

心理咨詢報

XIN LI ZI XUN BAO



本报顾问:刘俊
主编:曹泽华
常务副主编:王敬群
编委:
王青华 刘瑜卿



江西师大心灵驿站
——校心理教育中心官方微信

江西师范大学学生处主办

心理教育中心承办

2018年5月30日

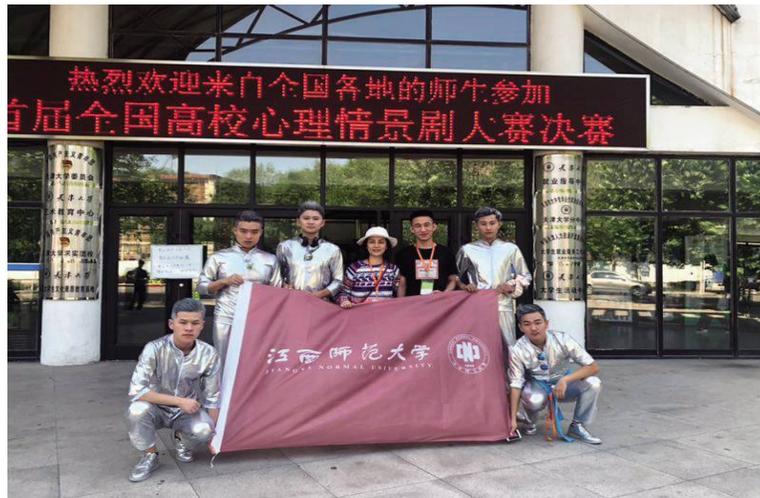
第4期

总第176期



首届全国高校心理情景剧大赛在津举行

我校作品《隐梦》荣获五项重量大奖



5月31日,由中国心理学会心理危机干预工作委员会、天津师范大学心理与行为研究院、全国高校心理委员研究协作组举办的首届全国高校心理情景剧大赛在天津大学举行。我校作为江西省唯一入围决赛的高校,与来自全国的22所高校展开激烈争夺,最终勇夺本项大赛的一等奖、最具人气奖和最佳男主角等五项大奖。



我校作品《隐梦》由学生处、心理教育中心、音乐学院出品,心理教育中心王敬群副主任、余小芳老师指导,音乐学院(卢伟敏、高源)导演,音乐学院学生(刘铭扬、郜漫耀、李嘉学、杨康、付洪恩)主演,心理学院(林珊羽)编剧,传播学院摄制(刘一儒、朱祥全)。该作品讲述了一名大学生对待同性恋现象从强烈反对到理解接纳的转变故事。主创人员通过利用反转现实的艺术表现手法,让主人公在梦中进入了一个与现实完全相反的颠倒世界。这个世界里,同性恋成为主流而异性恋则饱受非议。主人公在这里体验到了不为人理解、不为人接受的内心痛苦。这番设身处地的非凡经历,让主人公对待同性恋者的态度有了截然相反的转

变,最终他意识到了不能因为同性恋者和大部分人不同就要去排斥他们,发出了"只要心中有爱,就值得温柔以待"的深情呼吁。在决赛现场,我校参演学生以饱满的精神状态,高超的表演艺术手法和精湛到位的演技,赢得了现场18个评委和22个大众评审老师的热烈欢迎,最终以89.86的成绩获得决赛第二名,荣获本次全国高校心理情景剧大赛一等奖。担当主演的刘铭扬同学,在本次比赛中以精彩的表演荣获"最佳男主角"奖。

本次大赛系全国高校首次开展校园心理情景剧的比赛活动,来自全国82所高校参与了此项赛事。预赛采取网络展示的形式进行,包括大众投票和专家评选两个环节,最终22所高

校的作品进入现场展演,进行决赛。在决赛现场,我校参演同学以饱满的精神状态、高超的表演艺术手法和精湛到位的演技,赢得了现场15位评委和22位大众评审老师的认可,最终获得决赛第二名,荣获本次全国高校心理情景剧大赛一等奖,同时也一并拿下了最佳男主角奖(刘铭扬)、优秀剧本奖、优秀指导老师奖、最佳人气奖5个单项奖,彰显了我校心理情景剧的不凡实力,同时也是我省高校心理健康教育成绩的有力证明。



本期导读

- 三版:灯熄后,知交好友剩几个?
- 四版:别high坏了自己
- 五版:做个明白人
- 六版:心情不好的话就听听歌吧
- 七版:我不恨你,也不原谅你
- 八版:你是否也有——未竟之事

2018年心理情景剧大赛圆满结束 我校第19届心理文化节落下帷幕



5月25日,大学生心理健康日,我校第十九届心理情景剧大赛在音乐艺术广场隆重举行。副校长刘俊,学生处处长、心理教育中心主任曹泽华作为嘉宾观摩了本次比赛。研究生工作部部长宋友荔、团委书记宁洁、招生就业处处长侯贵生、教务处副处长李平香、心理学院副院长唐日新、学生处副处长李兰蓉、心理教育中心主任王敬群七位老师担任评委。

本届校园心理情景剧大赛以“正青春·正能量”为主题,很好地贴近了大学生和大学生活。参赛作品以当代大学生生活中的人际关系、学习、恋爱等角度来展现生活中的心理矛盾冲突,凭借积极向上的内容带给人以启迪。

城市建设学院带来的节目《手机综合症》展现了当代社会普遍存在的手机成瘾现象;教育学院的《你别想骗我》,则是关注的是大学生校园借贷问题;马克思主义学院的《爱》,则是当下敏感而饱受争议的同性恋问题,呼吁人们正确看待同性恋这一性取向;商学院《责任》用我们生活中的例子警示我们要承担责任,区分虚拟世界和现实世界;心理学院的《梦落芳华》讲述了一位女生在车祸创伤后应激障碍康复的故事;体育学院的《逐梦之旅——师大》极具体育学院的特色,真实刻画了体



院的训练生活,向我们精彩描绘了受伤后的体育人永不放弃的故事;文学院的《回首阑珊处》则通过讲述一位女大学生迷失自我后找回自我,最后改变自我的故事让我们认识到了解自我和实现人

生价值的重要性;音乐学院带来的《隐梦》作为本次大赛表演作品,用一个反转时空的艺术手法让人们对于同性恋者的现实处境感同身受。由音乐学院主演的同名作品《隐梦》,心理学院编剧,传播学院拍摄,已进入全国高校首届心理情景剧大赛决赛。

本次比赛最终文学院获得一等奖;心理学院、体育学院、商学院获得二等奖;三等奖获得者有城建学院、教育学院、马克思主义学院、生命科学学院;全场最佳表演奖是音乐学院。本次比赛在全校师生的积极参加和学校领导的热切关怀下取得圆满成功。此次心理情景剧比赛的圆满成功也标志着我校2018年心理文化节落下帷幕。

健康素质拓展训练营
心理学院开展心理

历经两周,在大学生心理素质拓展基地开展的团体辅导活动圆满完成。本次的活动由心理联络员王逸虹负责组织开展对心理学院的三十多名学生进行了团体辅导。

在活动期间,初始时为了让学院的同学互相熟悉起来,以便更好的开展接下来的活动,联络员以滚雪球的游戏来让各位同学更好的记住对方,熟悉起来,这个游戏不仅仅考验了对事物的专心程度,同时也体现了同学们对于不认识的陌生人的一种尊重,会用心去记住对方的名字等等。第一个游戏环节结束之后,王逸虹学姐对在场的同学们进行了一些检测,同学们都能够熟练的说不认识的同学的名字。之后的类似于你画我猜游戏环节中,参与同学分成了四个组进行对抗,首先每两个组进行比赛,用时快的两队来争夺最后的冠军。虽然说四支队伍把不是

很熟悉的人分到了一个组,但是经过了之前的环节,每个人之间都了解了一点。在游戏进行中,每一组的队员们都表现出来了十分良好的默契和配合;例如当要表现洗澡时,一位队员仅仅只是在背后做出了来回滑动的动作,另一位马上就答出了答案,所有人都不禁为其欢呼。

