

# 七彩心空

学校心理健康教育专刊

2017·12

总第三十六期



宁德市民族中学教研室

# 目录

卷首	为理想奋斗	
学习园地	高考状元学习经验： 靠的不是聪明，而是这八个习惯.....1 我们都不是神的孩子.....4 关于高三状态调整的几点建议.....7	
心理知识	什么时候需要心理咨询呢.....8 幻听症状主题.....10 我们以前见过吗，脸盲症漫谈.....11 完美主义与自杀风险，永远无法满足的期望与标准.....13 心理漫画.....16 远离受害者心理.....17	
教师专栏	做一个会缝翅膀的人.....18 倔孩子的由来，自我构建的挣扎.....20 从心理学视角解读教育格言.....22	
心理百态	色彩为什么会影响心理状态.....25 “算命大师”似乎“神准”.....27 冷笑话真的会让人觉得冷么.....30 电视剧看多了大脑会发生异变，电视是怎样让人变蠢的.....31 拿什么拯救你的选择困难症.....36	

主办 教研室

责任编辑 王丽珠

2017年12月

## 为理想而奋斗

千变万化的世界，  
等待我们去探险。  
无边无际的学海，  
等待我们去遨游。  
扇扇知识的大门，  
等待我们去开启。  
21 世纪的今天，  
茁壮成长的孩子。  
我们的理想是什么呢？  
辛勤耕耘的人民教师？  
举世闻名的科学家？  
光彩照人的明星？  
出口成章的作家？  
成绩杰出的画家……  
只要努力地学习，  
机遇就会向你招手，  
成功就会在你眼前，

美好的一天就在窗口。  
多看多听多学习，  
小兵也能变好汉。  
多练多问多思考，  
无名花也会有芳名。  
我们是勇敢的挑战者，  
永不言败的挑战者。  
只要不向困难屈服，  
只要不向挫折低头，  
努力就会成功！  
朝着你奋斗的目标，  
执着地追求，  
胜利之星，  
等待着你去摘取。  
成功的宝库，  
等待着你去发现！  
还犹豫什么呢？  
——为理想而奋斗

## 2017高考状元经验：

# 靠的不是聪明，而是这八个习惯

2017 年高考成绩已经陆续公布了，各省的高考状元也都新鲜出炉了，媒体们也都争相采访报道。看了所有高考状元的采访报道，为大家整理总结了这些金光闪闪的高考状元的经验，相信孩子们看完一定会受益匪浅。

### 01、写作

有这么一个公式：  
考试中，作文分数在语  
而且所占分数比重还在  
分数占语文总分 30%左  
半。



作文=1/2 语文。在各级语文  
文卷面分中所占比重最高，  
逐渐加大。小学阶段，作文  
右，初中和高中已经占到一

很多同学经常绞尽脑汁也写不出几行字，好不容易凑够了字数，要么是文不对题，要么是内容空洞。怎么才能写好作文呢？今年的浙江双科状元王雷捷同学给出了答案——大量的阅读。词语、素材和情感的储备丰富了，在写作上才会有异于常人的用词和构思，写出来的文章才会有深度有力量。

### 02、课堂听讲，和老师及时沟通交流

吉林文科状元曹宇涵说自己上课特别认真，哪怕是已经会的知识也不敢忽视。最大的秘籍就是上课好好听讲，高效利用课堂时间。

实际上，学生之间的学习差异是从课堂听讲开始的。所以，孩子们一走进课堂就得排除一切干扰，集中精力认真听老师讲课，不要错过任何一个知识点。

贵州高考理科状元李旭杨有一句话说得很精辟：“对于知识点上的漏洞，千万不能小视。它们跟臭氧层空洞一样，不及时补足，将会越来越大，最后变得无从补起。”

不懂的一定要做好标记，下课后及时向老师请教，及时解决，这样才能打好基础，以后的学习才能稳扎稳打。

### 03、自主学习

贵州理科状元李旭杨说：“学习就像是一场漫长的马拉松赛跑，如果需要别人在背后推着，甚至是用鞭子赶着自己往前跑，肯定是到不了终点的！”是否能够进行自主性学习，是成为一个普通的好学生与做一个佼佼者之间关键的区别。

那么如何培养孩子自主学习的能力呢？

首先家长要舍得在孩子身上花时间和精力，注重思想和情感上的交流互动。让孩子每天面对没有生



机活力和情感互动的事物并产生兴趣，其难度是可想而知的。

其次要对孩子的功课耐心地辅导，在学习氛围的营造上做榜样。对孩子不懂的问题，及时地和他一起探讨并寻找解决的方法等。

另外，要让孩子能够看到完成学习任务后尽情玩乐的希望。玩是孩子的天性，学习的自觉性如果脱离了天性，那一定是空中楼阁。孩子一点都看不到什么时候是尽头，那他的学习就只是应付大人，甚至是熬时间，何谈自觉学习？

最后，家长要体谅和包容孩子的失误和过错，更多地鼓励孩子去克服学习上的困难。对孩子来讲，表扬是其进步发展的主要动力。

#### 04、时间管理

十个高考状元，有九个是时间管理的高手。

四川理科高考状元黎雨佳，每个星期都会制定详细的学习计划，精确到每一天，每一个小时。湖北理科状元肖雨甚至精确到每天的课间十分钟，把当天的课间利用率计算出来并写在一个本子里，然后给自己打个分，反思自己哪里做得还不到位，第二天坚决改正。

重庆高考理科状元杨馥伟从高三上学期开始，就根据高中的各科知识点制定了大致的规划，细节到哪一天的哪一节课复习哪一个知识点，并且在整个都高三严格执行。

现在的孩子多半都有拖延症，这些高考状元的时间管理方法绝对是非常值得借鉴的。前期做什么事都有计划，并且有自制力和执行力，那么到最后关头才不会手忙脚乱，顾此失彼。

#### 05 效率

很多孩子看起来很努力，课间不出去玩，晚上熬夜学习，周末也窝在家里做题，但是成绩却平平无奇。

原因就是他们只是“看起来很努力”，并没有全身心地投入，只是在漫无目的、心浮气躁地“磨洋工”，感动了爸妈，也感动了自己。

而那些成绩优秀的孩子，该放松的时候就放松，该学习的时候就静下心来学习，全神贯注，心无旁骛。

可见，决定孩子成绩的并不是在学习上花了多长时间，而是这些时间是否“有效”，是否都能集中注意力。

## 06、心态

学习是一条漫长的路，行走过程中，成绩起起落落是常有的事，甚至有时还会伴随着焦虑、躁动、怀疑自己等不良情绪。

湖北文科状元范筱雨刚读文科时，状态并不好，低迷期有三次考得很差。贵州理科状元查致远也曾出现过低谷期。好在，两个人都没有沉溺于迷茫中，而是及时调整心态，整装待发。

在学习这条路上，拼的不仅仅是成绩，更是心态。有的孩子在面对打击和挫败时，从不言输，不逃避，调整心态找出失误的原因并总结改正。而有的孩子则是一击即中，心灰意冷，破罐子破摔。试问，这样脆弱的心态，如何面对高考，又该如何面对以后的人生？

所以，当考试失利或学习遇到瓶颈期时，不要失望，不要急躁，而是总结原因，对症下药，重新考察制定适合自己的学习习惯与方法，努力地去追赶。

## 07、脚踏实地

所有的高考状元们都强调了一点，那就是学习没有捷径。

只有脚踏实地，稳扎稳打，持之以恒，才可以在高考这座独木桥上所向披靡，走出一条属于自己的康庄大道。

## 08、书写

有一位多次参加高考阅卷的老师朋友透露，高考评卷速度非常快。辛苦阅卷的老师是没有多余的时间一个字一个字仔细辨认的，所以，即使步骤写得再详尽，也可能于事无补。

如果能在考试中写一手漂亮、规范的字，不仅仅显得卷面整洁，让阅卷老师第一眼就感觉很舒服，从而增加印象分，还能在一定程度上加快书写速度，让孩子在中考、高考这样书写量极大的考试中取得优势。

就像湖北文科状元范筱雨，她的答题卡从来都是规范整洁，很多次都作为模板让全校学生学习。一份清晰有条理的试卷，分数可能要比同样的内容但字迹模糊的试卷高出好几分。而这几分，有时决定了孩子能读什么样的学校。



# 都不是神的孩子



我不知道该用什么词语来形容那段成就我梦想的日子，语言总是会在某种程度上限制情感的表达，高三的生活同样夹杂着很多的味道，让每一个认真走过了的人无法在回首时说出其中的情感。

## 每个人都有歇斯底里的本源

从初中开始，我的梦，就是复旦大学。高三了，我似乎感觉伸出双手就可以碰触到我的梦想，每天无数次被灌输高考这个概念，除了背水一战，我别无选择。我在床头的小柜子上刻了几个大字：杀进复旦！到现在我还记得那时的我“杀气腾腾信誓旦旦”的样子。每天起床后我就默念一次。我老老实实，安安静静地过着同样的生活，心如止水。旅游，疯狂网上购物，八卦，恋爱问题……都被我忍痛抛弃了，长达7年的Q龄也戛然而止。我真的不是一个能一边娱乐一边学习的人，厌倦总是有的，偶尔也为自己的小成功沾沾自喜。我对梦想的疯狂在初入高三时达到了极限，所有的一切都在高考来临之际幻化成自己早已认定的那个大学之梦，梦想的动力强大得让我踌躇满志跃跃欲试。

从老师公布高考复习进度表开始，我就拿出全新的本子开始记录我的高三。在第一页上，只有几个字：复旦，等着我！第二页，也只是一行字：我的高考目标——650分以上。第三页，是一段话：“我知道，一切都会有。我会拥有大考小考的失败，但永远不会放弃努力与梦想。环境只能影响我，不能决定我的未来。决定我的未来只有我自己。踏踏实实做好手边的事，努力让梦想照进现实。”这三页，一直默默地支撑我整个的高三生活。就如我高中老师说的：飞不飞得出这漫漫大山，就看这次高考了。许多有梦想的同学和我一样在心中默念着“必须赢下这场这场战役”！

高三上学期，10月份，第一次月考来临，也是从那一刻起我开始感到高考的真实。国庆放假的几天，我一天也不敢迈出家门，从祖国生日那天开始，一直到4天后放假结束，每天早上7点起床，一直做作业到凌晨1点，其中的吃饭和午休都在书桌上完成。我闷在家里狠命学习，睁开眼睛想到的第一件事就是怎么做好头天晚上没完成的数学题，累了就幻想着拿到复旦大学录取通知书的情景。我真的那样癫狂地甘愿做一个最老实的学生……后来我才知道，每个人都有歇斯底里的本源。我想，那年10月，我曾经歇斯底里过。

**做个会思考的书呆子又何妨呢？**

月考过后，学校的宣传栏热闹起来，上面写着许多关于高三的榜单和通知，突然觉得我的高二已经



走远了，远得我看不到一点曾经的影子。我只站在那里发愣，明白了自己贴在书桌上的那句话不再有故

做姿态的意味。高三，不是要求你做到在生活中学习，也不是让学习渗透到生活中去，而是要在任何时候都不能忘记学习，尽量让自己在每一个时间段里都有所获，所得的一定要利于高考。“为了高考，做个会思考的书呆子又何妨呢？”我想着。每天的日子在不停地重复，简单充实，略显乏味。但是没有关系，我愿意，一切都值得！

早晨，爬到学校五楼教室时我气喘吁吁睡眼朦胧，困了我就扯我同桌问问题：“把唐朝的文化史介绍一下……”或者面对着成堆发下来的还飘着油墨味的复习资料，有点神经质地发牢骚：“最近纸张是不是降价了，以至于学校毫不吝啬地发了这么多？”随后，在座位上翘着脚忘乎所以地抱着书捏着笔拼命背历史，分朝代和专题背，背到连书都想扔到窗外去；中午吃饭时嘴里塞着饭同时翻看着下一步的学习任务，把自己想得比国家总理还忙；放学后在操场上慢跑，还逼自己边跑边背古文；晚上做一大堆数学题，像许多文章里面描述的一样，旁边放着一杯咖啡，其实有没有咖啡无所谓，我也没喝过几次，或许仅仅是一个象征性的东西罢了……这是我的一天，我不知道这样的一天会不会让别人很“鄙视”和觉得太夸张了，受不了。但我真的是这么过来的，我是一个寻常的高三生，深陷在高三里，只知道机械般地吃着饭，上着课，做着题，平静得如同家乡的小城，永远都不会有什么大事发生。

