**生活中常用的心理学小技巧-如何控制自己爱比较心理**

你会是否会在与他人的比较中，产生心理负担而感到不快乐？那么如何避免这个问题呢？

这个时候，你不如给自己定一个****“自我成就标准”****，这个标准不在乎有多高，对于你自己来说合适就行了。设定好标准后， 就要时常提醒自己“我没必要超过这个标准，我其实也还不错！”。

关注心理健康，关注Talkroom

****生活中常用的心理学小技巧-如何让聊天愉快进行下去？****

如果你是个喜欢不停说话的人，是因为你潜意识有“对方跟我意气相投”的想法，然而，这不见得是真相（加个苦笑不得表情）。而且这时反而会让对方感到不适不利于谈话继续进行下去。

**正确做法，你需要时时刻刻引导对方和自己互动，让对方去说话**，你只需要把自己的态度转换为一边点头一边微笑，还很钦佩的样子，此时聊天就可以愉快进行下去了（憨笑的表情）。另外聊天的时候，尽量不要自己在那里滔滔不绝，认真听对方说话真的太重要了。

关注心理健康，关注Talkroom