最后两队也是分出来了冠亚军。最后在全部在场人员的欢呼中,此次团体辅导活动获得了圆满结束,它的举办不仅仅可以让学生的内心对大学有一个充分的了解,而且可以让学院的同学对大学生活充满好奇和希望,能够有更饱满的精力去处理学习中生活中的难题,更使得每一位参与者都获得了表现自我的机会,同时也认识了许多的小伙伴。每个人都获益匪浅,get了许多的技能。



中心快讯

1. 校心理教育中心主任王敬群老师荣获“江西省五一巾帼标兵”荣誉。该荣誉由江西省总工会颁发,全省共有60人获得此项荣誉称号。

2. 5月14日—17日,校心理教育中心主任王敬群参加了由中国心理学会心理危机干预工作委员会与中国科学院心理研究所全国心理援助联盟联合推出的全国心理创伤干预骨干人才(国际)培训。

3. 5月29日,校心理教育中心主任王敬群老师、余小芳老师带领我校音乐学院6名学生演员、1名学生主持赴天津市参加首届全国高校心理情景剧大赛决赛,并参加了6月1日的心理剧论坛。

做游戏,长智慧

—教育学院和美术学院心理素质拓展营第三次集训

2018年5月19日下午3时,由心理联络员吴璞组织的教育学院和美术学院心理素质拓展营第三次集训于大学生活动中心二楼半顺利开展,教育学院的部分学生参与了本次集训。

活动伊始,心理联络员吴璞将所有参与人员分为两组,并让各组的成员自行设计队名。第一个活动中,两个小组的成员各围成一圈,选出组中的一名成员站在中间,戴上眼罩向任意方向倒,组中其它成员负责接住该成员。规则虽十分简单,实际操作起来却也紧张刺激。第一个活动结束后,心理联络员吴璞让大家分享自己的感受并作出指导,着重强调了在日常生活中我们应该注重配合和信任他人。接着心理联络员向大家详细讲解了第二个游戏的规则,一个组的人随便走

一会然后停下,另一组人把他们的手随意连在一起,在不放手的情况下解开,站成一圈,同学们在这个游戏中明白了团队协作的重要性。在第三个活动中,心理联络员让小组成员努力把脚放在一张报纸上站立,这更加需要小组成员相互合作。集训的最后,联络员让大家手挽手、背对背坐下,然后试着站起来,大家需要不断调整姿势直到最后顺利完成。

本次集训活动也到此圆满结束。本次集训活动不仅让学生们在游戏中获得了快乐,也增长了学生的学识,有利于提升学生的个人能力和团队意识,促进学生们的全面发展。

(文/江宇图/曹达鹏)

剩几个 知交好友 灯熄后

吴念真

我始终很佩服某些擅长交际应酬的人,总觉得那是一种天生的才华。那些人无论在什么场合、遇到什么样的人,好像都能应付自如、谈笑风生、礼数周到。有些人甚至还具备超凡的记忆力,任何一张脸、一个名字只要见过、听过,仿佛就可以记入档案、存取自如。这方面我承认自己是用心学,但力有不足。

年轻的时候在电影公司上班,那时候最怕的工作任务,就是“晚上留下来,陪客人吃个饭”。和朋友可以彻夜瞎说,上台演讲好像问题也不大的我。但是到了那样的场合,却始终有点不知所措,不知道该用什么样的表

情和态度去应对、交谈。而一旦心里有了这样的犹豫,言行举止就必然拘谨、尴尬。加上酒量超差,一杯脸红,两杯过后马上睡意蒙,老怕自己出丑,于是无论敬酒或回敬都小心翼翼、畏畏缩缩。

记得有个朋友,当年还很好意地跟我上了一个晚上的交际课。他说人际交往上有三个不同层次的关系,都必须学习、要关照。

第一种,那是一种即使勉强也要凑合的场合,目的是广结善缘,或者为了自己(或亲戚、朋友)某些近程目标可以顺利完成。在这个层次上,人与人之间的关系较远,说不定“过眼即忘或用完即弃”,情感成分属于“略低”的一种交往。

第二种,广结善缘也是目的之一,不过在这个层级上,人与人之间基本上已经有了一定的熟悉度或关联性,是为了累积情分,“养兵千日,可能用在一朝”的积极性交往,情感成分属于“中级”。

第三种,往来的关系不是亲戚就

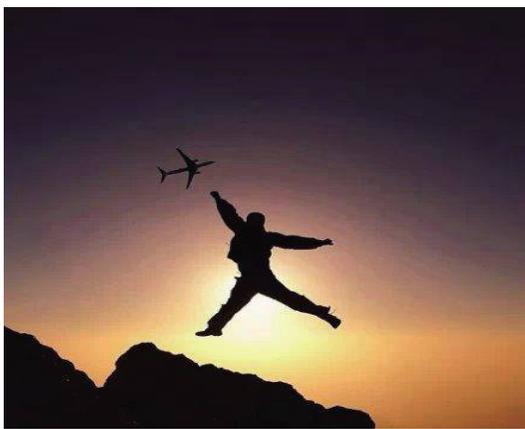
是非常熟识的朋友,是婚丧喜庆的帖子或讣文必然会发出去,年节会相互送礼、致意的对象。不过,真正的情感成分则属于“自由心证”,浓淡之间甚至还会凭双方“礼尚往来”的程度而有所改变。

已经到了这般年纪,他说的我当然都懂,只是要做到自然、安心,对我来说还是难。没有真心的善意。举个例子,我最怕遇到的场面是听到别人跟我说:“好久不见了,哪天聚聚?”“哪天有空,一起吃个饭吧?”而讲完之后紧接的话却是“哦,那bye了,保重!”我了解那绝对是善意,但更难受的是:这善意无丝毫真心。

记得儿子五六岁的时候,有一次带他上街,在玩具店里遇到一个早已离开原本行业的制片,聊了一阵别后各自的工作和发展之后,他说:“哪天有空聚一下,吃个饭吧?”随即握手告别,没想到我儿子竟然问我说:“他要跟你吃饭哦?”我说:“是啊。”没想到儿子却一脸疑惑地说:“那你们怎么都没有留电话?”小孩清澈的直觉,有

时候真是一面镜子,没错,他连我的联络方式都没问,那“哪天聚一下,吃个饭”,这句话不就是大人之间彼此心知肚明的应酬一场?

几天前跟当初要我把交际当成人生一种必要的朋友聊天,没想到他忽然冒出一句话说:“这几年懒得交朋友。”理由是:“已经到了这样的岁数了,未来交到的朋友,再怎样也不可能像现在的那些老朋友这么久。”他说从年轻到现在,朋友来来去去,有些甚至从好朋友变成死不往来的敌人,“但总有几个是不必应酬也打不死不退的家伙。”他说:“没骗你,有一天晚上我很认真地算了一遍,觉得……有这几个其实好像也挺够用了!从以前到现在都很羡慕、敬佩那些会交际应酬的人,一直学不会或不自在常让自己很自责。以前常在热闹非凡的场合里因为觉得无能、无趣而提前默默离席。现在想想好像这样也还不坏,至少总比在人群散尽、灯光黯淡、杯盘狼藉的时刻,发现现场只剩一个疲惫、孤单、空虚的自己好多了。”



青春

塞缪尔·厄尔曼

青春不是年华,而是心境;青春不是桃面、丹唇、柔膝,而是深沉的意志、恢宏的想像、炽热的感情;青春是生命的深泉涌流。青春气贯长虹,勇锐盖过怯弱,进取压倒苟安。如此锐气,二十后生

有之,六旬男子则更多见。年岁有加,并非垂老;理想丢弃,方堕暮年。岁月悠悠,衰微只及肌肤;热忱抛却,颓唐必致灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信,定使心灵扭曲,意气如灰。无论年届花

甲,抑或二八芳龄,心中皆有生命之欢乐,奇迹之诱惑,孩童般天真久盛不衰。人的心灵应如浩淼瀚海,只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川,才能青春永驻、风华长存。

一旦心海枯竭,锐气便被冰雪覆盖,玩世不恭、自暴自弃油然而生,即使年方二十,实已垂垂老矣;然则只要虚怀若谷,让喜悦、达观、仁爱充盈其间,你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。