### 苦，是从来不会白吃的

临近高考那段时间，各种各样品种繁多的试卷如约而至，轮番轰炸，躲都躲不了。月考已经不算什么了，每周一大考，三天一小考，这还只是学校的硬性规定，各科老师还商量着什么时候时机对头了再来和同学们用试卷“交流交流以保持战斗力”。从下学期开始我们年级的课程表全面改版，两节课连堂上那绝对是正常情况。我们每天都会交上 N 张密密麻麻地聚集了自己近一年复习心血的试卷，也会收获 N 张批了鲜红分数的试卷。分数，这个具有强烈刺激性质又很值钱的家伙，在 2007 年的春天，它的魄力足以让包括我在内的所有高三学生震慑不已，即爱又恨。虽然我早已“身经百战软磨硬泡”地成为了考试老手，可遇到考试我还是担心考不到好成绩，“百炼没有成钢”的郁闷笼罩着每一次将来的测试：感觉自己为数学付出了许多个白天和黑夜，却得不到期望中的红苹果。文科综合也是我刺痛我神经的一科，4 分一道的选择题，十几分一道的简答题，稍微一疏忽就眼睁睁地看着好好的分数突然没了，像错过一场华丽的邂逅，最终一无所获。可即使这样，我依旧每天嚷嚷着要考复旦，依旧每天拿着繁多的试卷仔细地做着，因为我的选择是没得选择，所以我一直学啊学……

我喜欢有周期地学习，我的学习计划性非常强。一般月考前两个星期，我就会抽出一天时间把这两个星期每天的日程都填满，一步步循序渐进地复习，每科每天的任务都会很重。月考前的那两个星期是最累的时候，因此每一次月考后我都会犒劳自己一次，不管考得好与坏，只要我尽了最大的努力去复习。我一直都奉行着“苦，是从来不会白吃的”原则。我是超级 shopping 迷，饰品店是我的最爱，越是考不好，我就越喜欢把自己打扮得漂漂亮亮的，让自己拥有美丽的小心情，然后躲在小房间里用塔罗牌和自己游戏，玩到我满意为止，那是一件总是让我充满期待与惊奇的事情，这也许算是我高考无趣生活

中最好的点缀。生活总得有点希望，比如你在狠命学习的时候，潜意识里要告诉自己，过了这个坎儿，会有一件很美好的事情等着你，这时效率就会高很多，再难熬的分分秒秒也会觉得值得。

成绩下来后，面对着“状元”的身份，老师和爸妈的脑子里全是“北大北大”，一时间我自己变得不知所措，我终究放弃了我最初的梦想复旦，选择了北大，北大的魄力对于每个高三生来说都是不可抗拒的。咨询会那天，我特意去了复旦大学的展位看了好久，然后转身默默离开……

高考后我整理了一年来用过的各种复习资料。学校印发的各科试卷拥挤着占满了半个书架，自己去书店买的套题（就是那种一套一套的类型试卷和习题集）：语文 83 套，英语 52 套，数学 65 套，文科综合 95 套，除了文科综合的简答题没有全部做完，其他试卷和套题都用红蓝黑三种颜色的笔记录了很多的笔记及注意事项，4 本数学资料书，我从头到尾看了 5 遍，每一本都写着日期和我的心情；英语的专项练习，阅读做了两大本，完型填空 3 本，语法及其他单项训练 3 本，历史 5 本课本，背了 7、8 次，地理的地图，剪切了满满一本，被我剪成可以装在口袋里的大小……别人总觉得我一直都是那么优秀的和一帆风顺的，其实只有我自己知道我的生活是怎样的，虽然我一点都不觉得痛苦，但辛酸还是包裹住我的身体，包裹住那个阳光灿烂的日子里想哭的我。想起每个晚自习时看着忽明忽暗的教室外面的那个小巷，等着妈妈接我回家；想起了在数学遭遇瓶颈期时，把自己关在房间里整整两天都没去学校面对着墙壁发呆六神无主的崩溃样子。我一次次告诉自己这是上帝的巧妙安排，他让我在高考前吃尽了苦头，这样我就可以在高考中顺利过关了，也一次次在彷徨和迷茫中走了过来，因为我一直相信，我们的未来都不是梦，未来的成功与每个人都是等距离的，从来只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。现在我不知道该怎么说我的学习方法，也许我的方法就是一叠加一叠的“题海战术”和一轮加一轮的总结（包括学习总结和自我总结）。

“一颗心，是绝对不会因为追求梦想而受伤的。求学之路的失落与得意、清晰与迷茫，最简单的在于你拥有一个什么样的心境。努力中会有失败，会有失去勇气的时候，但我必须努力，我正在努力，我需要坚强，需要沉默，需要意志。一切都只是过程，成功与快乐才是终点。生活可以是无趣的，但自己一定要快乐。我们都不是神的孩子，我们只是有梦的孩子。”高考后，我以此纪念我的高三。我决定在北大，在更远的未来，继续我“无趣”的生活，用微笑做面纱，像蜗牛般成长。

# 关于高三状态调整的几点建议

## 一、怎样调整最合理

### 1、走出时间战和题海战的误区

盲目的熬时间，盲目的做题肯定是没有效率的备考形式。建议，分时段，在最清醒的时间，做自己最应该做的事情--抓住主要矛盾。此外，要注重质量，通过做题，总结自己缺少的知识点，有效的学习方法，做到最大限度得分等等。

### 2、以学校复习内容为主线，根据个人情况适当的展开

### 3、不要急着能在短期内解决所有的问题

所谓眼高手低就是这样的情况，问题短期内很难解决，就需要一个长线来不断的提升，找到切入点，坚持不下去。

### 4、认清考试的有限性

知识点是有限的，题型也是有限的，你要取得某层次的成绩，一定要做到有效的积累，只要方向是对的，持之以恒就可以。

### 5、利用资源解决属于自己的问题

学生存在很多问题没有解决，心里肯定会有无形的压力。高三要充分利用有限的资源，解决心中的问题，减轻心理压力。学校老师、教研、同学、甚至外面高质量的辅导班等等这些都是资源，只要能解决属于你的问题，就是好资源。

### 6、自己要和自己较劲，自己是自己的精神支柱

高三了，毕竟才是开始，有很多方面都能去改变，还有足够的时间和机会，那么你看看自己，你的精神气在哪？没有精神气怎么办？如果一直都没有精神气，你会怎样？想过吗？

## 二、如何进入高三学习状态

### 1、巧用心理暗示

“已经高三了”的心理暗示比什么都重要。人的成功最重要的莫过于知道自己处于什么样的情形下，知道自己下一步要做什么。养成好的学习习惯那就意味着学习状态的到来、成功的开始。

### 2、巧寻读书环境

要寻找最佳的环境读书。无论是晚上还是周末，建议尽可能少呆在家里，可以跟两三个同学一起，去图书馆最好，又安静有气氛，有问题还能问，累了也可以休息一会一起玩玩。特别是周末回家不想学习的学生很容易荒废周末。

### 3、巧订学习计划

列出每天的学习科目和学习时间段，并尽量详细地列明早晨几点到几点读什么书，中午几点到几点午睡，傍晚几点到几点体育锻炼、课外阅读或各安排哪几科学习。



每科兼顾到学习的吸收、复习、练习、归纳、预习五大环节，连各科学学习期间的休息时间以及睡觉和起床都可列出来。订下学习计划表后，尽量排除干扰坚决执行。

#### 4、巧理每天时间

要保证合理的睡眠安排，建议早上 6:00 后起床，中午休息 30 分钟，晚上不要超过 23:30。如果上课常打瞌睡，便说明时间安排上有问题，学习效率很低。70% 以上的知识是靠课堂的，30% 知识才靠课余时间弥补。

#### 5、巧做限时训练

尽量在规定时间内完成，最后才对答案，看自己完成练习的正确程度，查找自己知识掌握程度，快速发现自己问题所在，在最短时间内予以弥补或矫正。正确率低于 70% 往往意味着自己在相关章节存在着较大问题。

#### 6、巧抓零碎时间

采用间断性、频繁性背诵，争取零碎的时间，学语文和英语特别需要采用这种方法。政治、历史科许多评价性内容会随时间而变，可考虑运用简化记忆法或口诀记忆法。

#### 7、巧养三个习惯

最重要的三个“养成”即养成做笔记、做标注、做错题的三个良好习惯，要清楚答案从何而来，力求把每一题错的选项改成正确的选项，或指明错误原因，或标出证明性实例、反驳性实例。通过归纳可以提高复习效率，真正把握各种解题思路、方法和技巧，最大限度地避免失误。



在自己需要诉说、需要被倾听、需要解决压力情绪困惑、需要得到理解支持和帮助、需要找寻真正的问题所在、需要了解和探寻不一样的视角和心态时，进行心理咨询是非常智慧的选择。

但在我们国家，很多人误以为只有那些有心理疾病的人才会进行心理咨询，这个观念，让许多原本在短时间内就可以消化和处理的种种困惑长期存在和蔓延，最终可能会从抑郁或焦虑的情绪发展成为抑郁症、焦虑症、躁郁症等等，所以希望大家了解，在什么情况下需要或者可以进行心理咨询，换一种心态换一种选择，人生会有很多的不同。

你什么时候需要心理咨询呢？

→ 当你在某些时候觉得孤独或者想找人说说话，并且感觉大部分人不理解你时，你或许可以寻找心理咨询师。

→ 当你的工作、生活、情感压力过大，例如失恋、工作挑战太大、同事相处不良、生意伙伴失信等，而使你觉得有点胸闷难受、心区疼痛（但到医院检查又查不出身体问题）、焦虑不安、容易发火、心情忧郁、失眠，那你需要心理咨询。

→ 或许你没有任何困扰，你丰衣足食、家庭幸福，你的生活已经有了一定品质，但你觉得需要一些精神层面的成长或回顾，那你或许可以参加心理咨询。

→ 不管什么原因，如果你觉得自己被某种不良心情压抑超过两周时间，并且这一情况还在持续，那时候你就需要参加心理咨询。

→ 当你对于某些特定的物体和行为，例如与人交往困难，怕猫狗，或者当你面对一些社会场景，例如广场、商场，或者没有特定对象场景的情况下，你都觉得焦虑不安，甚至呼吸困难，心跳加速，那你或许需要参加心理咨询。

→ 当你的某些行为，例如洗手、关煤气，表现出十次以上的反复，或者当你对于某一事物的思维反复顽固的出现而无法摆脱。这样的情况已经持续了一段时间，那你就需要心理咨询。

→ 物质依赖也可以是一个参加心理咨询的原因，例如吸烟、酗酒等。

→ 对于食物的障碍:例如出现暴食然后呕吐、厌食等，显然积极参加心理咨询是明智的选择。

→ 遇到自然灾害、威胁等突发事件之后一个月，你如果继续经常被这些事件的记忆干扰你的生活，甚至经常发生恶梦、哭泣等情况，那可能是创伤后应激障碍，也建议你有必要最好去参加心理咨询。

→ 如果你因为以上这些原因，正在医院方面接受药物治疗，但你很少获得谈话式的心理咨询，那建议你在进行药物治疗的同时，来接受谈话式的心理咨询。这样你会更快更巩固的好转。

→ 当你的人际关系一直遭遇有时候有原因、有时候没有原因的挫折，而你觉得自己的性格有点格格不入，这让你迷惑或痛苦。例如你经常严重猜忌别人是否说你坏话、或随时随地会遭受批评而害怕交往别人、或者因担心别人不喜欢自己而难主动去交际，或你经常和很要好的朋友反目成仇、或你经常以自伤和极端事件要挟亲密的人、或你觉得你的情绪经常没有原因的泛滥成灾而影响你的生活。那你或许需要接受长期的心理分析式心理咨询。



# 幻听症状主题

老师：你好！

事情是这样的：我在三个月前听到班里对我有议论声和嘲笑声，说我是在装学习。我在班里一直是很老实的，几乎不与同学接触，但我喜欢用书挡住自己，形成一个封闭的空间来学习，否则就会很不自在，也无法集中注意力。在班里我没交什

么朋友，当我听到有同学在议论我的时候，顿时感觉自己像小丑，导致我只要听到小声说话，我就会感觉在说我。在高三最后

一段，同学们可能是出于好奇，想知道我到底是不是学习在做样子，还有就是有没有在偷听他人说话，到底是什么样的一个人，于是一些不好好学习的同学就老站起来看我是不是在写作业，就会有板凳的响声。我怕被他们知道我听了他们说话，一听到板凳声音就很紧张。

有好几次出现这样的情况：我自己在屋里，门关着，两个室友在卫生间洗衣服，我就觉得她们在讨论我的不好，还能听到具体内容。可我开门，发现仅一个室友在洗衣服，仅有水声。还有在我和老师说这事时，我会感觉有人在听，去看后，并没有人。就连高考的考场上，我都感觉有考生在议论我，谈话具体内容都有，考得也很不好，我是怎么了？但是在暑假，我外出打工还很正常的。所以我真的不知道是不是对班级、对同学有什么阴影，还是真有声音。

