给加西亚》一书，最令我震撼的不是罗文中尉穿越火线、冒死送信的惊险过程，而是他接过任务时那种不问理由、不讲条件、不计代价的执行力。在一个充满怀疑、推诿与借口的社会里，罗文的形象如同一盏明灯，照亮了什么是真正的责任与担当。这本书虽写于百年前，却直指今天许多人的困境：我们习惯了在行动前反复权衡利弊、抱怨环境、期待指引，却逐渐丧失了那种“把信送到”的纯粹决心。罗文并不知道加西亚身在何处，也无人能为他铺平前路，但他唯一的信念就是——使命必达。这种主动性与韧性，恰恰是当今职场与社会中最稀缺的品质。故事的背后，更蕴含着深刻的信任哲学：上级将任务托付给罗文，是基于对他品格的完全信任；而罗文则以行动回报这份信任。这提醒我们，无论是个人成长还是团队协作，诚信、自觉与敬业永远是赢得机遇的基石。合上书页，我默默自问：当我的“加西亚”出现时，我是否能成为那个“送信的人”？或许，真正的成长就从这一刻的自我觉醒开始——少一些抱怨，多一点行动；少一些犹豫，多一份坚定。使命不在远方，就在每一次毫不犹豫的担当之中。



★ 恭喜您完成跑步

金小曼

2025年12月04日 12:32

0.36公里

休闲跑

138'13"

配速

00:50:19

时长

7

步频

步频

总步数

328

平均步频

7

0.36公里

休闲跑

金小曼

2025年12月04日 12:32

138'13"

配速

00:50:19

时长

7

步频

步频

总步数

328

平均步频

7



全部评论

暂时无人评价

写下你的评论



8:58

广东海洋大学·微社区



广东海洋大学·微社区



【滨海农业学院】向您推荐《为什么我们总是在逃避》

默认板块 发表于广东省

阅读量 1

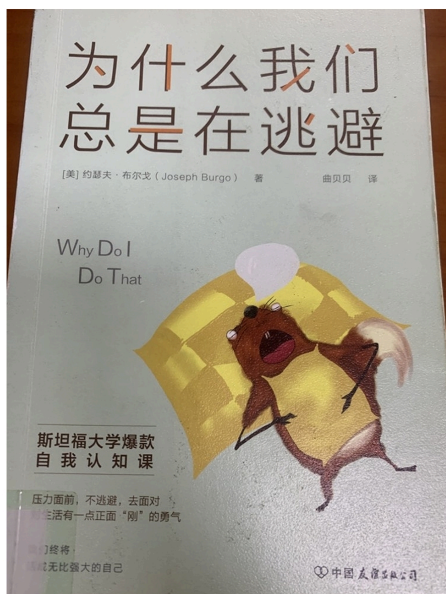


金小曼

2025-12-07 19:59:07



在“转身”前，先学会“直面” 翻开《为什么我们总是在逃避》，仿佛一面镜子照见内心那些下意识的闪躲与回避。作者约瑟夫·布尔戈以心理学视角，层层剥开我们面对压力、冲突与痛苦时，为何总选择“逃离”而非“面对”。书中最触动我的一点是：逃避并不等于软弱，它往往是心理防御机制在试图保护我们。但问题在于，长期依赖这种机制，我们会失去与真实情绪对话的能力，陷入“越逃越焦虑，越焦虑越逃”的循环。无论是拖延、否认、转移注意，还是沉溺于虚拟世界，本质上都是为了避免直面内心的不安与恐惧。斯坦福大学的这门“自我认知课”之所以成为爆款，正是因为它提供了一条可行的路径——不是教我们“永不逃避”，而是帮助我们觉察自己的逃避模式，理解其背后的情绪动因，从而逐步培养“在压力面前转身面对”的心理肌肉。读完本书，我逐渐明白：真正的勇气，不是从不逃避，而是在意识到自己正在逃避时，能温柔而坚定地对自己说：“先停一下，看看究竟在怕什么。”每一次小的直面，都是对自我的一次信任投票。当逃避不再是默认选项，我们便走在通往“更强大自己”的路上——这条路，始于接纳，成于勇气。



19:58

4G 64%

完成

海洋大
心广场

图书馆



全部评论

暂时无人评论

写下你的评论