年纪越大 胆子越小

马伯庸

我比现在年轻十岁的时候,觉得世界上的一切都不足以让人胆怯,每天想的都是如何冒险。美国二打伊拉克的时候,我正好在新西兰念书,有一天看了新闻,脑子一热,跑到当地旅行社去询问如何去伊拉克。

旅行社的人听了我的要求,受到不小的惊吓,问我为什么去。我解释说没有任何政治目的,就是想亲自去体验一下真实战场的感觉,说得神采飞扬,自我感觉真是酷极了。后来这事黄了,原因很简单,我负担不起从新西兰飞迪拜的机票……

回国以后,我跟我娘提了一句,结果被她结结实实训斥了一顿。我没敢还嘴,因为她训着训着就哭了,我赶紧安慰她这不是没去成嘛。她抹抹眼泪,说你以后不许干这种事听见没有,万一真出了事我和你爸可怎么办?我唯唯诺诺,心里却只当它是一种亲人

的唠叨。

类似的事情还有那么几次,当然我没敢告诉我娘。总之那段时间,我每天都过得特别勇敢,脑子里根本没有危险这个概念,唯一的追求就是兴奋和刺激。用一位朋友的话说,那可真是一段傻逼到不可救药的青春。

随着时间推移,我的肚腩慢慢变大,胆子却慢慢变小了。从前坐飞机,一遇上颠簸,权当是坐过山车,该看书看书,该睡觉睡觉。现在坐飞机,只要遇到一点气流,手心就开始冒汗,脑子不断在想各种惨状,直到空姐解除警报开始端茶送水,这心才算是踏实下来。所以我现在尽量都选大飞机坐,对小飞机敬而远之。

我一直对自己这个转变迷惑不解。有时候夜深人静我扪心自省,把它归咎为成年男子向世俗妥协的证明。但并非如此。

前一阵连续出了好几个悲剧

事件:泸州一个年轻跑酷运动者从桥上跳下淹死在水里;复旦大学一名研究生被投毒而死;美国波士顿发生恐怖袭击,一名中国留学生身亡。

我第一个反应不是:“这样的年轻人死得太可惜了”,而是:“他们的父母听到这样的消息,该怎么办”。后来我去查新闻细节,泸州去世的小伙子是单亲家庭,妈妈长期患有抑郁症,儿子是她唯一的精神支柱;复旦大学那位研究生,在四川的父母早年下岗,母亲常年患病,儿子是这个家庭唯一的希望。看到这些细节,我的心情愈加难受。

我无法想象他们的父母听到噩耗有多悲痛,或者说,我不是无法想象,而是不敢去想象,因为一想象就会无法抑制地代入到自己的情境里——如果我出了事,我的爹妈该是什么反应,他们得难过成什么样。这么联想下去,心情

会像跳水一样直线跌落,直到谷底。

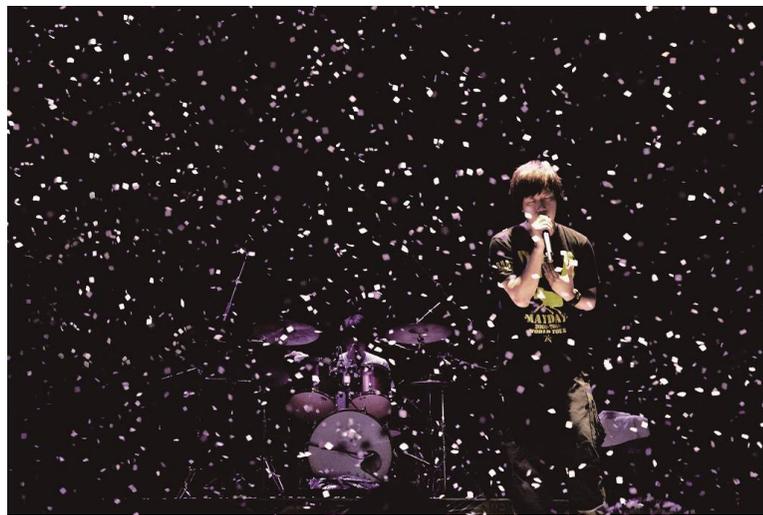
现在回想起来,每次我因危险而害怕时,脑海里冒出来的念头,和看到那三条新闻的思路都是一样的:“父母该怎么办?”所以我最怕的不是自己死去,而是怕父母白发人送黑发人。一想到老爹老娘要因此而受到打击,我的内心就惶恐不安。

我的一个朋友也有类似感觉。他告诉我,他现在很小心,过马路一定会先左右看,按时锻炼身体,尽量不熬夜。他说他是家里的主要收入来源,如果出事,老婆孩子还有两边的父母都会陷入困境。“我现在根本不敢死,死对我来说,太奢侈了。”他感慨。

所以,当你发现死亡不仅仅只与自己有关,还会对你的亲人产生巨大影响时,你就会变得胆小、谨慎、裹足不前,但这不该被称为懦弱。

案例阐述: 小李是一名不折不扣的五月天歌迷,她热爱五月天的歌,关注五月天的行踪动向,购买五月天出品的潮牌衣物。上了大学,小李获得了更多的自主权,她说服了父母,和朋友去观看了一场五月天的现场演唱会,演唱会上她纵情投入,跟随着音浪摇摆演唱。然而这一去却让之后的她郁郁不振,经常情绪低落,并且急切渴望再次观看演唱会。

演唱会后遗症



咨询师:你好,你有什么困惑想和我分享呢?

小李:我最近感觉特别低沉,做什么都提不起劲。(小李坐在椅子上,有气无力的样子。)

咨询师:这种状态持续了多久呢?

小李:10天了。

咨询师:10天前发生了什么事吗?

小李:10天前我去看了五月天的演唱会!(眼睛里忽然闪光)我非常非常开心。

咨询师:看来你特别喜欢五月天。

小李:是的,我从中学时代就开始喜欢五月天,我每天都会关注五月天的新闻,五月天的每张专辑我都会买正版,还会买他们的写真、衣服和周边产品。

咨询师:看来五月天已经成为你生活的一部分了。能跟我聊聊演唱会当晚的状况吗?

小李:哇!五月天真的好帅!跳舞唱歌都一级棒!现场音效特别棒!阿信还朝我挥手了!我整晚都跟着五月天又唱又跳!第二天才发现自己的嗓子哑了!

咨询师:看来演唱会那天你度过了非常愉快又难忘的一晚!

小李:是的!但是自从那天演唱会结束后,我有一种巨大的失落感,感觉演唱会那几个小时的过程就像做梦一样美好,真的希望这个梦不要结

束。回到学校后我感觉特别空虚,这种空虚感直到现在都没有消退。让我对其他事情都提不起劲。

咨询师:你希望这个美梦不要结束,是因为想一直沉浸在演唱会的欢乐氛围中,还是想一直和自己的偶像在一起呢?还是其他原因让你不想结束呢?

小李:.....(思考了半分钟),可能是因为不想和五月天分开吧。因为这是五月天的演唱会,而不是其他人的演唱会,我享受看五月天表演的过程,让我感觉我和我的偶像距离很近,我坐在第5排的位置,我都能看到阿信朝我挥手!你能想象吗?!我天天听他们的歌,穿印着他们照片的衣服,关注他们的动态,他们只存在网络上、歌声里和我的心里。而在演唱会现场他们离我那么近,我能看到活生生的五月天在离我那么近的地方表演。真的像梦一样。演唱会最后一首歌的时候,我就开始觉得好难受,好失落,感觉要失去了他们,好想哭。

咨询师:我能理解你的这种不舍的感觉,演唱会结束后,你的偶像就又只能存在在网络里、歌声里和你的心里了,所以你想结束。

小李:对!尝到了和偶像近距离接触的甜蜜之后,感觉生活都暗淡了。

咨询师:当晚看演唱会的其他人在演唱会结束后是怎样的心情呢?

小李:他们大部分都很开心,我看到他们在离开的路上都是有说有笑的,我身边同样去看了演唱会的同学第二天都很开心地和别人分享在演唱会现场拍的照片和录的视频。可是我这几天都不敢看我拍的照片和视频,看了就难过。

咨询师:你觉得,你和他们情绪反应差别这么大的原因是什么呢?