我感觉自己在学习上会十分受环境的影响。我家就我和爸两个人，我小的时候他脾气不好，经常吵我，怀疑我。我知道，他就一个人，心情不好时没人说，就把脾气发在我身上。可是我又能找谁说呢？所以我宁愿在校学习，也不想回家看见他。我认为考上大学是解脱自己的最好途径。我几乎全部时间都用在在学习上，但是仍然考不好。并且我现在在与人交际方面有困难，总感受有隔阂，所以宁愿一个人，可也会感觉孤独，对异性也无法正常交朋友。老师，希望你能帮帮我。

回信：

首先，非常感谢你的信任，愿意把你的心事告诉我。在你的描述中，我看到了一个女孩子想要通过自己的努力，改变自己生活，改变自己的人生。你很努力也很上进，这点很棒。在这个努力的过程中，你非常看重成绩，也很在乎别人的想法，对么？这无疑给了你很大的压力。你感觉其他人都在议论自己，并且你越是告诉自己不要去听就越是在意，这就像你对付压力一样，越是压抑克制，越会起到反效果。如何让自己能够放松下来，可能是一个挺重要的方面。

**心理健康，从沟通开始...**

你能够感受到你很在意别人的看法，你觉得在别人的眼中自己是一个怎样的人呢？他们的看法对于你来说又意味着什么呢？我知道在这个年纪，常常会因为他人

的看法，而对自己是怎样一个人产生很大的影响。但别人终究是站在他们的角度，自己真实的感受是怎样的，很多时候更加重要。也许别人的确在一边议论你，也许没有，但这些都并不影响你本身成为



自己想要成为的那个人。

我看到父亲对你的态度可能对你产生了很大的影响。他的坏脾气和猜疑，让你常常处在一种紧绷的状态下，而且可能有意无意地认同了父亲的某些怀疑的习惯。当周围的情况模棱两可之际，自己常常会产生怀疑，对别人也对自己。

我想高三对于你来说意义重大，因此也带给你很多的压力，让你有很大的困扰。而换一个环境可能情况会好很多，也不会有那些若有若无的声音。这些困扰有可能是压力情境下的应激反应，但是仍然建议你去医院接受评估和诊断。医院会根据你的实际情况进行相应治疗，必要的情况下可能需要服用药物。希望你也能够

将自己的情况告诉给身边可靠的长辈，无论是你的父亲还是老师，请他们尽快带你到医院进行检查，并配合相应的心理咨询。

希望听到你逐渐好起来的消息，那种封闭的感觉听上去无疑是让人不舒服的，而走出这种封闭和怀疑的感觉，需要内心有一种踏实的安全感。让我们一起努力，慢慢来。

## 我们以前见过吗？——脸盲症漫谈

人类作为一种社会性动物，有一种重要的认知能力，每天都要反复使用，那就是面孔识别。看到一张熟悉的脸，即使环境、角度、表情有所不同，我们也能立刻认出眼前的这个人是谁。对于大多数人来说，这种能力是与生俱来的，运用得如此熟练，以至于根本意识不到它的存在。但是，也有一小部分不幸的人，因为先天或后天的原因，无法正常地运用这种能力，他们就是脸盲症（prosopagnosia）患者。

脸盲症患者的大脑无法正常加工看到的面孔，从中识别出对方的身份。即使你和他们待上一整天，转过天来，他们仍然认不出你的脸；哪怕是认识很久的人，甚至是自己孩子的面孔，在他们的眼中依然非常陌生。这是一种怎样的感觉？脸盲症患者大卫·罗杰·费恩这样写道：“这就像问一个盲人看不见东西是什么感觉，或者问一个聋人听不见声音是什么感觉一样；我想象不出，每个人都有一张独特的面孔，这样的世界是个什么样子。”

一般来讲，脸盲症可以分为两类，一类是获得性脸盲症（acquired prosopagnosia），这类患者原本拥有正常的面孔识别能力，但因为某些后天因素，导致与面孔加工相关的大脑区域受到损伤，就出现了脸盲症的症状。面孔加工本身是一个复杂的心理-生理过程，需要由多个脑区组成的神经网络协同工作，其中

最重要的中枢之一是横跨大脑颞叶和枕叶的梭状回（fusiform gyrus）。许多获得性脸盲症患者之所以发病，正是由于中风、外伤等原因，伤及了这个区域，导致其无法正常运作。

相比之下，对于另一种脸盲症——发展性脸盲症（developmental prosopagnosia），我们的了解就更加有限了。与获得性脸盲症不同，这类脸盲症患者一生下来就缺乏正常的面孔识别能力。不过，由于脸盲症缺乏成熟的诊断标准，以及代偿策略等因素的影响，许多患者直到多年以后才意识到自己的问题。根据近期的一些调查研究，在人群中发展性脸盲症患者的比例可能高达 2.5%-2.9%[2][3]。影星布拉德·皮特、动物学家珍·古道尔，以及物理学家保尔·狄拉克，都是发展性脸盲症的著名案例。

有学者认为，发展性脸盲症的产生是因为大脑在发育早期受到某些因素的干扰，未能发展出健全的面孔视觉认知机制。此外，发展性脸盲症具有一定的家族遗传性，因此很有可能存在基因方面的影响。不过，究竟是什么样的发展障碍，或是哪些具体的基因，导致了发展性脸盲症的产生，相关研究仍然非常稀缺，没有明确结论。

## 为何当[面]不识君

不管怎样，面孔识别是一项必不可少的日常能力，无论是哪种脸盲症，都会给患者的社会生活带来极大的困难。布拉德·皮特曾谈到，因为脸盲症缘故，许多人认为他目中无人，对别人缺乏尊重，但实际上他只是记不住别人的脸[5]。不过，长期的脸盲症患者通常会自发形成一套应对策略，利用面孔之外的线索，如声音、发型、衣服，或是特殊的面部特征，如嘴边的痣，来辨别眼前的人究竟是谁。这些策略可以在一定程度上缓解脸盲症患者的困扰，但并非总是有效，因为不是所有人都拥有非常独特的面部特征，而发型、衣服这些外部线索又会经常发生变化。

那么，脸盲症能根治吗？遗憾的是，目前尚未找到行之有效的矫治办法。现有的干预方法可以分成两类，一类是补偿性干预，即训练患者使用一些补偿性的策略技巧，来代替面孔识别的机能；另一类是矫治性干预，即通过大量的视觉认知训练，如面孔记忆训练，使患者重新发展出正常的面孔加工机制[6]。此外，还有研究报告说，吸入催产素（oxytocin）——一种与社会知觉紧密相关的激素——可以临时提高发展性脸盲症患者的面孔识别能力[7]。但是，这些方法全都处在实验室探索阶段，只有一些零星的成功报道，它们能否广泛适用，效果是否可以长期维持，都有待更多研究数据的支持。

虽然脸盲症目前无法根治，但这并不意味着脸盲症患者的社交生活注定是一场灾难。前面提到的患者大卫·罗杰·费恩是一位成功的肠胃病学专家，他在自述中回忆道，尽管脸盲症给他的生活带来了诸多不便，但如果向别人解释清楚脸盲症是什么、会带来哪些后果，通常还是能够得到别人的积极回应和帮助，这让他得以更好地与他人交往和沟通。可见，通过开诚布公的交流和相互体谅，脸盲症患者依然有可能过上本应属于他们的正常生活。

# 完美主义与自杀风险 | 无法满足的期望与标准

根据世界  
卫生组织（WH  
O）的统计，每

45 秒就有一个人自杀。为了防止悲剧发生，我们需要了解更多影响某些个体容易产生自杀想法以及自杀行为的因素。其中一个风险因素就是完美主义：一种强迫自己时刻达到超过自身能力标准的倾向或/和满足或超越他人过高期望的自我需要。

1995 年，心理学家 Sidney Blatt 在《美国心理学家》（American Psychologist）这篇杂志上发表了《完美主义的毁灭性》（The Destructiveness of Perfectionism），强调了完美主义与自杀之间的显著相关关系，他描述了天赋极高、有远大志向但对自我过分严苛，导致最终自杀的三人：Vincent Foster（Bill Clinton 总统的代理律师）、Alasdair Clayre（作家、歌手和播音员）、Roger D Hansen（运动员、学者）。

“因为需要保持优秀和完美的个人和公众形象，（完美主义者）总是试图证明自己，很容易受到任何可能的失败或批评的影响，而且往往无法求助他人、与他人分担痛苦（即使是最亲密的朋友），Blatt 写到。

然而，在 Blatt 的研究论文之后，关于这个话题的研究进展缓慢，部分是因为无法得出完美主义的精确定义，以及缺乏完美主义倾向会增加自杀风险的纵向研究。但是现在，由 Martin Smith 团队发表在《人格》期刊上的文章称，已有足够的数据进行“荟萃分析”--也就是他们现在所做的工作--发表了“迄今为止最全面的完美主义-自杀的相关关系研究”。

## 相关荟萃分析

研究人员发现了 45 个项相关的优秀研究，共涉及 54 个样本，总计 11747 名被试。其中 48 个样本是横断研究的（在同一个时间点测量所有的被试），而剩下六个样本是非常重要的纵向设计，让我们深入了解完美主义是否存与个体自杀想法或行为有关。

总的来说，这些研究涵盖了 15 种不同的完美主义定义和测量完美主义的方法。但主要就是下面两个类别：要么对自己施加过高的期望，导致感受到来自他人的压力（包括自于父母或社会），要么对他人抱有完美主义的期望。

总的来说，荟萃分析显示 15 种不同的完美主义测量标准中有 13 种与自杀想法呈正相关（从统计学角度来看，效应值大小为小到中等程度）。完美主义维度中（与满足他人的期望有关的）的观念越强，尝试自杀的行为越多。同时，对他人要求过高、过于完美（比如在整洁度和管理方面）与自杀想法或行为无相关关系。

研究人员解释说“完美主义者本身就是最严苛的批评家。他们陷入了无休止的自我挫败循环中，每一项新工作、任务都是又一次的自我谴责、失望和失败”。

“但是影响最恶劣的完美主义是不断追求满足他人的期望--这与自杀想法具有正性相关（纵向研究证明）。我们研究发现一个长期存在的事实，即完美主义者认为自己无法达到他人过高标准是个体异常人格的一部分，从而导致较高的自杀风险。”研究人员说。

值得注意的是，过去研究发现，人格特质中的尽责性（与自律和秩序相关的大五人格特质之一）与降低自杀风险有关。这表明，在此处的完美主义定义——强迫自己一直保持不切实际的高标准，满足别人不切实际的要求——并不仅仅是一种过度的责任心。

尽管这是迄今为止对完美主义和自杀之间相关关系最全面的研究，数据也表明完美主义是其中一个风险因素，但值得强调的是，相关的研究基础仍然很少；尤其是需要进行更多的纵向研究，针对不同群体进行研究（迄今为止的大多数研究都只涉及到西方白人），还需要更多研究来检测除了完美主义是否会增加自杀风险之外，将其他因素也纳入研究范围内，比如抑郁。

目前研究人员表示，这些数据与个案研究和某些理论解释观点一致：完美主义者的思维、行为、认知会助长自杀倾向和行为。另外研究人员解释，完美主义与“强烈的心理痛苦”具有相关关系。

完美主义者通常具有“以严苛的方式看待自己，聚焦于自己缺陷”的认知风格。他们的生活通常是充满压力的，往往存在糟糕的人际关系，这使他们孤立无援，缺乏社会支持系统。Smith及其同事们总结，“如果一直生活得如此痛苦，完美主义者可能会认为，也许自杀也不失为一种逃避这种无法忍受生活的好方法。”

如何分辨两者差异

正确的完美主义可以驱使你走向成功;而错误的完美主义则会使你自我怀疑。

下面来谈一谈如何分辨两者的差异。

心理学家们将扼杀生产力的那种完美主义称之为“关注评价”的完美主义：它以自我意识为中心，以尤其关注他人如何看待自己为标志。

身为心理学作家的亚历克斯弗拉德拉报告称：这种类型的完美主义将给人们的生活带来较多的麻烦和困扰--并且当面临问题的时候将更多采取逃避的方式。因为这种类型的完美主义者害怕自己犯错误，而影响自己在别人眼里的形象，所以他们会拖延任务避免任何犯错误的可能。

再有就是积极的完美主义：这种完美主义是以自己如何看待自己，用自己内在标准来衡量自己，而不是以你周围人的观点为中心。

根据伦敦城市大学的心理学家保罗弗拉克斯曼的研究，这种类型的完美主义会导致积极的应对策略--寻找方法去完成事情而不是去回避它们--并且取得更高的成就。但是尽管这种建设性的完美主义会使你在工作中的表现要比那些过度回避的兄弟姐妹们要好，但是麻烦和困扰依旧存在。

