|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| IMG_0129.JPG图片1.pngIMG_0129.JPGIMG_0210.JPGIMG_0129.JPG 2015年9月21日 ● 第 1 卷第 2 期 ● 贸大心理协会 701154841  主编：李想 何朝振 | | | | |
| 内容摘要   * **情绪健康人士7个习惯** * **心理小故事** * **心理书籍推荐** * **生活中的心理学** * **趣味心理图片** | | | 2015年9月3日 ●2014222 | |
| **心理小故事之二：学会舍弃**  有两个人相约到山上去寻找精美的石头，甲背了满满的一筐，乙的筐里只有一个他认为是最精美的石头。甲就笑乙："你为什么只挑一个啊？"乙说："漂亮的石头虽然多，但我只选一个最精美的就够了。"甲笑而不语，下山的路上，甲感到负担越来越重，最后不得已不断地从一筐的石头中挑一个最差的扔下，到下山的时候他的筐里结果只剩下一个石头！    **人生中会有许多的东西，值得留恋，有的时候你应该学会去放弃。**  **心理小故事 之一：买烟**  甲去买烟，烟29元，但他没火柴，跟店员说："顺便送一盒火柴吧。"店员没给。  乙去买烟，烟29元，他也没火柴，跟店员说："便宜一毛吧。"最后，他用这一毛买一盒火柴。  这是最简单的**心理边际效应。**第一种：店主认为自己在一个商品上赚钱了，另外一个没赚钱。赚钱感觉指数为1。第二种：店主认为两个商品都赚钱了，赚钱指数为2。当然心理倾向第二种了。同样，这种心理还表现在买一送一的花招上，顾客认为有一样东西不用付钱，就赚了，其实都是心理边际效应在作怪。  **变换一种方式往往能起到意想不到的效果！通常很多事情换一种做法结果就不同了。人生道路上，改善心智模式和思维方式是很重要的。** | 50e5495933361376d33819.jpg  **情绪健康人士的7个习惯**  我们大多数人会密切关注自己的健康，一旦身体出现状况，我们会立刻采取行动。当我们感到感冒来袭时，我们会添加衣物；对于伤口，我们会使用药膏甚至绷带应对；直到痊愈，我们也不会揭开结痂的伤口。  我们承受的心理创伤和身体伤害不相上下，但我们却很少为保护我们的心理健康预作准备，对它的关注度也远低于我们对身体健康的关注度。用下面提供的7种习惯“治疗”常见的心理伤害，将有助保护你的心理健康，并提升你的情绪恢复能力。   1. **失败后要善于控制：**   失败会对我们的认知造成扭曲，让我们的目标变得似乎遥不可及，让我们感到自己似乎力不从心。一旦我们觉得确实如此，就会意志消沉，失去动力。此时，我们可以采用“忽略误导我们的直觉”的习惯，同时列出你可以控制的因素（比如你的努力、准备、计划和你已经用过的办法，其他方法）。然后，考虑你如何去改善这其中的每一个因素。这样做不仅会战胜失败的错觉，而且将大大提高你将来成功的机会。  Fern | | | |
| 1. **给你的自尊心营养：**   我们的自尊总是处于一种波动的状态，当我们自我感觉良好时，我们就更为自尊。但糟糕的是，我们中的许多人当感觉糟糕的时候，就会开始自我批判，这使得已经下降的自尊水平更为低落。为了改善我们的心理健康，我们要养成把自尊当作一个“情绪免疫系统”的习惯，当健康受损时，这个系统需要获得营养。  治疗受伤的自尊最好方法是练习自我同情。当你有了自我批判的想法时，不妨想一想如果你的好朋友遇到类似情况你会做什么。把你对他表达同情或支持的话写成电子邮件，然后阅读这些邮件，就像它们是发给你的。   1. **通过识别自我挫败行为来战胜孤独：**   长期的孤独感极为常见，它会对我们的情感和身体健康带来毁灭性的影响很大的麻烦在于，一旦我们感到孤独，我们常常会下意识地采取自我挫败的行为，破坏建立新的社交关系或加深已有关系的机会，我们试图通过这样行动来减少遭到更多拒绝的风险。  