小李:.....(思考了一会)我觉得他们都能很淡定地接受演唱会结束这件事,虽然也会说不舍得结束,但是根本不会像我这样失落和空虚,而且还都很开心,演唱会结束后的几天都能很愉快地谈论看演唱会的感受。可是我就不想接受演唱会结束,不想接受和五月天分离,想一直看着真实的五月天。

咨询师:你有过睡觉时做了一个美梦不愿醒来的经历吗?

小李:当然有了。

咨询师:睡觉做了美梦的经历很美好,但最终都会醒,醒了之后你是什么感觉呢?

小李:觉得很开心,醒来之后心情会很好,也会回想美梦陶醉一下。

咨询师:同样是美梦一样的经历,睡眠中的美梦醒来和演唱会的美梦结束带给你的主观感受差别这么大,你觉得是什么原因呢?

小李:.....(陷入了沉思),我好像明白

了,我很清楚睡眠中的梦是虚幻的,所以我能接受梦的结束,只会留下做梦时的好心情。可是我总认为五月天是真实的,却没有认识到偶像虽然是真实存在的,但这种存在和我的现实生活是不一样的。我没有分清偶像和现实的距离,所以不能接受和偶像的分开。看演唱会的其他人比我更好地认识到了这一点,所以他们原本就没有期望和五月天“在一起”过,所以也不会有分离的感觉。

咨询后记:这一案例反映了追星一族的大学生对偶像迷恋,偶像的力量确实给了追星者很多正能量,但有些追星者没有分清偶像和现实的区别。偶尔有见到偶像的机会,但不能正确认识到和偶像见面应该是短暂的,现实的生活才是真实的,所以在偶像离开后,有巨大的失落感,和拒绝回到现实生活的心理。所以同学们需要认识到:本质上,明星是艺术作品的表达者和演绎者,我们欣赏明星们的作品的同时,要知道明星本人与我们的生活是没有实质关系的。

(研究生编辑 吴璞)



别high坏了自己

随着生活水平的提升,演唱会开始走近大众的生活,近距离接触自己喜欢的明星渐渐成为了现实。那么看自己喜欢很久的明星的演唱会是什么感受呢?

包括我自己在内,很多第一次看演唱会的朋友都是冲着喜欢的明星去的,精心准备,不想错过每一个值得纪念的瞬间。到了现场,真正看到那个一直可望不可即的人出现的时候,心情其实是感慨夹杂着平静的,心中最真实的感受是--他也不过是个平凡人。但是,当灯光骤然熄灭、音乐响起的一瞬间,一切都变了。整个

场地都变成了荧光棒和音浪的海洋,那种感觉,仿佛置身于仙境,放声歌唱也好,眼泪也好,一切都在黑暗和音浪中被淹没,这种感觉,像是这辈子最快乐最尽兴的时光。

所以说到底,演唱会带给人最多的,不是那种对明星的留恋和狂热,而是一种无与伦比的快乐的情绪。

作为人与生俱来的产物,情绪在人对外界信息加工的基础上产生。当人类还是处于原始部落生活时,情绪帮助人们生存下来,在感觉器官受到敌害威胁的信息时,人会瞳孔放大,同时分泌让人产生恐惧情绪的激

素;在捕获猎物时,人同样会产生喜悦和满足的情绪。这种产生情绪的生理机制,在一代又一代的进化过程中保留了下来。其中多巴胺是一种神经传导物质,用来帮助细胞传送脉冲的化学物质。这种脑内分泌物和人的情感、感觉有关,它传递兴奋及开心的信息。小李在观看演唱会的过程中的极快的快乐情绪,就是由下丘脑分泌的多巴胺导致的。人们总是贪恋美好的感觉,多巴胺带来的兴奋的确可以使人上瘾,如同吸烟,酗酒带来的快感一样。吸烟,酗酒甚至吸毒,也都可以刺激多巴胺的分泌,令人飘飘欲

仙,难以戒掉。品尝巧克力的甜蜜,体验爱情的幸福,瘾君子腾云驾雾的满足感,都是几乎同样的机制在发挥作用,小李在演唱会后的低潮,就是由于多巴胺的过多分泌。

纵欲从来就是一件可怕的事情,其对人造成的不仅仅可能是某种对于身体潜在的伤害,更多的,它影响人的情绪,致使人做出不可预料的事情,产生不可预料的后果。

演唱会虽好,可千万别HIGH坏了自己。

(实习编辑 赵文汇)

做个明白人



理解一下睿心小组诠释的“坚持”，坚持并不意味着完美的连续，而是不放弃。所以，即使坚持的并不完美，但不要放弃，重新启程就好了。

下面让我们了解七个著名的心理学效应，做个明白人。

飞轮效应

假期过后，重新返校上课时总是异常艰难？面对学习，总觉得提不起精神，效率降低，甚至还会焦虑和神经衰弱？有人说，这是典型的“节后综合征”，也有人说是万事开头难



理论支持了这一点。为了使静止的飞轮转动起来，一开始你必须使很大的力气，一圈一圈反复推。达到某一临界点后，飞轮的重力和冲力会成为推动力的一部分。这时，你无须再费更大的力气，飞轮依旧会快速转动，而且不停地转动。飞轮开始转动时需要的能量，其实是每次痛苦的突破拓展和积累。这是在为了形成属于自己的体系而做准备。一旦体系能够彼此支撑，那么它的运作就会变得越来越容易。正如科学家富兰克林说的“如果有什么需要明天做的事，最好现在就开始。”

蘑菇效应



踏出“舒适圈”很难。很多刚走出大学门的毕业生，总觉得自己不受欢迎。打杂跑腿，端茶倒水，还会受到很多指责，批评，甚至代人受过，或者干脆被无视，任其自生自灭。认为指导和提携似乎总是落不到自己头上。这种失落和碰壁感，如同被放置在阴暗角落里的蘑菇一样。而“蘑菇定律”说的就是如此：蘑菇生长必须经历这样一个过程，人的成长也肯定会经历这样一个过程。达尔文曾经说过：要先改变环境，必须先适应环境。当你发

现“梦想很丰满，现实很骨感”时，当一个人明明心胸拥有无限蓝图，却只能在职场生涯的刚开始做着无聊的工作时。“前途茫然”的感觉，会持续着整个蘑菇时期——一直到长得足够高，才会被人重视。所以只有用现在每一秒的努力萌生，才能换取未来每一秒的不后悔。

鸟笼效应

1907年，心理学家詹姆斯从哈佛

大学退休，同时退休的，还有他

两位学者围绕着一个有趣的赌约争论起来。詹姆斯说：“我有个办法，一定会让你不久就养上一只鸟。”卡尔森不信：“不可能，我压根没想过要养鸟。”于是，詹姆斯为卡尔森送上一只精致的漂亮的鸟笼。从那天开始，到卡尔森家里的访客总会在看到空的鸟笼之后，关切地问他，“你养的鸟去哪里了？”卡尔森一次次的解释只能换来客人更加困惑的眼光。久而久之，卡尔森不胜其烦，无奈只好买了一只鸟。他被詹姆斯的“鸟笼”完完全全地控制住了，自我的意识消失、陷入了被别人操控的结果。因为别人送了一只鸟笼，所以养了一只鸟。这就是鸟笼效应。在我们的生活中，这样无意识被其他事物操控的情况，也是鸟笼效应的体现。人们常常说自己要“剁手”，却仍不停地买着本不需要的东西。为了凑单买的衣服，却常常要再花费金钱和精力，为了搭配而大费周折。鸟笼效应于生活的影响具有双面性，关键在于如何利用。一位心理学家曾经说过：敞开的书比合上的书更容易让人想读。这样一来，人们看到打开的书页便想拿起来翻翻，就更容易养成读书的习惯。不要让“鸟笼”束缚你的生活。减少不必要的，增加有效的，这才是鸟笼效应的真正启迪所在。