消极的完美主义会带来相当强烈的负面作用：正如华尔街日报报道，功能失调型完美主义者处于抑郁、焦虑、工作狂、拖延症和自杀的中心地带。

“我们的研究表明，成功的完美主义者尽管具备完美主义的特性，但绝不是因为“它”而获得成功，”《走过完美》的作者汤姆·格林斯庞这样告诉杂志，“如果你一直担心的是你做得怎么样而非你做了些什么，你前行的脚步将会变得跌跌撞撞。”

你怎样知道你身上有哪一种类型的完美主义？

再来看一下弗拉克斯曼对于各种类型的完美主义所设定的特征因素：是达到你为自己设定的标准的积极的完美主义--还是你特别在乎同事如何看待你,那种更具破坏性的评价性思维？如果它是后者的话，那么我们就需要更深入地探究。

完美主义来自何方？

正如社会学家布琳布朗发现，完美主义通常与从办公环境衍生出来的两个词语有着深刻关系—“羞愧”和“脆弱”。正如她所说：

“无论完美主义是何种类型，羞愧感都是导致完美主义的重要诱因。完美主义不是你一直在成功领导者身上所看到的那种积极向上的奋斗，它也不是我们试图给自己设定目标，尽力把自己做到最好，完美主义基本上是一种认知行为的过程，也就是说如果我看起来很完美，工作得很完美，并且任何事都做的很完美的话，那么我就能避免羞愧，嘲笑和批评。这其实是一种自我防御机制。”

解除完美主义的方法，就是要接纳你的脆弱并与之和平共处，这被布朗定义为接受不确定性，风险性和允许情感暴露。布朗解释说，她所采访的那些非常成功的领导者，艺术家和运动员从来不将完美主义视为“通向成功的媒介”--更确切地说，它是完成工作的一个障碍物--它具有回避和不满的倾向。

相比于害怕事情做的不完美而担心别人的嘲讽和羞辱，回顾生命的某个时刻，我们可能更多的会因为错失机会而惋惜，去完成一件事情比完美更重要—**done is better than perfect**

心理漫画：  
个性的消  
失

人在群体中会导致个性的消失。



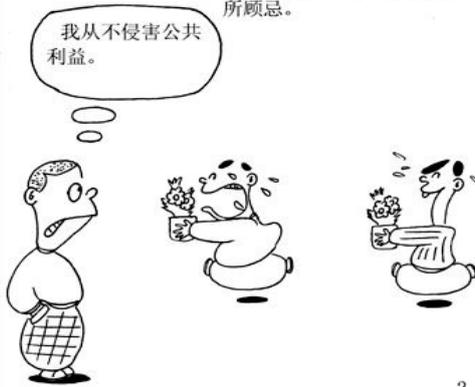
1

群体的共同行为给个人带来了淹没感, 使个人丧失了责任心, 负罪感。



3

群体的高度一致性使个人获得了匿名感, 因此个人做事会无所顾忌。



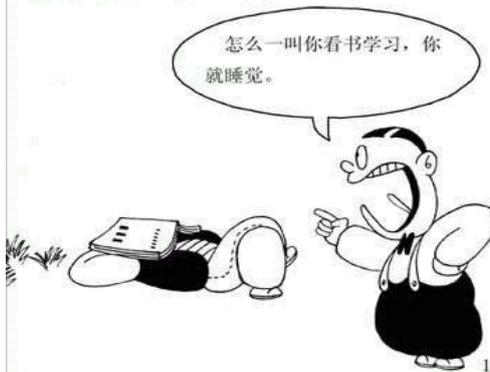
2

个人在没人监督的情况下, 也会出现个性消失的现象。



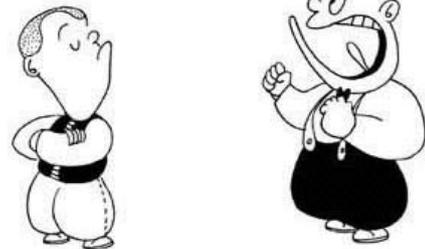
独立

逆反心理是青少年为维护自尊而采取的与常理相反的态度和言行的一种心理状态。



1

反正你只有好好学习, 将来才会有前途。



3

随着青少年独立意识和自我意识的增强, 会迫切的希望摆脱成人的管制。



2

青少年会用对抗的言行和态度来突出自我和确立自我, 对任何事物都持批判态度。



你愿意做受害者吗？这  
主动被虐和遭受伤害  
少人在生活中竟毫无知  
色。

## 远离受害者心理

个问题听上去似乎很荒唐，谁想  
呢！可出乎意料的是，身边不  
觉并乐此不疲地扮演着这个角

每年毕业季，总少不了各种  
大学生愤愤不平地对我说：“读了  
凭一己之力，有几个能找到像样  
了。”“那你为什么要读大学？”  
问他。他继续抱



吐槽谩骂的声音。今年有一个即将毕业的  
大学有什么用？出来工作，拼的就是关系。  
工作的！我也就只能这样  
你完全可以选择你愿意做的事情啊？”我

怨道：“这实在没有办法，当时由不得我选择，父母一直苦苦相逼。”

这让我想起一个朋友。有一次，她参加了一个亲子教育课程。活动结束后，她既伤感又无助地告诉我：“我终于知道为什么和老公的感情这么压抑了。我对他百般地容忍，他却一再伤害我。”“为什么？”我很好奇地问她。“原来，这一切来自于原生家庭带给我的创伤。在我小时候，我的父母从不停止在我面前动手吵架、闹离婚。当时我只是一个被抛弃、无人理睬的小孩，得不到他们任何关爱。”

我当然能够理解这两个人的处境。如果社会竞争更平等一些，要是成长环境更富有爱和温暖，可能情况会好一些。但是，这并不可能。在既定的现实面前，一个可怜巴巴的形象出现了，面带怨气指责着这个世界和他人的不是。他可能会把痛苦的制造者指向身边的亲人和朋友，“如果不是他，我就不会……”；或者把错误归向外界的环境，“都怪这个社会太不公平了，否则……”；甚至，他让过去的自己来背负责任，“那个时候我太年轻了，所以……”。这种人我们称之为受害者，其心理反应模式是：所有糟糕的事情都是“他”造成的。在人群中，他们会不停地埋怨和拒抗，努力告诉自己和别人，这一切都跟自己无关。

把全部的错误指向他人当然是一件很荒谬的事情。然而，受害者对此并无察觉，并且对自己的判断深信不疑。当我反问上面提到的那个毕业生：“很多普通家庭出身的人不也能靠自己的努力去改变吗？”他不以为然：“我曾经也这么天真地认为，但是大学根本无法学到任何实际的东西。而且就算能幸运地找到不错的工作，没有社会关系的人也只能一直在底层干活，哪有晋升机会可言。”对于我提出的证据，他一一回绝了，深信自己就是受害者。

不难发现，受害者心理带有明显的主观意愿。力图证明自己是受害者的背后究竟隐藏着怎样不为人知的动机呢？心理学研究发现，这不过是一种防御策略，是在为自身找到一个冠冕堂皇的理由。他们擅长编造各种版本的故事，在受害者天堂里获得短暂的安全感。上面说到的那个朋友即是如此。从婚姻的不合，到孩子的叛逆，她统统归罪于父母。她说：“当我知道责任不在我身上时，我觉得好受了许多。”

然而，在获得心理舒适感的同时，受害者也必须为此付出沉重的代价——失控的生活。由于决定喜怒哀乐的按钮在于外界，他们的生活只能被操控。这种状态类似于一个人故意把自我绑架起来，然后向他人认真博取同情。最后，这种自怜的状态使他们更加无助，放弃所有改变的可能性，导致生活得更加受害。

事实上，没有任何困境的生活是不存在的，用权宜的策略逃避现实更不是有益处的出路。在既定的错误面前，我们除了被外界所牵制，是否同样也能够反过来选择主动控制局面呢？

相信很多人对尼克·胡哲的故事并不陌生。他出生时就没有四肢，只有一只残缺的左脚。你可能会认为他有一千万个理由把自己看作是受害者。但是，现实并非如此，他仍然乐观生活，比一般人获得了更大的成功。他能够像正常人一样生活，可以游泳、踢足球、打高尔夫，拿到多个学位……他说，他可以选择因没有四肢而愤怒，或是因为有小鸡腿而感恩。小狗欺负他时，他可以用小鸡腿去打它；小朋友害怕他时，他可以去逗他们；游泳时，小鸡腿还能够让他浮起来，也可以让他快速前进，他还可以写字、打字、画画……对他而言，即使生活像多米诺骨牌一样坍塌，他仍旧可以选择通过坚强掌控自己的命运去应对挫折。

没有绝对的受害者，只有情感上的自我伤害。同样在父母感情破裂的关系中长大，婚姻幸福的人会说父母失败的婚姻教会我如何善待婚姻；婚姻不幸的人会说天天吵架的父母让他失去获取幸福的能力。幸与不幸都可以拿同样的境遇说事，但不同的反应模式可以造就完全不同的结局。也就是说，无论在什么样的情况下，只要我们不再迷恋于“受害者”的好处，内在积蓄起来的力量必然足以应对生活的困境。至少，我们都保留有让事情变得更好一些的权力。



## 做一个会缝补翅膀的人

十年前刚参加工作时，我也曾踌躇满志，总想做出一番成就；也曾年少轻狂，总觉得一个班主任凡事都可以力挽狂澜。

的就是最简单的事情，而这些却可以

在平淡的生活中，我与学生们一起信念：以真诚之心关爱学生，以宽容之来自破碎家庭的青少年的心理，让我不

王东，是我班里的一名运动员。起初，各方面表现都不错，入学信息卡上也没有特殊之处。有一段时间，她无精打采，

影响学生的心灵。

成长。回首过去的点点滴滴，我更加坚定了自己的心理学生。有一个女孩，让我开始更加关注那些断成长起来。

我以为她准是拿训练当借口了，因

此毫不客气地批评了她，还严厉警告道：“别以为训练你就可以搞特殊了！”那一刻，我趾高气扬，她无动于衷，结果可想而知，她丝毫没有改变。有一天她竟然抄袭别人的作业，我在班里不点名地批评了一番，给她留了面子，而她却是一副很不在乎的样子。这是要故意跟我做对啊！直至有一次她竟然夜不归宿，她爸爸半夜里气急败坏地打电话给我，最终我们在一家网吧找到了一脸颓废、小太妹一般的王东。第二天我忍无可忍当着全班同学的面大声地训斥了她，她没有做声但是那冷漠又充满敌意的眼神让我震惊。她的背后到底有着怎样的故事呢？每天午饭时，我都会和学生们坐在一起，聊聊天，听听他们的想法。那天，她的一个好朋友告诉我：“王东的爸妈离婚了，妈妈在北京，爸爸忙着做生意，她就是想学坏，看看她爸爸管不管她。”单亲家庭的孩子，言行上刻意地表现出与众不同，有时甚至喜欢“顶牛角，对着干”，以显示自身的存在价值。她，真的是这样？不经意间，心颤了一下，我对她的关注实在太少了。为什么当时没有耐心地问问原因呢？这就是我所谓的“爱”吗？没有理解、没有宽容，这是真正的爱吗？后来，我就常常在她的作业本上写一些鼓励她的话，赞扬她训练有毅力的话，也会写一些学习生活之外的话。不为别的，就为她是班级中的一员，我要竭尽所能关心每一个孩子，对得起每一个孩子。

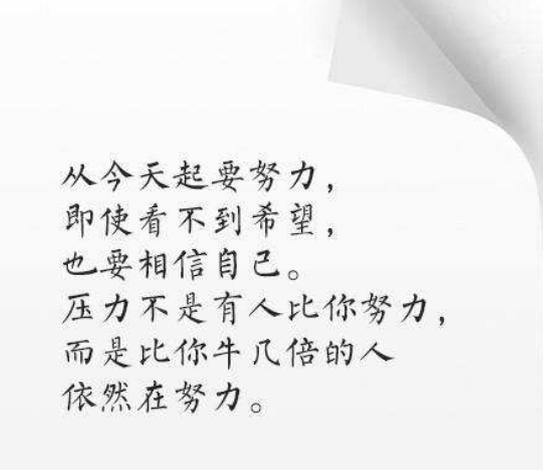
青少年时期，尤其是青春发育期的基本矛盾是成人感与半成熟现状的矛盾。所以，他们强烈要求表现自己的能力，实现自我价值，但是经常会遭遇挫折，难以如愿以偿。这使他们情绪波动，逆反心强，容易冲动，甚至导致矛盾激化，于是他们在强大的诱惑和压力下，加之心理抵御能力的脆弱，又缺乏自我控制能力，因此便容易走向歧途。从王东身上，我开始懂得单亲家庭孩子的心理特点和压力与其他孩子不同，他们需要的爱和关注应该也有所不同。