战胜孤独最好的办法就是养成识别和挑战此类自我挫败行为的习惯。列出你曾经用过的逃避掌握社交主动权的借口（比如，晚会上我谁也不认识，为什么要去？他们不给我打电话，我为什么要给他们打电话？他们可能太忙了，不可能见面。我不会在酒会上向陌生人介绍自己。）现在，列出那些曾经在你的人生中陪伴过你的人们。制订一个计划，每天接触其中的一两个人，直到你的社交活动排得满满当当。当你感到焦虑时，就拿出这个名录，用它来挑战你的借口。 | | | |
| u=996321702,115861778&fm=21&gp=0.jpg | IMG_0129.JPGIMG_0129.JPG | |  |
| 1. **寻找丧失和创伤的意义：**   区别走出丧失和创伤的人和没有走出的人，主要因素之一就是看他们能否逐渐从他们的经历中找到意义，并从中发掘到人生的目的。当然，这需要时间，就像走出悲伤和适应新生活需要过程一样。不管怎么说，采用这个习惯寻求解脱不仅是要让我们承认我们已经失去的，而且是要让我们看到我们因此，这将使我们对生活、对周围的人产生新的赞赏，并因此作出重要的改变，获得你之前可能缺乏的价值、意义和目的。   1. **打破反刍的怪圈：**   当我们不断思想痛苦的事件（反刍）时，我们极少获得对事件的洞察。相反，我们会在心中重演苦恼和愤怒的场景，而这只会让我们在痛苦思想中陷得更深，感觉更糟。所以，不管对痛苦的思想多么让我们难以自禁，当苗头出现的时候，你要赶快采取切断怪圈的习惯。最好的方式是让自己做一些需要专心致志的事情，比如可以做做数独游戏，或者回忆公交车或地铁的精确站次顺序，要不就看一场精彩的演出。 | | | |
| IMG_0129.JPG |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| IMG_0129.JPG  2015年9月21日 ● 第 1 卷第 2 期 ● 贸大心理协会 701154841 | | | |
| IMG_0129.JPG4499633_153343622390_2.jpgLeaves  **生活中的心理学**   1. **乘电梯时，为什么**   **人总是向上看？**  有一天，乘电梯的时候，我和往常一样，仰头看着显示的楼层数，突然意识到：为什么我每次乘电梯的时候都会仰着头往上看呢?而且，我看了看周围的人，发现他们竟然和我一样，也都仰着头看着显示的楼层数。难道显示的楼层数有什么神奇的魔力吗?还是有什么不可思议的心理效应在背后起作用呢?    实际上，乘电梯往上看的行为与我们的**“私人空间”**有着很大的关系。所谓私人空间，是指在我们身体周围一定的空间，一旦有人闯入我们的私人空间，我们就会感觉不舒服、不自在。私人空间的大小因人而异，但大体上是前后0.6-1.5米，左右1米左右。据调查数据显示，女性的私人空间比男性的大，具有攻击性格的人的私人空间更大。在拥挤的电车中我们会感觉不自在，就是因为有人进入了自己的私人空间。    电梯是一个非常狭小的空间。在电梯中，人与人的私人空间出现了交集，也就是说互相感觉到对方进入了自己的私人空间，所以会感到不舒服，都想尽早离开电梯这个狭窄的空间。向上看正是想尽快“逃离”这个狭小空间的心理表现。    　　此外，盯着显示楼层的数字看，不只是为了确认是否到了自己要去的楼层。当我们急于离开这个狭小空间时，不停变换的数字能让我们感到电梯在移动，让我们感觉到自己是在向“解放”前进，从而缓解焦急的心理。  ***“登天的感觉，它是心理咨询永久的思索。”***  ***——岳晓东***  **心理书籍推荐:《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》** |  | | |