野马



结局

管理情绪就是管理人生的开始。学会管理情绪的人，已经领先了那些容易情绪失控的人一大步。在非洲草原上，有一种吸血蝙蝠，常叮在野马的腿上吸血。就像在豹子耳边不停烦扰的蚊子，它们能吸饱血之后黯然离开，而不少野马却因为它被生生折磨死。动物学家说，蝙蝠吸的血量非常少，远不足致死。而这些野马的真正死因是暴怒和狂奔。它们的剧烈情绪反应是造成死亡的直接原因，而吸血蝙蝠只是一种外界的挑战。因为一件小事而暴跳如雷，大动肝火，这样的人往往难成大事，也难有大成就。他们常常用别人的错误惩罚自己，造成了像这群野马一样伤害自己的结局。生气常见，可若不加控制，就会产生很严重的后果。如果不能学会管理自己的情绪，那么人生也会变得无法掌控。当发现所有事情都不如意，先反思一下自己是否陷入了情绪的困境。冷静一下，总没错。

贝勃伦效应

虽然生活中，一般越贵的东西，购买的人越少。但美国经济学家托斯丹·凡勃伦曾经提出：商品价格定得越高，越能畅销。随着经济的发展和消费观念的进步，人们更愿意花更贵的价格，购买更加好的服务和享受。其实，这一理论在职场中也能体现。如果想要得到“好价钱”，就要思考如何把自己变得更加“值得”，放在更合适的地方待价而沽。但就像有些人喜



欢买奢侈品、开豪车、收藏古董，其中大部分是想通过凸显审美的“小众”来得到社会心理的满足，而非真正在意其中的价值。而自己的“身价”，有时候却并不是外界的物质赋予的。提升自己真正的身份感，靠的是内修。在工作生活中，提升修养才是拥有好口碑的根本，才能让自己的存在价值得到提升，从而变得“抢手”。

南风效应

法国作家拉·封丹写了这样一则寓言：北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风使出浑身解数，狂风呼啸，试图吹掉行人身上的衣服。结果行人为了抵御寒冷，便更加把大衣裹得紧紧的。而南风徐徐地进行吹动，使天气温暖起来，阳光

普照。行人因为觉得暖和，相继脱掉大衣。这场比赛，是南风获得了胜利。这就是有名的“南风效应”，也说明了在处理人与人之间关系时，一旦方法错误，那么不但不会有效果，反而适得其反。我们都很清楚“见人下菜”的社交法则。其实，不仅是在人际关系间，在工作上也是如此。“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。聪明的人需要拥有一定的“弹性”，温柔灵活比极端刻板更有效果。允许别人比自己优秀，是一种聪明的处世法则。有的时候，处处给自己树敌、只想着强硬地和对方比拼，最后吃亏的只能是自己。因为花太多精力在这些看似狂风与暗涌的斗争上，势必导致工作不精和事业发展缓慢。但是，如果学会灵活地和自己的竞争对手相处，各取所长，互相合作。相处的方法一旦转变，正面的效果就会有所体现。这就是温暖的南风力量。

毛毛虫效应



为什么觉得自己在2017年明明很努力，却依然没长进？法国心理学家约翰·法伯做过一个实验：将毛毛虫首尾相接，围成一圈放在花盆边缘，在不远的地方撒一些松叶作为它们的食物。然而，毛毛虫夜以继日的不停绕着盆转圈，没有因为饥饿转向食物，最终精疲力竭，相继死亡。很多人总是用“做了多少”来评价工作质量的优劣，并不关注结果。他们盲目地跟随着既定的路线，从未想过重新思考“重生”的方向。这是“埋头拉车”，一味追求前进，但大多方向不明。终有一天倾尽所有才发现，做的都是无用功，而满足感全都来自自我感动。作家八月长安说，“我这样的普通人只能走一步看一步，不断安慰自己，无论经历什么，都将成为我的一部分。然而真正的成长应该是，我懂得选择让哪一部分经历成为我，全盘接受不过是懦弱。”在新的工作生活来临之际，每个人也需要寻找自己的突破口。如果觉得停滞不前，不要再埋头苦干，试着抬起头，看看周围是否有更广阔的天地，更开拓的视野。个体心理学创始人阿尔弗雷德说，“我们的烦恼和痛苦都不是因为事情的本身，而是因为我们加在这些事情上的观念。”

全新的开始，认清自己的心，聪明前行。

(研究生编辑 段玲玲)



快点停止唠叨吧!



美国著名幽默作家马克·吐温有一次在教堂听牧师演讲。最初,他觉得牧师讲得很好,使人感动,准备捐款。过了10分钟,牧师还没有讲完,他

有些不耐烦了,决定只捐一些零钱。又过了10分钟,牧师还没有讲完,于是他决定,1分钱也不捐。到牧师终于结束了冗长的演讲,开始募捐时,马克·吐温由于气愤,不仅未捐钱,还从盘子里偷了2元钱。这种刺激过多、过强和作用时间过久而引起心理极不耐烦或反抗的心理现象,称为“超限效应”。

超限效应在家庭教育中时常发生。如:当孩子不用心而没考好时,父母会一次、两次、三次,甚至四次、五次重复对一件事作同样的批评,使孩子从内疚不安到不耐烦最后反感讨

厌。被“逼急”了,就会出现“我偏要这样”的反抗心理和行为。可见,任何一方而都应注意“度”。如果“过度”就会产生“超限效应”,如果“不及”,又达不到既定目的。因此,我们一定要掌握好“火候”,“分寸”,“尺度”,只有这样才能“恰到好处”,才能避免“物极必反”,“欲速则不达”的超限效应。

不仅是孩子成年人也会有同样的表现如:接二连三地重复对一件事进行同样的批评,会使员工从最初的内心愧疚变成不耐烦,产生逆反心理——“为什么对我的过失总是耿耿于怀?”本来他(她)也许已经做好了改

正的准备,但在店长无休止批评的刺激下,完全有可能索性破罐子破摔,这会给商店管理带来更大的不稳定因素。

由此可见凡事适可而止,在他人面前莫要得理不饶人。当自己在滔滔不绝的时候也要考虑别人的感受,尽量减少那些赘余的段落,做到言简意赅,这样别人才爱听你说话,才会听你的话。

(实习编辑 阮余)



学会做个“坏人”,你才不会受更多欺负



微信小游戏为何如此风靡?

还记得之前有一段时间有一个微信小游戏“跳一跳”非常流行,很多人空闲的时候就会拿出手机玩“跳一跳”。并且这个游戏还设置了好友排名,可以看到自己在微信好友里的游戏排名,而有些人也因此花费大量时间去刷自己的排名,看到自己排名在前面就有一种很骄傲的感觉。而最近好像微信群里又被微信小游戏刷屏了,全都是别人分享的微信小游戏。微信小游戏真的如此流行吗?那它又是为什么如此风靡呢?

首先,我认为,这些微信程序小游戏是针对我们零零碎碎的时间,比如吃午饭的时候,上课下课途中,坐地铁的时候,或者上厕所的时候。这些零碎的时间除了让人们刷刷微信微博QQ,就只能发发呆。而这些简单的小游戏就因此出现,让人们能够打发这些零碎的时间。另一个原因就是这些微信小游戏玩法简单,准入门槛低,连APP都不用下,随时都能打开小程序玩一玩。不得不说,在玩了几个小游戏之后,真的有一种让人停不下来的感觉。由于通过微信分享到群里之后可以加一条命,所以最近的微信群中到处可见微信小游戏的分享,而这应该也是这些小游戏在短时间内迅速风靡的原因吧。这些小游戏还设置了好友闯关排行榜,在玩完一个游戏后自己的得分以及好友的最高分,并且可以看到自己在好友中排名第几。这个使得大家玩游戏的热情也提高了不少,甚至很多人花费大量时间就是为了把自己的排名刷上去。

小游戏是为了让人们在工作学习之余放松一下身心的,但如果为了玩游戏而玩游戏,那就是上了瘾,这对于我们的工作与学习都是不利的,所以,适当地玩一下游戏有益于缓和心情,但沉迷就不是很好了。大家也要学会理智对待这些小游戏,学会控制约束自己。

(实习编辑 朱雯雯)



原原谅他们,还有网友认为应该以功抵过,免除其盗窃的法律责任。

这样的对比是不是让人感到困惑?在心理学中,这是一种期望管理效应。当我们习惯了一个人的设定后,一个好人做一件好事,人们对他的好感度加一,做十件好事,好感度也不会加十。但若是好人做了一点不令人满意的事情,人们对他的好感度就会减为零。而一个坏人做一件坏事,人们对他好感度减十,做十件坏事,我们觉得他就是那样烂泥扶不上墙的人。但若是坏人做了一件好事,人们对他

的好感度可以立刻升到一百并且认为他变成了好人。

我们一直都被教育要成为一个善良的人,却很少有人告诉我们善良的底线是什么。所以,我们的善良得有点锋芒,不要让别人心安理得的索取成为善良的枷锁,也不要让所谓的道德标准给善良具体成为一个金额。发自内心的去帮助一个人,不忘初心的接受一份帮助,这才是善良的真谛。

(责任编辑 刘冰倩)

想知道,我已经几个月没收到钱了!你们到底是给还是不给?”