我从信息卡上查到了她的生日，想给她个惊喜。那天，风很大，有些冷。放学后，我把她叫到了办公室，取出精心准备的礼物，真诚地对她说：“王东，生日快乐。”她满脸的惊讶：“老师，你怎么知道？”我指了指信息卡，她高兴地笑了。然后我拿出第二份礼物，告诉她：“这是你的爸爸托我转交给你的。”她有些不敢相信地看着我，突然间，眼泪就下来了。“爸爸一点儿也不关心我，从来不记得我的生日。每天放学回家我都守着一座孤零零的房子。”一个比我还高的大姑娘，趴在桌子上哭了起来，我轻轻拍着她的肩膀，就像自己的亲人受了委屈一样，心里很难过。我没有想到，一个善意的谎言，竟然

给她带来了这么多的感动，她太需要爱了……

后来，我专门找她的爸爸谈了两次，希望他要多关心孩子，也告诉了她王东过生日时的情形。我清楚地记得，这个见惯了商场上利益往来的父亲对我充满了敬意的表情，也许他是对我如此关注孩子的成长感到惊讶吧！

王东进步了，可我知道，感染孩子的心灵不是一朝一夕的。痛苦就像一个伤口，表面上愈合了，却会在不经意间隐隐作痛。但她一直在努力地改变着，乐观地生活着。



从今天起要努力，  
即使看不到希望，  
也要相信自己。  
压力不是有人比你努力，  
而是比你牛几倍的人  
依然在努力。

一次集体看爱国主义影片时，靠近我们班的帐篷棚顶突然掉了下来。很快，几个老师都跑了过来，站在凳子上用手撑着棚，让学生们先出去。我一转身，发现她就站在我的身边，我让她快出去，她却说：“没事，老师，我跟你在一起！”“老师，我跟你在一起！”这句话让我幸福了好久。

于丹教授有过这样一段教学感悟，她说：“其实，每个孩子都是天上掉下来的天使。她们为什么从天上掉下来呢？是因为她们的翅膀断了。她们从一来到这个世界上，就开始寻找为她们缝补翅膀的人，当成人世界不再嘲笑她们的青涩、鲁莽、荒唐，能够给她们一种鼓励、一种包容，她们就会在没有忘记天空的时候，缝上翅膀，重新做回天使。”

我希望可以做为孩子们缝补翅膀的人，用心缝补，呵护心灵。我庆幸自己没有改变信念：以真诚之心关爱学生，以宽容之心理解学生！

在心灵与心灵交流的班主任工作中，一切都是值得的。真的，最简单、最幸福，这就是我想要的！

## “倔”孩子的由来 ——自我构建的艰难挣扎

在我孩子 2、3 岁的时候，有个阶段孩子总是很“倔”。比如，我们一起玩积木，孩子由于协调性不够，在搭楼顶的时候总容易滑下来。我看着一急，就帮孩子顺手把楼顶搭好了，可孩子不领情，却把帮她搭的积木拆了，重新再搭，直至搭好。

有时候，在我们大人看来是浪费时间和精力的事，你再怎么给孩子说，他都不会相信，一定要自己去尝试。大人在一旁气得跳脚，孩子却自顾自地干着。

在青春期的孩子群里经常流行这样一句话：自己选的路，跪着也要走下去。看着这些从 2、3 岁起就叛逆、反抗的孩子们，有时不免来气，想想又觉得有点可笑。跟孩子较什么劲！

下面就让我们用心理学专业的眼光，来看看这些“倔”孩子的心理成长历程，帮助我们化解这份气，更帮助我们理解孩子这份“倔”，最重要的是，让我们运用这些阶段性特点，帮助孩子更健康地心理成长。

0—6 岁的儿童(有的孩子一直持续到 12 岁)，几乎将他全部的热情和注意力集中在“自我”的建构中。儿童心理学大师皮亚杰通过他的观察发现，0—6 岁的儿童是以自我为中心的。如果没有这样的激情和全部投入，孩子就无法形成自我，最后也无法走出自我，成人后就会丧失“我”与他人、社会分离的机会和界限，在自己成人的世界产生许多纠葛。比如，认为别人都应该对自己好等。可见，自我的发展与一个人的成熟有着重大关系。在我们下面要谈的“倔”里，体现更多的是孩子自我成长的过程。



## 一、区分自己和外界的“倔”

首先，来说说两岁孩子的“倔”。

婴儿长到 2 岁甚至不到 2 岁时，就开始发现自己同世界实际是分离的。自我就这样无声无息地萌芽了。因此，幼儿从 2 岁起，就惊人地以自我为中心。因此，就会出现 2-3 岁这一阶段孩子要求几乎所有的事情都要按他自己预定的程序来做。如果不这样做，孩子的秩序感就会被破坏。他会因此烦躁、哭闹。一旦秩序恢复，他就会安静下来。其实，这是孩子进入秩序敏感期——婴幼儿时期“倔”的第一个阶段。

有时候，你会发现孩子会对大人的行为、要求说“不”。比如你们一家在周末兴致勃勃地准备外出郊游，当你问孩子时，孩子会说：“我不想去。哼，我就是不去。”可当你准备不去的时候，他又会喊叫：“爸爸妈妈，我们去外面郊游玩吧。”这个时候的孩子，进入了“倔”的第二个阶段：为了维护秩序而说“不”，自我意识开始萌芽了。这时候，大人要做的，不应是对他生气，而应是理解。这是一个必然的阶段，孩子需要这个过程来修正自己。当然，大人可以通过表达你们的感受，来说明这样给你们带来了困扰。在这样的互动中，孩子也在学习体会他人的感受，进一步理解自己与他人的区别，同时学会正确的表达方式。

还有一种情况与前面所讲垒积木情况相似，所不同的是，孩子会把所有垒好的积木都推倒重新再垒。此时，孩子进入秩序感的第三个阶段，即为了维护秩序而执拗，一切要重来。这个阶段的孩子，最让人苦恼又无奈。父母需要做的是：1、尊重孩子的这一生命现象，放慢速度，观察和倾听孩子；2、已经发生了，就陪伴孩子，准许孩子把恼怒哭出来，让孩子把情绪宣泄出去，孩子自己就会接纳发生的事实。

## 二、与父母分合尝试的“倔”

小学阶段 9 岁左右的孩子，也会出现一些与父母疏远的状况。它表现为不愿意让家长拉手、想要脱离父母控制，喜欢让别人叫自己的全名。喜爱群体，要有大人的权利但不愿承担责任。不过与此同时，孩子还会表现出一小段时间的“回归婴儿期”状况，表现得非常依赖、不讲道理，或者娇气、容易哭，要求父母的支持。当“回归婴儿”和“准大人期”同时出现的时候，家长就要留心告诉自己：这是孩子又一次地整合自己。这个时候的孩子在学习上会出现反复和不稳定的状况。如果您的孩子在这一阶段学习成绩有下降等情况，请不要责备孩子，应跟孩子一起去分析原因。同时，你要明白这是孩子这一阶段发展的一种状况。

## 三、体验自我力量的“倔”

青春期的“倔”是我们有目共睹的。大约在 12-18 岁这一人生阶段的时间，它依孩子的个性发展、心理生理发育、教养环境等而表现时间不一，有延伸和提前状况。如果我们把“叛逆”定位在因自主、自尊和个性等发展而产生的逆反心理和行为，孩子的“叛逆”并不是孤立于青春期。

那么作为家长，我们应该如何应对这一时期孩子的“倔”呢？



首先，不要慌乱。我们要庆幸，孩子能够在这一时期把自己之所想通过“倔”表现出来。这是孩子在第三个叛逆期完成自我构建的过程。家长不要因为孩子的反常表现得很惊慌。

第二，表达支持。 家长需要及早地了解孩子的状态，对孩子表示你体会到他的一些感受来表达家长的想法。对于像孩子拒绝上学、对什么事都有些抵触情绪的情况，家长要陪伴在孩子身边，及时沟通。遇到问题时，应多鼓励孩子，表达你对孩子的支持。既不应对孩子这种状态不管不问，又不要强迫他去做他不想做的事情，那样只会弄巧成拙。

第三、表达理解。 家长需要找到和孩子交流的共同语言，不要以为大人和孩子是两个世界的人，有时你越多地站在他的角度去想问题，孩子就越会感到你能理解他，因此，也会慢慢地说出心里话。此外，也可以把家长自己的烦恼和孩子说说，让孩子认为自己也是可以被依靠的，让孩子体会到他对于家庭的价值感。

第四、表达信任。 相信孩子能够自己处理这一阶段的迷茫。家长可以和孩子一起去面对，让孩子体会到自身的力量，冲破自己，并逐渐完成自我构建。

总之，在孩子长大成人前，孩子的心理必然会经历三次“倔”的过程：第一次在孩子 3 岁左右，区分自己和他人；第二次在孩子 9 岁左右，与父母分合的尝试；第三次在孩子青春期，自我力量的体验与提升过程。每一次不仅是对孩子自身心理发展的历练，也是对父母的育子的考验。养育孩子的过程，其实也是父母自身心理再次成长的过程。

何为教育？教育为何？古今中外的先贤前辈们在一直思考和探索，人类的繁衍不只是生理上的，更多的是心理和精神上的传承。一个幼小的婴儿慢慢的长成一个成人，在这个世界上的所作所为，都与其接受的教育和老师（父母）有关。关于教育的名言数不胜数，阿苏细细的感受和品味，从中挑选出一些与大家分享，教育最重要的是父母，其次是老师，起关键作用的是孩子本人。

孔子——

“其身正，不令而行；

其身不正，虽令不从”

父母和老师的言传身教，让孩子形成学习和内化的模板。自己做不到，却要求孩子做到，就变成了一句空话。你想要孩子成为什么样的人，首先自己要先做到什么样的人。（专

指品行，而不是成就。)不然你就没有说服力，孩子也不会信服，你看你自己都是这样，有什么资格要求我。也是古人所说的为人师表，表为表率。

谁要是自己还没有发展、培养和教育好，他就不能发展、培养和教育别人。-第斯多惠

卢梭——

**“凡是教师缺乏爱的地方，  
无论品格还是智慧都不能充分地或自由地发展”**

著名苏联教育家苏霍姆林斯基也说过类似的话：“爱就是教育，没有爱便没有教育。”扪心自问，作为父母，作为老师，你爱孩子吗？当爱缺失的地方，留下的是满地伤痕。教育而没有情感的投入，就会变成干巴巴的灌输，赤裸裸的教条，横冲冲的理论，很多时候成为一种知识的暴力，而不是教育。

尊重孩子的身心发展规律，陪伴每个阶段的孩子的成长特点，从关系入手，爱孩子，再与知识和智慧联结。

欧文——

**“教育人就是要形成人的性格”**

教育不是知识的灌输，最本质的是陪伴一个人成为自己，成为一个人，一个天性得到足够呵护和成长的孩子，是不会让父母和老师失望的。

根据每个孩子不同的特点，因材施教，根据不同的气质和性格，采用不同的方式，陪伴孩子形成自己独特的人格，而不是形成整齐划一的工业产品。

蔡元培先生说过：“知教育者，与其守成法，毋宁尚自然；与其求化一，毋宁展个性。”

苏霍姆林斯基——

**“尊重和爱护孩子的自尊心，  
要小心得像对待一朵玫瑰花上颤动欲坠的露珠”**

人贵自尊。懂羞耻，明道理，知行知止，有所为有所不为。

孩子的自尊心是最珍贵的礼物，小心翼翼的呵护，而不是打压和批判，不将自我控制体系扭转为超我控制体系，而在孩子本身的自尊上将这颗种子呵护好，让孩子学会对自己负责，自己辨别，作为父母和老师言勿重，位勿高，贴着孩子表达，孩子自己心理明镜似的。

培根——

**“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，  
哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩”**

学习的广博，知识和世界的浩淼，从小培养孩子的宽广的视野，而不是盯着几本书，看着班上的同伴，在一个小小的窝里内斗，比成绩，世界很大，在基础的时候陪着孩子多接触各种学问，通过各个学科的特点拓展孩子的容量，陶冶情操，“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”《中庸》，孩子自然会



综合辨别选择实践，成为言行举止的支撑。

**孔子——**

**“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”**

孔子曾说过：废寝忘食，乐以忘忧，不知老之将至也。这是孔子当年学易经时的真实感受，沉浸在智慧的海洋陶醉不已的状态。

学习开始于好奇心，动力来自于兴趣乐趣，觉得这件事情好玩，有意思，如果学习不好玩，就成了一个苦差事，心理会很有阻抗，一边和自己斗争，两个小人在打架，一边要面对沉重的作业和激烈竞争，学习还有啥意思。