| IMG_0129.JPG  《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》是心理学专家岳晓东在心理咨询领域的一本经典之作。本书的写作特点是作者像讲故事一般娓娓道来，生动讲述了他在哈佛大学所做的10个心理咨询个案，他对每个个案的深入分析和处理技巧。作者在书中还深入浅出地介绍了心理咨询方面的科学知识。“我恨我自己，我实在太愚蠢了”，“我们的爱情还有救吗？”这些日常生活中随处可见的问题，妨碍着我们对幸福的追求。在处理这些心理个案的过程中，作者展现了心理咨询的神奇技巧——原来一个人的人生道路可能因为几句话而改变！日常生活中的大多数问题实际都是心理问题，人生的幸福来自于内心的平静，天堂原本就存在于每个人的心中。本书将带给认真的读者飞翔在云端船的美妙享受――登天的感觉。这是一本很好的心理学及心理咨询的入门书。  **作者介绍：**  **岳晓东博士**是中国著名的心理学家， [哈佛大学](http://baike.baidu.com/view/10504.htm)心理学博士。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在[香港城市大学](http://baike.baidu.com/view/255258.htm)任教，并受聘担任[南京大学](http://baike.baidu.com/view/3143.htm)等10余所大学的客座教授。 | 10230657_130343324168_2.jpg | %D4%C0%CF%FE%B6%AB.jpg |
| 二、演唱会上，观众为什么  会跟着唱？    本来性格内向、羞于在人前讲话的人，看演唱会时也会跟着大声唱歌，看体育比赛时也会高声为运动员呐喊助威。同一个人在不同的状况下怎么会有这么大的变化呢?当人把自己埋没于团体之中时，个人意识会变得非常淡薄。心理学将这种现象称为**“没个性化”**。个人意识变淡薄之后，就不会注意到周围有人在看着自己，觉 得“在这里我们可以做自己喜欢做的事情”。巨大的开放感能使自己的欲求进一步增长。反正周围也没有人认识 自己，也没有人际关系的束缚，因此害羞的人在这种场合下也会大声唱歌、高声呐喊助威。此外，大声喊叫出来，也是一种释放精神压力的方法，可以使人心情舒畅。因此，有的人甚至大声喊叫上了瘾。    　　不过，如果这种状态持续发展下去，也存在一定的危险性。当人的自我意识过于淡薄时，就会开始感觉什么事都不是自己做的。比如狂热的足球迷，如果自我意识过于淡薄，就可能发展成危害社会的“足球流氓”。当然，“没个性化”并不会在所有情况下都能导致人丧失社会性。在保持着社会性的团体中，“没个性化”也很难使人做出反社会的行为。    心理学家金巴尔德曾以女大学生为对象进行了一项恐怖的实验。他让参加实验的女大学生对犯错的人进行惩罚。这些女大学生被分为两组，一组人胸前挂着自己的名字，而另一组人则被蒙住头，别人看不到她们的脸。由工作人员扮成犯错的人后，心理学家请参加实验的女大学生发出指示，让她们对犯错的人进行惩罚，惩罚的方法是电击。实验结果表明，蒙着头的那一组人，电击犯错者的时间更长。由此可见，有时，“没个性化”会让人变得很冷酷。 | | |
|  | e4dde71190ef76c64bd6524c9e16fdfaaf516755.png |  |
|  | | |
|  | **心理图片：疯狂的螺帽**  直钢棒是怎样神奇地穿过这两个看似成直角的螺帽孔的？两个螺帽实际是中空的，虽然看起来是凸面的，所以两个螺帽并不互相垂直。螺帽被下方光源照到（一般光线应来自上方），给人们判断真实三维形状提供了错误信息。美国魔术师**里·安德鲁斯**创造了这个精彩的幻觉作品。  此图属于**深度错觉**。 |  |