“我们是要靠你们走出大山的,你懂不?”

“你们就是骗子!”

家长的最后一句“骗子”让人彻底寒了心。为什么义务的捐助变成了理所当然的索取?善良的人被指责为骗子?与此事件形成鲜明对比的是前段时间的一条新闻,三个小伙子因没钱上网砸车盗窃了三千元现金。在路

上看到有人落水,三个小伙英勇救人,结果该事件的舆论方向一下子发生偏转,不少网友都夸赞小伙善良,应该

原谅他们,还有网友认为应该以功抵过,免除其盗窃的法律责任。

这样的对比是不是让人感到困惑?在心理学中,这是一种期望管理效应。当我们习惯了一个人的设定后,一个好人做一件好事,人们对他的好感度加一,做十件好事,好感度也不会加十。但若是好人做了一点不令人满意的事情,人们对他的好感度就会减为零。而一个坏人做一件坏事,人们对他好感度减十,做十件坏事,我们觉得他就是那样烂泥扶不上墙的人。但若是坏人做了一件好事,人们对他

的好感度可以立刻升到一百并且认为他变成了好人。

我们一直都被教育要成为一个善良的人,却很少有人告诉我们善良的底线是什么。所以,我们的善良得有点锋芒,不要让别人心安理得的索取成为善良的枷锁,也不要让所谓的道德标准给善良具体成为一个金额。发自内心的去帮助一个人,不忘初心的接受一份帮助,这才是善良的真谛。

(责任编辑 刘冰倩)

想知道,我已经几个月没收到钱了!你们到底是给还是不给?”

“我们是要靠你们走出大山的,你懂不?”

“你们就是骗子!”

家长的最后一句“骗子”让人彻底寒了心。为什么义务的捐助变成了理所当然的索取?善良的人被指责为骗子?与此事件形成鲜明对比的是前段时间的一条新闻,三个小伙子因没钱上网砸车盗窃了三千元现金。在路

心情不好的話就聽聽歌吧



很多人都喜欢听音乐,他们都认为音乐可以帮助我们放松心情,让我们生活的更加的健康,减少我们生活的压力,其实音乐确实有这些的作用,下面就让我们一起来看看音乐对我们的作用吧。

1、有助舒缓疼痛。

感觉疼痛,那不妨听一段节奏缓慢的音乐。发表在《心理学前沿》上的一项研究显示,纤维肌痛症患者听十分钟喜欢的音乐,不管是流行乐、民谣或者古典音乐,只要每分钟少于120节拍,就能减少疼痛感。

2、有助集中注意力。

下一次准备工作演示或进行钻研学习时,不妨听维瓦尔

第和巴赫的音乐。2007年斯坦福大学医学院开展的一项研究发现,听巴洛克时代晚期的音乐会引起有助于集中精神和将外界事物存入记忆的脑部变化。

3、提升运动表现。

研究人员让20名成年人进行两组间隔锻炼,一共是四次30秒钟“全力”自行车冲刺,两次之间休息4分钟。一组锻炼中有音乐,另一组锻炼时没有音乐。结果发现,那些听着音乐锻炼的人不仅感觉运动健身更有乐趣,而且被充分调动积极性,运动更卖力。

4、改善情绪。

随着天气日渐变冷,冬日忧郁或许会令人闷闷不乐。不过,音乐能改善情绪。发表在《自然·神经科学》上的一项研究称,特定的古典音乐能使人打寒战,进而促进多巴胺释放,使人感觉更愉悦。

5、使人安心平静。

2013年一项调查发现,在漫长疲乏的驾驶途中,听听柔和的音乐可使人驾驶得更好。研究人员称,欢快的音乐使人愉快,而舒缓的音乐能够使人更平静,而且使人开车开得更好。

很多人都喜欢听音乐,音乐又有这么大的功效可以帮助我们,那么我们就应该好好的利用音乐,让音乐来帮助我们的健康的成长,用音乐来让我们变得更加的健康吧,你是否也懂得音乐的功效益了呢。

(实习编辑 李雨璇)



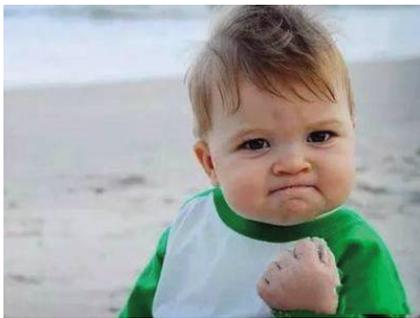
哈佛大学的卡迪教授在 TED 上分享了她的成功秘诀——假装成功。对此,她的解释是“当你害怕自己不会成功的时候,就先跟自己撒个慌,假装自己会成功的。只需要 2 分钟,把身体的姿势换一下,研究证明这样不仅能改变你的心理状态,还能在职场面试等实实在在的人生领域、为你带来实实在在的成功。”这真的不是一碗毒鸡汤吗?别着急,往下看。

卡迪虽然在哈佛商学院,但她其实是个社会心理学家,专门研究人们的「Body Language(肢体语言、或身体语言)」。“肢体语言”这个概念包含“语言”、语言代表“沟通”、而沟通来自“互动”。身体和文字语言交织,对互动双方都会造成深刻的影响,特别会影响我们对彼此的印象和判断。我们会关注肢体语言如何影响别人对我

们的判断,和我们对外人的判断。卡迪教授发现:我们也受自己肢体语言的影响。她在观察和研究自己班上的 MBA 男女学生时发现他们的肢体语言和课堂参与度紧密相关。那些坐下来就自然展

开身体,特别自信的人成绩往往更好,他们的身体状态反应了其心理状态。于是她想如果我们把这个因果逻辑反一反呢?如果我主动要求那些身

假装成功也行?



体蜷缩的人更改自己的身体姿态,是否能反过来对他们的心理状态产生积极的影响、改善他们在课堂上的积极性呢?答案是肯定的。

早就有研究表明:我们在高兴时会微笑,反过来,用一支笔练习笑容时,我们也会感到开心。这说明非语言表达和心理是相互影响的。同样,当我们感到有力量,姿势会更打开延展,反过来,当身体做出力量的姿势时,我们也有可能真的从内心感到有力量。卡迪教授已经通过实验证明了这一点。

我们在面对生活中的挑战时免不了会担心会害怕,这个时候你或许可以找个没人的地方,保持几分钟一个让自己觉得最有力量的姿势,你会发现随着自己身体状态的改变,心理和精神也会焕然一新!

(责任编辑 黄慧琴)



不要把我们最糟糕的爱的人



我们最大的错误不是不懂得如何去爱,而是颠倒了重要的人在人生里的位置,把最差的脾气和最糟糕的一面留给了最亲近的人,却把耐心和宽容给了不知是谁的陌生人。

每个人都有焦虑不开心的时候,每个人都有需要倾诉依靠的时候,每个人都有想要大肆宣泄的时候,这都是我们情绪的常态,然而每当这些时刻,我们最先想到的一定是我们最亲近的人,亲人、朋友、亦或是爱人。然而当我们表达情绪的时候,往往只关心自己,却忽视了我们最爱之人的感

受,甚至是把自己所有最坏的情绪丢给了我们最爱的人,却从未感到一丝丝的愧疚,这到底是所谓的“亲近”?还是实实在在的“伤害”?