作为父母和老师，需要注意，让学习成为一个有趣好玩的事情，这就需要本身对于生活和智慧的领悟水平了，所以关于教育，实际上本质在于父母和老师自身的成长

**亚里士多德——**

**“我爱我师，我更爱真理”**

亚里士多德的这一番话表达一个人要具有独立思考能力，不能人云亦云，尊师不等于盲目相信，而是通过学习老师的思考方式，形成自己的思考方式，对于智慧和真理的追求高于对老师的崇拜。

儒家也有云：当仁不让于师。韩愈云：闻道有先后，术业有专攻。学习要有青出于蓝而胜于蓝的决心，人类的发展就是一代代的传承和新的延伸。

**第斯多惠——**

**“一个坏的教师贩卖真理，一个好的教师则教人发现真理”**

瑞士教育家亚美路说：教育最伟大的技巧是：知所启发。教育不只是知识是什么，而是怎样发现知识，如何思考获得知识，知识背后的东西更重要。人类在知识的道路上每一代人都在思考，既能吸收以前的营养，又自己提出独特的见解和角度，相信而不迷信，知道而不忘怀疑。启发孩子的自我思考能力，学会怀疑，质疑一切，验证所学，新的思考，这才是学习。

**爱因斯坦——**

**“忘记了课堂上所学的一切，剩下的才是教育”**

为学日益，为道日损。先是加法，然后才是减法，书往往刚开始越读越厚，慢慢的越读越薄，得而忘，忘而得，从知识方法到方法论，从方法论阐述知识和方法，也许你一生最后就只体会到一点，那一点就是你的智慧所在。

**陶行知——**

**“行是知之始，知是行之成”**

知行合一，王阳明。就是将知与行合作一处，才知便是行，能行便是真知。“知”



是良知，“行”是指对良知的实践以及对道德的体会和实践。

不做花架子，不做空谈者，不做蛮干者，达不到王阳明所说的知行合一的境界，可以先将理论和实践慢慢结合，所学知道所行，所行验证所知，在实践中修正，在学习中总结。

### 生而神灵

《黄帝内经》所有教育的起点都是生而神灵，能够成立的立足点也是生而神灵，相信孩子是生而神灵的，相信每个人都是生而神灵的，不以教育者自居，学会向孩子学习，向生而神灵敬畏。教育者满怀敬畏，才有教育。



在原始社  
彩始终无法理  
靠最原始的宗

## 色彩为什么会影响心理状态

会，人们对于外部环境千变万化的色  
解，因此，对于色彩的理解就只能依  
教观念。原始人的色彩观念主要表现在

图腾方面，某一个部落认同一种色彩，这种色彩就会对这个部落起到凝聚作用，色彩观便被赋予宗教元素。从旧石器时代开始，原始人就开始把色彩用作巫术、礼仪与宗教的象征。例如在西班牙阿尔塔米拉洞窟距今大约一万两千年前的壁画上，可以看到动物

主要是以红色和黑色为主，尤其是红色，同时红色也频繁出现在墓葬中。历史学家认为，从远古时代开始红色就代表了鲜血，并且具有象征意义——生命。原始人在尸体上撒上红色的粉粒，大概就是具有原始宗教观念和一种超现实存在意识的反映。它就好比在佛教中黄色代表着光明，基督教中的白色象征着纯洁和美好。

直至 1676 年，英国科学家牛顿利用三棱镜将太阳光分解成赤橙黄绿青蓝紫的七色光谱解析之后，人们才对色彩有了一个科学的认识。歌德认为所有的颜色都是在黑与白的对立中显现出来的，为此在 1810 年他还专门写了一篇论文《论色彩学》来诠释自己的思想。在文中，歌德表达出这样的观点：黄色和蓝色是有着对立性质的色彩，黄色明亮，强烈，是一种暖色；而蓝色昏暗，强度较弱，是一种冷色调。

14 世纪末到 19 世纪中叶，心理学领域的发展由灵魂心理学开始转向意识经验心理学，探讨的主题变为知识经验是怎样产生的，产生了两种对立的主张，即经验论和唯物论。经验论主张感性经验是知识的唯一源泉，一切知识均来自于经验。在经验论的基础上产生了联想主义心理学，就是以“联想”解释一切心理现象，认为各种元素可以通过联想的规律形成各种心理状态。亚里士多德就提出了包含接近律、相似律、对比律的“联想律”。其中对比律在色彩带给人们的前、后感上有很好的体现。由于各种不同波长的

色彩在人眼视网膜上的成像有前后，红、橙等光波长的色在后面成像，感觉比较迫近；蓝、紫等光波短的则在外侧成像，在同样距离内感觉就比较后退。

洛克认为颜色的观念并不是客观事物的映象，即色彩不是客观世界的本质或原貌，而是光波作用于人们的视觉器官之后产生的主观反应，不同颜色所引起的人的心理反应是不一样的。比如说，随着对色彩认知程度的不断加深，人们便开始对某些色彩产生了喜爱和厌恶之情，这就形成了“色彩观”。人们对于色彩的喜爱或厌恶之情，会引起心理上的某些反应，并产生联想。例如，色彩的冷、暖感。色彩本身并没有冷暖的温度差别，是视觉引起人们对冷暖感觉的心理联想。见到绿色就会很容易联想到绿色植物，蓝色

联想到海洋等物象，让人产生寒冷、理智、平静等感觉；而见到红色、橙色等就会使人马上联想到太阳、火焰和热血等物象，让人产生热烈、温暖等感觉。有实验证实，当人眼注视不同的色彩时，他们的脉搏、呼吸和脑电波等都会因色彩的不同而产生不同的变化，就是因为不同光波刺激了人们的眼睛后，除了可以使得个体形成不同的视觉色彩，还会在人们的心理形成可感受到的色彩表象，导致人们产生某种带有



情感的心理活动。

由此可见，色彩的物理属性具有某种观念的作用及色彩的象征意义。但看到一个物体的颜色并不能引起心理活动，必须把颜色与特定的物质先联系才能引起心理活动。人们经常会感觉到色彩对自己有所影响，但是这些影响都是在不知不觉之潜意识中发生作用的，并且作用于人们的情绪和心理状态。例如蓝色联想到的是海洋或是宇宙，是人类目前所知甚少的领域，现代人把他们作为科学探讨的重点领域，所以蓝色就成为了现代科学的象征色，才给人以冷静、沉思、智慧和征服自然的力量。对此，神经学家认为可以从神经兴奋性进行解释，即强明度、高饱和度和长波震动的色相可以引起神经的兴奋，明亮的鲜红色下的神经活动比柔和的浅蓝色下更为活跃。

色彩的联想又分为具象联想和抽象联想两种：具象联想是指人们看到某种色彩之后，会联想到自然界、生活中的某些相关的事物，就像前文介绍的看到蓝色联想到海洋；抽象联想则是人们看到某种色彩之后，联想到理智、高贵等抽象概念。一般来说，幼儿阶段会具有较多的具象联想，而成年之后则具有较多的抽象联想。

利用现代科技工具，人们对于色彩心理的研究取得了很大的成果，比如许多研究都已经证实在红色环境中，人的脉搏会加快，血压会明显上升，情绪容易兴奋冲动；而在蓝色的环境中，脉搏会减缓，情绪也比较沉静。神经科学研究也发现，脑电波对红色的反应是警觉，对蓝色则是放松。这些实验结果都证明了色彩的确会影响人的心理活动，特别是与情绪紧密联系，符合联想对象的特征。正是由于不同的色彩会引起不同的心理活动，在环境设计中色彩因素就是需要考虑的关键因素。它拥有很实际的应用价值，可以有

效运用在建筑学、绘画、环境艺术、工业设计、摄影、室内装修等各个领域。

虽然色彩心理学是当前一门比较重要的学科，透过视觉开始，从感觉、知觉而到记忆、思想、意志、象征等，其反应与变化都是色彩心理学需要探讨的内容，但是色彩心理仍然只是一门通俗心理学，并不属于严格意义上真正的心理学领域。目前色彩心理学研究最多的领域仍然是设计、传媒、服饰等方面，心理学领域专业研究较少。希望日后色彩心理学得到更大的重视，更多的研究者深入探究此领域。

有个人去算命，一位戴着老花镜的白胡子算命先生认真地排了他的八字，并掐指细算，很长一段时间后这样对他说：

**“算命大师”似乎“神准”**

你现在遇到一些麻烦了，你看你是甲子日生，属甲木，逢上庚午年，子午相冲，甲庚相冲，命中多有不顺，而且流年丁酉，酉属金，克甲木，表示你现在遇到了困难。但是，好在你是甲木生在寅月，是得时，命中有天德贵人相助，表示有人会在关键时候帮助你，今后你常常能逢凶化吉，富贵荣华。由于你命中遇驿马，你常常四处奔波，很可能你上学、工作都远离家乡。命书上说，甲日出生的人，命中属木，你性情正直，凡事有自己的原则和标准，很少随波逐流。同时，你在与人交往时常会为他人着想，与朋友关系较好。

这个人听后啧啧称奇、欣喜而归。大家感觉如何？乍听起来是不是觉得很有道理？

事实上，是否“迷信”暂且不说，算命术在中国几千年的历史长河中一直扮演着一种神秘的角色。从影响的广度和深度来看，算命术可以说是一种独特的文化现象。即使是今天，科学文化空前发展的情况下，算命术依旧比较活跃，“算命大师”处处可见，甚至有的还门庭若市。这是为什么呢？而且正如上面所举的例子，为什么听起来“很准”呢？

#### 说服者艺术：难以察觉地态度改变

从一定意义上讲，算命是一方对另一方的说服。算命先生要想得到求算人的认同，必须要能够说服对方。

说服是社会影响的一个重要内容，是社会心理学研究的一个重点。心理学家对说服和态度改变的研究非常丰富，从说服者、说服对象、环境因素等各个角度都进行了深入的研究。单从信息源即说服者角度讲，就有几十种解释，比如：

1. 擅长自己所说内容的说服者比不擅长的更有说服力。
2. 某些方面有吸引力的说服者更有说服力。
3. 不试图改变我们态度的信息比刻意改变态度的信息更有说服力。
4. 语速快的人比语速慢的更有说服力。



## 5. 能唤起听众强烈情感体验（尤其是恐惧）的信息更能提高说服效果。

以前文所举的算命例子来分析，首先这位算命先生容貌和言行就容易得到信任：花白的胡子，认真的态度，掐指细算……无形中给人值得信赖的感觉。其次，算命先生所说的内容包含了深奥的五行理论，天干地支，相生相克等，给人“很专业”的印象，从而更具说服力。再次，一开始就指出求算者身处困境，这一方面是对普遍性的推演，即一般情况下去算命的人往往都是身处困境；另一方面达到唤起情感体验的效果，让人感到担忧自己的命运，从而更加愿意接受算命先生的建议。

除了这些因素外，许多“算命大师”还可能装扮成道士、和尚、居士等“高人”，以求在外形上起到一种“权威性”，增强其说服力。

“巴纳姆效应”：似是而非更容易“对号入座”。

“巴纳姆效应”又称“福勒效应”、“星相效应”，是1948年由心理学家伯特伦·福勒通过试验证明的一种心理学现象。人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点。当人们用一些普通、含糊不清、广泛的形容词来描述一个人的时候，人们往往很容易就接受这些描述，认为描述中所说的就是自己，从而“对号入座”。20世纪50年代，心理学家保罗·米尔以著名的美国马戏团艺人菲尼亚斯·泰勒·巴纳姆的名字将这一实验结果命名为“巴纳姆效应”。

“星相效应”这一别称就已经很好地说明了西方算命术存在着这种心理现象。西方流行的是星相学说，而中国流行的是“八字”、“相面”、“属相”等算命学说。某种程度上来讲，只是形式上的区别。

这里先以一个笑话为例。古时有3个学者赶考，临行之前一起找算命先生算算结果。算命先生微

闭着眼、掐着指头、念念有词，最后伸出一根手指。三人不得其解，追问结果，算命先生闭上眼睛，说：“天机不可泄露也。”三人遂带着疑惑进京赶考，最后三人均金榜题名，皆大欢喜之余想起算命先生的“一根手指”原来是指“一同中举”。

事实上呢？我们现在仔细想想，如果都没中，是不是就是“一个都没有”？

如果一个中了，两个没中，是不是就是“只中一人”？如果两个中了，一个没中，是不是就是“一人没中”？所以，算命先生都是对的。这位算命先生的解答几乎放之四海而皆准，对每一种结果都可以理解。这不正是“巴纳姆效应”吗？