其实人在发脾气的时候内心是惧怕的,既怕承担后果,更怕失去对方。所以我们会选择相对安全的人来发泄怒火,而这个相对安全的人,往往是最善待和包容我们的人,也是我们最亲的人。对待最亲密的人,我们习惯了不懂礼貌、忘记感恩、不停抱怨、懒得搭理。因为太过于熟悉,所以不知珍惜,在潜在意识里认为,无论我们说出什么话语、做出什么行为,他们都不会离开,把他们对我们的爱当成我们坏脾气的资本,慢慢地便失去了应有的耐心和尊重,并且愈演愈烈。

当我们出现不良情绪时,首先要学会压制下来,同时在这种不良情绪之中分析产生坏脾气的原因,仔细分析一下时间事件和人在其中的关系,找出本质的东西,并且多反馈给自己的内心,到底为什么会影响到自己。其次,你需要多建立一些社会支持系统,有好朋友就谈谈心,和老师也行。但是切记,不要过分抱怨,讲究沟通技巧,愉快交谈。也可以选择写日记,这也是一种默默的发泄方式,并且你会发现,当在过了很长时间你再次回首看到日记里曾经的往事你会感觉很平淡也会释怀,当然你会悟出一些道理出来!

要记住:无论是亲情、友情、爱情,都是易碎品,一旦出现裂痕,便很难恢复原貌。我们都不再是不懂事的孩子,我们要记得,即使对最亲密的人也要保持应有的尊重和耐心,这是一个人成熟的标志。希望我们都能给我们最爱的人温暖的拥抱和真挚的微笑。

(实习编辑 李欣)



永远不要轻易伤害别人,但如果别人伤害了你,你也没必要强迫自己去假装原谅。如果原谅不是出于内心,于别人是欺骗,于自己是伤害。有时候不报复是对他人最大的大度,不忘记是对自己最大的保护。

“其实我挺厌恶那种根本不明白任何情况,就劝你一定要大度的人”,郭德纲在回答主持人谈及当年遭遇背叛如是说。伤口有多深,心里有多痛,永远只有自己道,不轻易原谅一个人,不轻易原谅一件事,也是对自己的一种警醒、一种保护。

为什么有些幼儿对于上幼儿园如此抵触甚至恐惧,也许不只是因为不舍家的怀抱或自由玩耍的空间,也许是因为一些人,一些事。年仅四五岁的孩子都知道柿子要捡软的捏,那个内向的小女孩就是那个软柿子,当她无助向老师求救时,被当作玩笑一般置之不理。家长的责骂,老师的冷眼和同学的捉弄,久而久之,她得越来越抵触上幼儿园,内向的性格变得愈发沉闷。上小学后,在老师的关心和朋友的帮助下,她渐渐变得开朗和自信,但童年的伤痛让她直到现在还是学不会自与人交往。有人说她像刺猬,确实,但又不全对。她将自己最柔软的一面包裹着自爱与爱自己的人,将尖刺对着曾经严重伤害过她的人。无数的人劝她放下背上的刺,可是没有亲身经历过的人永远无法理解她的痛苦,她这样回答道:“如果哪刺猬主动将背上的刺根根拔下,我也就原谅了”,“刺”有时候是保护罩,不碰不碰一拔就撕心裂肺,让它留在那里,不去记恨也不强求忘记。

很多事情,无论是个人或是国家,终究得学会向前看,但也没必要假装圣贤,屈自己去接纳曾经所有的伤害。不一定非得去报复,既不值得,也没必要。但有些西就像坚硬的倒刺,插在肉里,长在上,强制拔出来就是对自己的二次伤害。忘不了,那就铭记。无法释怀,那就不必释怀。

(实习编辑 陈葛玲)



我也不原谅你,我不恨你,

不报复就是最大的大度
不忘记则是对自己最大的保护

——斑驳

被遗憾的那些时光

我曾经想要回乡与儿时的密友聚一聚,想要和她们谈谈我的经历,想要听听她们这些年的故事。然而我们总是因为这样那样的原因难以见上一面。时隔多年,就算是路上遇见过也不一定能够认出对方来吧。好遗憾,我们念念不忘却咫尺天涯。

我曾希望能在一段内时间成功减肥。那时,我每天晨起围着公园慢跑,听着鸟语、闻着花香,不需要陪伴。在初晨微光的映衬下,我一个人边跑边沉醉在一天中最美丽的时光里,忘记很多烦恼的事情。我不停的踏步,渐渐地,快乐的心情就会不停的累积起来——那是在高中最快乐的时光。从阳春三月坚持了不到三个月,瘦了许许多多。我曾经想着要一直坚持下去。然而夏天一到,炎热的天气与临近的期末考试便成了我说服自己不早起不晨跑的借口。尽管是自欺欺人,我还是没再跑了。暑假去外省游玩,在母亲大人精湛的厨艺投喂下,暑假过了一半我回到解放前——暑假过完我成功地吃成了个球。好遗憾,虽然之后又有几次减肥,但是我至今还是没能成功瘦下来。

我关注过许多介绍美食与美景

的微博、看过许多人精彩的游记;我梦想过去看不同的美景、去呼吸不同地方的空气、去体验不一样的风情;我想要逛遍祖国的大好河山,结识形形色色的驴友。高考那年暑假身边同学陆陆续续地出去旅游、打暑假工,只有极少数的人像我一样宅在家里荒废假期时光。到了大学,我总是想要趁假期四处游玩一番,但每次总是因为这样那样的原因止步在这校园之内。好遗憾,在本能精彩万分的时光中,我没能来一场说走就走的旅行、没能拥有多一些精彩的回忆。

我曾经读过也看过许多关于青春的小说、电影,无一例外,爱情都是其中最闪耀的元素之一。我曾看过许多对恋人在静湖边卿卿我我,在自习室中相视一笑。我曾想象过一个对我很好的心上人,憧憬过一段甜蜜纯洁的校园爱情。但是好遗憾,最终我还是常常宅在寝室里,没有去追寻心中曾憧憬过的甜蜜。

……

一生还未过半,我便有了这许许多多的遗憾。遗憾那么多,故事那么长,又如何能够一一诉说?眼下也只有活好当下,少留遗憾吧。

(实习编辑 温晓奇)

为什么我们对未完成的事念念不忘

我们常常会遇到这样的情况:我们认真地在备忘录上记下重要的事情,但是到最后还是忘记了。因为我们以为记下来了就万事大吉,紧张的神经松弛下来,最后连备忘录都忘了看。在打电话之前,我们能清楚地记得想要拨打的电话号码,打完之后却怎么也想不起来刚才拨过的号码。其实,这都是一种被称为“蔡加尼克效应”的心理现象在起作用。

1927年,心理学家蔡加尼克做了一系列有关记忆的实验:他给参加实验的每个人布置了15-22个难易程度不同的任务,比如写一首自己喜欢的诗词、将一些不同颜色和形状的珠子按一定模式用线串起来、完成拼板、演算数学题,等等。完成这些任务所需的时间是大致相等的。其中一半的任务能顺利地地完成,而另一半任务在进行的半途会被打断,要求被试者停下来去做其他的事情。在实验结束的时候,要求他们每个人回忆所做过的事情。结果十分有趣,在被回忆起来的任务中,有68%是被中止而未完成的,而已完成的只占32%。这种对未完成工作的记忆优于对已完成工作的记忆现象,被称为“蔡加尼克效应”。

由此可知,我们在做一件事情的时候,会在心里产生一个张力系统,

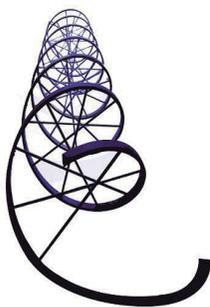
这个系统往往使我们处于紧张的心理状态之中。当工作没有完成就被中断的时候,这种紧张状态仍然会维持一段时间,它使得这个未完成的任务一直压在心头。而一旦这个任务完成了,那么这种紧张的状态就会得以松弛,原来做了的事情就容易忘记。蔡加尼克效应说明:当心理任务被迫中断时,人们就会对未完成的任务念念不忘,从而产生较高的渴求度。这就是人们常说的:越是得不到的东西,越觉得宝贵;而轻易就能得到的,就会弃之如敝屣。

此外,蔡加尼克效应的中断力量,也为家长们提供了一条合理的建议——家长在教育孩子的过程中,无论是教授知识还是讲述做人的道理,在讲到关键处不妨稍作停顿或者让孩子谈一下看法。这样,孩子就会对知识或道理产生浓厚的兴趣,从而对这个关键点产生深刻的记忆。事实上,突出关键点的方法很多。我们可以重复强化、详细阐述等,而最有效的方法就是戛然而止不再讲解。这虽使孩子的求知欲受到阻碍,但反而会让孩子的求知欲被激发,这时候的教育效果就会比较理想了。

(责任编辑 欧艳丽)



你是否也有——未竟之事?