现实中，算命先生常会说“你小时候历经病痛，多灾多难”、“你现在遇到劫难”“你今年犯小人”等等，一番言辞让你感觉“确实如此”。事实上，又有几个人小时候不得病的？又有几个不是遇到难解的问题才去算命的？生活中遇到一些不好相处的人不都是常事吗？算命先生这样一讲，你就会立刻联想到自己的经历，发现确实一一对应，很多人立刻就觉得“讲得很准”。

前面所举的算命的例子，算命先生讲到甲日出生的人属木，属木的人“比较正直，与朋友相



处关系较好”。这些表述大部分的人都是认可的。就算不相符至少也是“理想自我”，即自己想成为的样子，“理想自我”也常常是自我的一部分，通常人们会不由自主地当成是真实的自己。

“巴纳姆效应”的实质在于信息的模糊性，因为模糊所以界限不清，可以有多种解释。如果你要追问，算命先生往往以“天机不可泄露”推诿，看起来高深莫测，实则讲不清楚，不能讲清楚。

“骑单车效应”：越是担心越可能变成现实

刚学会骑单车的人常常会有这样的经历：在你骑车途中发现前方有一颗石子时，往往越是想避越是避不开。就算好不容易前轮避开了，后轮也一定会碾上。这是为什么呢？

心理学对这一现象有很好的解释，主要的原因在于石子成为了我们注意的焦点。在发现石子的时候，我们会把大部分的注意力放在石子上，虽然是想避开，但由于身体的其它组织还无法熟练“领会”大脑意图，仅仅是按着注意点去“行动”，结果当然是无法避开石子了。

在算命中，这种效应同样存在。如算命大师告诉你一年内会遇到灾难，大部分的人心里会犯嘀咕，部分易感性的人甚至会整天提心吊胆、精神恍惚，从而导致了注意力不集中、消极悲观等，最后自然而然会出事。如果“算命大师”还明确指出了特定时间，说你在某个时间点会遇到什么事，那样往往更“准确”。这里，命中的灾难就成了那颗“绕不开的石子”。

那么，“石子”该怎么绕开呢？在骑车上，我们都知道当技术娴熟后，注意力就可以很好地分配到其它的事情上去，很多时候都不再需要盯着前面看了。这样，一般情况下就不会再出现“绕不开的石子”。但算命不像骑单车，不可能人人达到娴熟的水平，大部分的人对于算命术都是“外行”。这就得通过转移注意力的方法来解决。初学骑单车的人，要想避开石子，最好的办法就是不去看那个石子。对于算命也是一样，想要避开“命中”的灾难，首先就是不要整天想着“灾难”。

除了注意力的因素，还有更深层次的原因。其中，心理暗示就起着巨大的作用。巴甫洛夫认为：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。受暗示性是人最普遍的心理特征。一个人心里想着什么，最后就会得到什么。只要真的相信事情会顺利进行，事情就一定会顺利进行，结果心里所想的往往自我实现。“算命大师”经常使用的措辞“信则有，不信则无”，其实就很好地体现了心理暗示的作用。

所以，那些生意兴隆的“算命大师”不一定是精通五行八卦、易理玄学的人，但基本上是一个善于察颜观色、揣摩心思的“高手”。

冷笑话是指笑译、省去主语、不冷笑话真的会让我们觉得冷吗话本身因为无聊、谐音字、翻同逻辑、断语或特殊内容等问题，或者由于表演者语气或表情等原因，导致一个笑话不能达到好笑的目的，较难引人发笑而形成的冷场。现在，我们听到这类冷笑话大多会会心微笑一下，有时夸张地做出双臂抱紧的动作表示：“好冷啊！”

那么，冷笑话真的会让我们觉得冷吗？

心理学家的一项系列研究中发现：对冷笑话的阅读理解能够启动低温知觉，即让人感觉到冷，并且能够产生一种类似中性平静的情绪，同时这种特殊的情绪体验与低温概念之间存在较强的内隐联系。

在这项研究中，心理学家们首先邀请了 20 名评定者对从 50 则冷笑话和 50 则一般笑话中各选取了最为经典的 20 则。在实验一中，研究者邀请了 16 名在校大学生对这 40 则冷笑话和一般笑话进行阅读和评价，在他们对笑话进行评价后，屏幕两侧会各出现一幅高温图片和低温图片，利用先进的眼动追踪系统记录学生们自由浏览图片时的眼动数据。结果发现阅读完冷笑话后，被试注视低温图片的时间明显低于阅读完一般笑话后注视低温图片的时间。实验表明，冷笑话所营造出来的阅读氛围激活了被试的低温知觉，使得他们对随后呈现的低温图片的知觉加工相对容易，一般的笑话则没有表现出这一效果。

实验二中，研究者邀请了 20 名在校大学生进行与实验一相同的阅读和评价笑话的实验，在这之后让他们对屏幕中间随机呈现的一幅情绪面孔图做按键分类，分为中性平静面孔和正性愉快面孔。结果发现，被试阅读冷笑话之后对中性面孔的分类判断速度要明显快于正性面孔，因此可以推论人们阅读冷笑话所启动的情绪更加类似于中性平静情绪，它启动的正性情绪不如一般笑话那样强烈。

实验三在前两个实验的基础上，通过考察高温、低温和正性、中性情绪之间的内隐联想强度，进一步检验阅读冷笑话所产生的冷知觉与平静情绪之间的联系。结果发现，低温和宁静、高温和愉快之间存在很强的内隐联系，而这种内隐联系的原因可能在于低温概念和中性平静情绪均存在相似的知觉符号；相应的，高温概念和正性情绪也是如此。

这系列实验科学严谨地向我们证明了：冷笑话“制冷”和冷笑话“不好笑”之间是有一定的联系的。

研究者解释道，不妨假设这样一个情景：当我们听到一个我们认为匪夷所思或者是不好笑的笑话时，往往会对讲述者报以尴尬的一笑，以示回应。当我们阅读一则令自己感到匪夷所思的笑话时，状态也是和上述情景一致的。按照情绪具身观，这种相似的情境会激活相似的神经状态，从而使我们产生一种类似的情绪体验，也就是说阅读冷笑话同样会启动一种尴尬情绪，但是这种尴尬情绪并不是日常生活中体验的那种尴尬的负面情绪。无论人们是在体验尴尬情绪还是在感受到寒冷的时候，都会做出一些类似的举动，比如“打冷颤”。

研究者还由人们在体验到尴尬情绪时经常会说“想挖个洞把自己埋起来”或“找个地缝躲起来”等而联想到，这些与尴尬相关的隐喻都表现出一种自我保护或自我封闭的状态。这种状态与寒冷体验有很

强的相关性，比如我们在感到寒冷时往往是多穿厚衣服把自己裹起来或者躲进暖和的室内空间等等。因此研究者推断认为，体验尴尬情绪与体验低温感受后人们都会表现出相似的行为模式。由此可以知道，我们对低温概念的感受所用到的知觉符号与我们在尴尬情境中进行体验的知觉符号是相似的，因而在低温概念和尴尬情绪之间形成了很强的内隐联系。所以说，冷笑话的确是“冷”的。

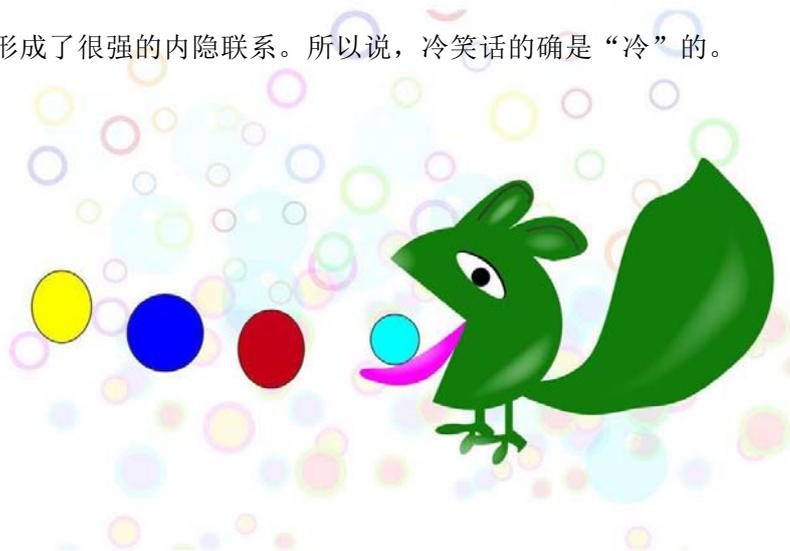
问：谁的一生都生活在黑暗中？

答：哆啦 A 梦。

问：为什么？

答：因为他伸手不见五指。

现在，你感觉到冷了吗？



## 电视剧看多了大脑会发生异变？ / 电视是怎样让人变蠢的

各位看电视看电影看各种节目都有很多经验的朋友们，今天让我们从一道选择题开始。

说好了，在做出你自己的选择之前，先别急着往下翻哈~

提问：在你看来，下列 5 个有关看电视看电影的说法，哪个/哪些是靠谱的？

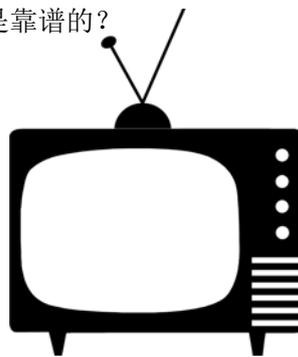
看电视时间越长，智商越低

看电视剧和电影能提高情商

长期接触电视电影中的暴力情节会增长暴力倾向和犯罪机率

小时候看电视时间太久会增大成年后患上抑郁症的机率

小时候看电视时间太久会增大成年后患上糖尿病的机率



在写这篇文章的时候，显然无法预知大家会怎么选。究竟你心目中的正确选项是否靠谱呢？别着急，你往下看。

-01- “你老是看电视，会变蠢的！”

TV Watching Makes You Stupid!

这句话，小时候就听爸妈训过我无数次。

过了这么些年，这句话开头除了“电视”，还多了“手机”“B 站优酷爱奇艺”“朋友圈”“微博”等各种变式，然而变来变去，不变的是矛头对准的目标：多媒体。

不仅我们国人同胞有这种感觉，国外人也一样的。

在英文中，电视被戏称为“idiot box（蠢货箱）”，而看电视的人则被冠上了“couch potato（沙发土豆）”这样的名号。[1]

电视看多了真的会让人变蠢吗？

心理学家对这个问题展开了正儿八经的科学探究，还动用了脑部影像技术！

2013年，来自日本东北大学（Tohoku University）的脑神经科学家 Hikaru Takeuchi 发布了轰动一时的研究成果。[2][3]

Takeuchi 找来了 290 个 5 到 18 岁的孩子，这些孩子每天看电视的时长在 0 到 4 小时之间。

下面就是猴赛雷的硬科技了：Takeuchi 的研究团队扫描了这 290 个孩子的脑部结构。

脑部影像显示：孩子看电视时间越长，脑袋里某些部位也就越大或是越厚，进而可能导致许多不良后果。

例如，看电视越久的孩子，脑部额叶（frontal lobe）和额极皮层（frontopolar cortex）越厚。

这两个部位的厚度和智商 IQ 是成反比的，特别是言语智能（verbal intelligence，包括词汇的学习和掌控、语言的理解和运用、文字逻辑思维能力等）。真实的 IQ 测试也从分数的降低上证明了这一点。

再比如，看电视越久的孩子，下丘脑（hypothalamus）也就越大，这可能导致更强的攻击性和好斗情绪（aggression），也会增加孩子将来罹患人格障碍（personality disorders）和情绪障碍（mood disorders）的机率。

除了 Takeuchi，更有学者的研究成果表明：小孩在童年时期看电视时长每增加 1 小时，孩子长大后患上抑郁症的机率就会上升 8%，甚至犯罪机率也会上升足足 27%！青少年若是多看 2 小时电视，成人后得糖尿病的机率也会暴涨 20 个百分点…… [见文末编者附注]

如果说抑郁症和孩子宅在家里看电视、不和外界交际有关、糖尿病和看电视时不健康的生活习惯紧密相关，那犯罪机率的大幅上升该如何解释？

-02- 当暴力和犯罪走下屏幕、走近观众

When Violence Comes off the Screen

and Approaches the Audience

电视和电影剧情中的暴力犯罪，真的只停留在屏幕上吗？

社会心理学家会肯定地回答：“NO，它们真真切切地给观影者带来了负面影响”。他们用两大理论来解释这种现象：

① Desensitization and Bystander Apathy

去敏感化和旁观者的冷漠

普通人对暴力（特别是极端暴力行为）都是非常敏感的。我们看到有人遭遇人身伤害时，都会很快地感到明显的不舒服。

但在一个相对安全的环境（比如看电视或电影时，我们明确知道这一切都是“假”的，我们自己也“不会被暴力伤害波及”），如果我们重复多次、高频率地被暴力镜头和剧情“洗脑”，我们的大脑对这类事件的敏感度就会降低，甚至也不会觉得这有多“不正常”了，有点“见怪不怪”的感觉。