告别遗憾,面向未来

《撒旦诗篇》中这样写到过:如今我明白了鬼魂为何物。未竟之事,如此而已。

未竟之事对我们的影响主要体现在以下三点:

一、根据蔡格尼效应:人们对已经完成、已知结果的事极易忘却,但对于那些中途被打断的、未竟的事情印象深刻。我们可知,未竟之事会给当事人造成更深的印象。

二、未竟之事会给人造成认知上的错误。

人们总是希望能找到一个明确的肯定的答案,但是当人们把曾经的、已经极难完成的事情看得非常重,就会给人们造成认知上的不舒

服。于是为了避免这种不舒服,人们大多会错误的选择逃避或者补偿这类无法根本解决问题的方法。但往往这种感觉并不会随之而消除,反而会更加的萦绕心头。甚至在这过程中人们可能会因为这种认知上的错误而错过那些更重要的、更珍贵的人或者事。你以为自己是在自由的选择,其实是被过去的心结操控着。

三、未竟之事还有传递性的特点。

在家庭中,父母会有意识或者无意识地将自己未完成的事强加给自己的孩子。于是在未竟之事传递的同时创伤也在代际间传递。

那么我们该如何处理未竟之事

呢?

首先,我们要努力完成尚可以完成的未竟之事。

如果很幸运,你清楚的知道自己的未竟之事是什么而且尚可以去完成,那就放手去做吧——踏上去令你魂牵梦萦的地方的旅程,去找一个答案,要一个结果。

其次,我们要坦然地接受遗憾。

如果那件令你无法放下的事已经无法完成了,那就接受它。直面痛苦,可能就是放下痛苦的最好方式之一。无疑这一过程是痛的,但是我们得接受它,遗憾是人生不可避免的一部分。

其实这个承认和面对的过程也

是一场郑重的道别。你可以做一些有仪式感的事情——一个人去当初说好要和别人一起去的地方;一个人带上曾经的记忆回到当年生活的地方;一个人将记忆和未完成的愿望一起留在某个地方。

最后,我们要记住并不是每一件事都需要一个答案。

要知道我们的大脑喜欢分泌多巴胺,这种物质会浪漫化自己对恋恋不忘的幻想,并且放大我们对未得到之事的遗憾。所以,我们没有必要将自己的未竟之事浪漫化并付诸许多幻想,我们有的只是放下和遗忘的权利。

(实习编辑 朱琪)

宣传心理知识 导引健康人生

趣味心理

自己的挫折感和自卑感

当你打开家的大门正要外出散步时,突然撞到某人而使自己跌倒,你想对方会是怎样的人呢?请你选择答案。

- A 邻居的小姐
- B 送报的先生
- C 工地的工人
- D 附近某个顽固的老头跟潮流的人

A.对于青少年而言,这表现出你对于性的幻想,由于你是在撞倒她之后跌倒了,表示你在和年轻女性的交往中常会力不从心,换句话说,这是对于在和异性交往过程中有挫折感的人,所会选择的答案。

B.报纸暗示着认识与最新的情报、资讯,选择这个答案的人,表示自己在课业或知识领域上,有着某种程度的挫折感,在意识中,也许你是个不愿用功的学生或不积极吸收新知的上班族。

C.工地的工人从事的是体力的劳动,不论风吹日晒地劳动,就算打架也不服输,选择这一项答案的人,在意识中觉得自己的体力不如人,在肉体上常有挫折感。

D.这个答案暗示权威和道德,顽固的老头令人想到的是便是如同最近的年轻人都.....一般的开场白,选择此一答案的人,暗示自己是个反权威和反道德的人,是个在道德感上,一直受压力的人

E.和穿著自认为最有品味,打扮都令人有自由奔放感觉的跟潮流的人相撞後跌倒的你,在心底下有,我无法像他那样,我太落伍了的挫折感,换句话说,你是一个在身体或心理上已渐渐步入中年者,且有跟不上潮流的挫折感

(责任编辑 刘冰倩)



趣味心理

你的天然呆萌指数是多少?

超市里有三种不同颜色的漱口水,它们分别是:

- A 橙色的橘子味漱口水
- B、蓝色的薄荷味漱口水
- C、淡绿色的绿茶味漱口水

你最喜欢哪种漱口水?下面有六种排序方式,你最喜欢的漱口水排在最前面,相对起来,你不那么喜欢的依次排在后面。请选择其中最接近你想法的排序。

心理测试结果分析:

A、1A-2B-3C: 你的呆萌指数为 30%

你虽然有时候傻得有点可爱,但办起正经事来,你是很有一套的,从来不会玩卖萌那一套,一是一二是二,吐出个吐沫星子就是一个钉,不喜欢含含糊糊讲话,稀里糊涂办事。

B、1A-2C-3B: 你的呆萌指数为 60%

你不是那种喜欢较真的人,说话办事都会给他人留有余地,也给自己一个退路,所以有时候你也是很呆萌的。其实你只是揣着明白装糊涂罢了,不想把话说得太满,说得太透,免得别人或是自己下不了台都太尴尬了。

C、1B-2A-3C: 你的呆萌指数为 90%

你是真的天然呆,遇到什么事的时候都是假装很懂,其实一窍不通,却不肯承认自己不懂。这种倔强里就透着可爱。你周遭的人都把你当成小孩一样对待,不想跟你计较。

D、1B-2C-3A: 你的呆萌指数为 10%

你优雅的气质跟呆萌一点也不沾边,你不喜欢假天真,更学不会装傻,说话办事也总是自有一种令人望而生畏的气质,可以说,不熟悉你的人觉得你很高冷,熟悉你的人,他们会觉得你更高冷。

E、1C-2B-3A: 你的呆萌指数为 50%

你有时候很呆萌可爱,有时候又摆出正经百八的架势来,叫人不得不佩服。你就是传说中百变的女人,有一百种个性,每一种性格都叫异性为你着迷。正可谓是风情万种,女人公敌。

F、1C-2A-3B: 你的呆萌指数为 70%

大多数人眼中,你都相当可爱,你的亲和力很强,想问题虽然很简单,但也正是因为你问题那么简单,才让人觉得可爱。你的单纯是很多人羡慕又怜惜的,呆萌的你真是既惹异性喜爱,又令同性倍感亲切。

(实习编辑 阮余)

趣味心理

选择算命方法

预测你的未来

股票跌跌不休,事业爱情不知明天何在,算命热潮正反映人们内心的不安,在中西五花八门的算命方法中,你最信服的是那一种:

- A 八字风水
- B 塔罗牌
- C 占星图
- D 易经八卦

分析:

A 生活对你来说,是个严谨的课题,你对自我要求超高,办事更有一套办法,你不会人云亦云,最适合自我创业,能完全发挥你的才华和见解,是能白手起家的优秀人才,要不然就是找个能赏识你的好老板,你就会被匹没人敢轻视的千里马。

B 你是个感性强烈的人,艺术天份是上帝赐予你的资产,创作是你发达的管道,即使创作能力不足以糊口,你还是可以寻找和艺术相关的工作,工作起来更有成就感。诸如体力劳动,或是经商等工作,其实并不适合你,勉强去作只会使你丧失对自己的信心。

C 你是个兼具理性和感性的人,在事业发展上,你反应快速的脑袋,会给接触过的人深刻的印象,但是不能坚持到底的毛病,是你要特别注意的部分。任何和人际有密切关系的工作,其实都颇为适合你,如业务、记者等工作,不要半途而废,成功将指日可待。

D 你是一个性格爽朗的人,总是往前看,不会耿耿于怀在昨日的失败上,而能持续往前冲刺,研究型的工作最适合你,因为你总是有埋头研究,即使越挫仍能越勇的精神。

(实习编辑 朱雯雯)