大家想一想：如果大马路上看到有人被打、被欺负，那儿肯定少不了围观群众——也就是一群旁观者（bystanders）。

相信大部分旁观者不伸出援手的原因都是出于自保的，然而会有一部分旁观者是出于对类似事件的冷漠（bystander apathy）而袖手旁观。

对这些人来说，在电影电视中看到的太多暴力镜头已经让自己对类似事件不再敏感，以至于在现实生活中看见活生生的人被打，也就像是自己在家沙发从屏幕上看到了一个再普通不过的片段一样。

来自美国 Ball State University 的心理学家 Longenberger 就研究过《饥饿游戏（Hunger Games）》对其观众的影响。

Longenberger 在其发表的学术文献中说道：看过《饥饿游戏》的人，不仅对暴力（violence）的敏感度显著降低，且剧情中呈现的人类压迫和奴役等话题，也在这些观众身上产生了持续性的影响（perpetuation of oppression and slavery）。

## ② Observational Learning 观察性学习

如果说对暴力不敏感的冷漠者至少不会主动对他人施暴，在暴力剧情中习得的暴力倾向可就恐怖了。

斯坦福社会心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）提出的观察性学习理论（observational learning theory），一度颠覆同时期心理学界的认知。

其关键概念，是“榜样建立（modeling）”以及“模仿学习（imitative learning）”。

什么意思呢？举个再简单不过的例子：

小的时候，我们如果做了一件乖乖的事情，爸爸妈妈就会给我们一颗甜甜的糖果作为奖励。这种事情发生几次之后我们就 get 到了：“做好孩子”和“得到奖励”之间是有紧密联系的。于是我们为了获得更多奖励，努力去做一个好孩子。

反之，如果我们哪天做了件坏坏的事情，爸爸妈妈没收了糖果，还打我们的屁屁。这种事情发生几次之后我们就 get 到了：“做坏孩子”和“得到惩罚”之间是有紧密联系的。于是我们为了避免再被惩罚，努力不做一个坏孩子。

以上都是在班杜拉之前的心理学家提出的关于“学习”的经典理论。但班杜拉牛 B 了，他说：

“我们难道所有的事情都要亲力亲为，在亲自获得奖励、受到惩罚之后，才会 get 到自己该怎么做吗？”

答案显然是：NO。

我们生活中大多数的学习都是通过对他人的观察来完成的。就比如上面那两个例子，班杜拉认为，如果有个小孩子看到另一个孩子因为乖乖得到了糖果、又一个孩子因为坏坏被打屁屁，这个孩子自己虽然没吃到糖果又没挨打，ta 也会 get 到同样的点：“嗯，我要做个好孩子，吃糖糖，不打屁屁。”

班杜拉的理论用来解释电视和电影中暴力情节对观众的影响，实在是太贴切了。

美国犹他大学（University of Utah）心理学家 Dr. Victor Cline 就曾带领他的学术团队深入美国各家主流院线，研究各类电影中和暴力、犯罪相关的情节。

Cline 教授发现：

每部电影中平均出现 38 个和暴力有关的场景，其中包括身体攻击以致伤残甚至大面积屠杀等，在 57% 的电影中，不诚实、不守规矩、违法等行为被渲染成一种积极正面的英雄主义（比如警察为了抓捕嫌犯做了丧尽天良、自身也违法的事情，但因为他是为了抓坏人，所以警察仍然是正义的英雄）

有 38% 的电影把犯罪行为被标榜为一种可以带人们走向成功、且不会招致严重后果的有利手段

试想：如果我们看多了这样的东西，潜意识中慢慢培养起“做坏事也是可以得到好处的”、“做坏事也不会得到惩罚、是会被他人接受和谅解的”这种观念，再加上刚才提到的第一点“对暴力行为的冷漠”，会怎样呢？这就是班杜拉的理论了。在这些暴力情节的例子中，施暴者就是观众的“榜样（model）”，而观众对这些暴力行为的复制就是“模仿学习（imitative learning）”。

班杜拉还说：模仿学习会发生的概率和成功率，和「榜样-模仿者」之间的关系远近息息相关。

就比如看电影的时候，我们越是觉得电影中的角色和我们是同类人，我们就越容易模仿他的行为模式。

回到上面 Cline 教授的美国电影数据。他的另一项发现就是：在绝大多数（87%）电影中，导演和编剧都拉近了那些使坏的“英雄”和观众的距离，让观众觉得自己也可以成为同样的“英雄”。

让我们再回到之前已经提过的那项研究数据：小孩在童年时期看电视时长每增加 1 小时，孩子长大后的犯罪机率会上升足足 27%。

诚然，导致每个人走上犯罪道路的原因不止一个，但如果这个罪犯的调查报告显示“此人自幼接触许多暴力和犯罪类的电视节目和电影”，我们是绝对有理由相信的。

（拓展思考：咱国内有类似的心理实验或研究吗？把电视电影中有关犯罪和暴力情节和现实生活中的暴力犯罪联系起来？如果你知道类似的社会调查，欢迎在留言区和大家分享。如果没有……那这也许是我国很缺乏的一个社会研究课题。）

-03- 电视和电影真有这么坏？

Are TV & Movies Really That Bad?

要解答这个问题，让我们先回到文章开头的投票。

那么多关于电影和电视的“坏话”，真的靠谱吗？

如果你是位熟悉学术文献资料库的读者，在 Google Scholar（谷歌学术）这样的搜索平台随便试试“TV watching（看电视）”搭配“health（健康）”这样的关键词组合，就会发现大量的研究，而这些研究绝大多数说的都是看电视对人们身心健康的侵蚀。

除了前面提到的智商降低、暴力犯罪和抑郁倾向、糖尿病，你还会找到看电视可能导致的一堆问题：肥胖症、睡眠质量下降、在校学生的行为问题，等等等等。

从某位学者用心完成的某项实验结果而言，文章开头投票题里的那些表述，都是靠谱的。

但同时我们也必须意识到：这世上的事情实在是纷繁复杂，单凭看电视这一件事情，的确不可能解释清楚所有和健康、不良行为有关的问题。

我们只知道：这个时代，谁也离不开各种各样的视频节目。

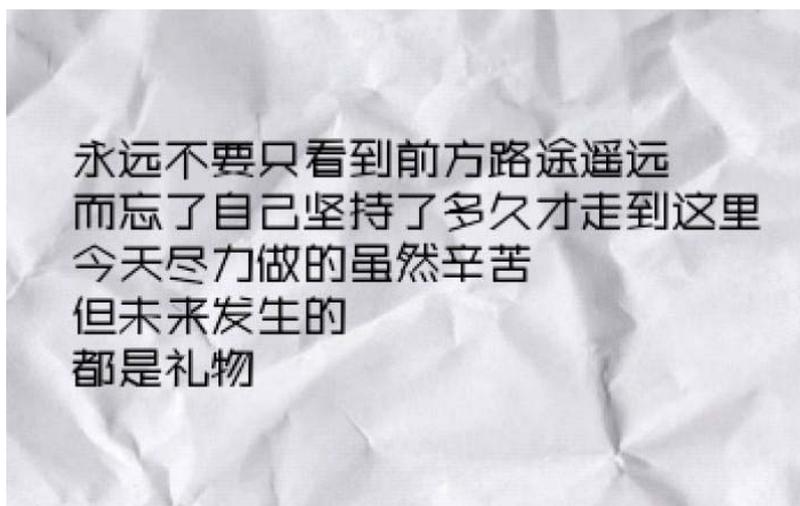
从家中正在被更新换代的传统机顶盒到小米盒子、从爱奇艺优酷 B 站这种每台手机几乎必备的 APP 到每天刷手机在朋友圈微博想躲也躲不掉的各种短视频……

视频节目的收看时长、类别、我们观看这些节目的方式、对节目的思考、在现实生活中和他人就节目内容的讨论……

这些因素彼此交织，经意和不经意间，影响着我们的大脑、情绪、行为，当然也影响着我们的智商和情商。

正如这些节目各有不同，观众也人人有别。

但有一点是确定的：如果你是高品质生活的追求者，那么你也应该会明智地选择多媒体走进生活的方式，right？





在生活中，我们每天都要面对着大大小小的选择：早上起床，衬衫是穿蓝色的还是白色的？中午吃饭，外卖是叫汉堡还是卤煮？想买个手机，是买榔头牌的还是粗粮的？现代社会的一个好处是，大到婚丧嫁娶、人生道路，小到吃喝玩乐、衣食住行，几乎每一种选择，都能找到无限多的备选方案。不过由此也带来了一个副产品——选择困难症。

选择困难症真的存在吗？

心理学家谢娜·艾扬格（Sheena Iyengar）做过一个经典实验：在食品店摆上一张桌子，上面上 6 种或者 24 种口味的果酱，来购物的人可以免费试吃，统计他们试吃的种类数，以及试吃之后是否会真的掏钱购买。

结果显示，无论选项数量是 6 种还是 24 种，人们都只会品尝其中的一、两种。此外，选择的数量影响了人们的购买意愿：面对 6 种选择，有 30% 的人后来真的购买了其中的一种果酱；而面对 24 种选择，却几乎没有人愿意掏钱购买。

这个故事告诉我们，当选项太多时，我们没法认真考虑所有的选项，甚至干脆会放弃做出选择。后来其他的一些研究也发现，选择太多，即使真的选了其中的一个，我们对于自己的选择也会更加不满意，更容易后悔。

影响选择体验的因素

不过，选项数量和选择困难之间并非简单的线性关系。研究者找到了许多可能的影响因素，可以分为两大类，一类是选择情境的特点，一类是选择者的特点。

在选择情境方面，如果选项有太多的属性需要考虑，或是选项之间高度同质化，没有哪一个占据绝对的优势，这样的选择就会令人十分纠结。反之，如果每种选项只有几个有限的属性需要考虑，或是各个选项之间优劣分明，其中的一个远远优于剩下的选项，那么即使选项数量很多，也不会带来太多的困扰。归根结底，选择会不会让人纠结，关键不在于选项数量的多寡，而在于整个选择情境有多少信息需要处理。当情境过于复杂，信息量超过了我们大脑的加工能力，就会导致决策困难，以及满意度的下降。

除此之外，选择者本人的特点也会影响到选择体验。在这方面，首先是对于相关领域的熟悉程度。以买手机为例，常见的参数至少有几十种，每种参数又有许多变化，作为一名小白用户，很容易迷失在技术指标的海洋中。但如果你是一位电子发烧友，对于各种参数烂熟于心，就会轻松许多。

其次是选择者是否有清晰的偏好。正如同点菜时最难伺候的是说“随便”的人，找对象最困难的是说“没有标准”的人，选择之所以令人纠结，往往就是因为我们自己没有明确的偏好。还是以买手机为例，

如果你对于各种参数有明确的权重分配，比如最看重拍照功能，而不太在乎声音质量，那么选择情境就会简化许多。

### 最优化选择 VS 满意型选择

心理学家区分了两种典型的决策风格：一种是“最优化”决策者，这种人心怀执念，面对任何决策情境都会努力求索，总是希望找出最优解。另一种则是“满意型”决策者，这种人得过且过，不追求最优解，点到为止，只要自己开心满意就好。

面对选择时，这两种人的表现是截然不同的：相比于满意型决策者，最优化决策者愿意投入更多的时间、金钱和精力来搜集信息，寻找更多的选项。

那么，这两种决策风格孰优孰劣？研究表明，最优型决策者对于最优解的执着，确实会给他们带来一些好处。例如，有调查发现最优型决策者的起薪比满意型决策者平均高出 20%。但是，另一方面，最优型决策者对自己的选择更加不满意，更容易在决策后感到后悔，甚至整体幸福感也更低，有更强烈的抑郁倾向。

这样的结果很容易理解：在实际生活中，可能的选项和需要考量的因素是无限多的，任何个人的信息处理能力都不足以将其处理穷尽，因此“最优解”是一种可望而不可及的理想状态。此外，何谓“最优解”，本身就是一个见仁见智的东西，而最优型决策者努力迎合他人的倾向，也会令他们过得非常辛苦。

不过，最优型决策者毕竟可以享受深思熟虑带来的好处，而满意型决策者虽然知足常乐，却也难免留下未能实现全部潜力的遗憾。究竟是做一个痛苦而高效的人，还是做一个满足而没那么高效的人，这又是一个令人纠结的选择。

