

礼贤“心”世界

2018年4月11日
星期三
第4期 (总第4期)

主 编：青岛九中学生处 心理健康教育与生涯规划指导中心
责任编辑：李 犇 姜龙方 本期编辑：于景晔 校对：纪琳

每期心语，与亲分享：

“不忘初心，方得始终”，不要迷失最初的目标，坚持到底，才能有圆满的结果。学会与内心深处你对话，问问自己，想要怎样的人生，当你的才华还撑不起你的野心的时候，你就应该静下心来学习；当你的能力还驾驭不了你的目标时，就应该沉下心来历练；不三心二意，不轻言放弃，不断沉淀和积累，用积极的方式耐心等待，成就属于你的辉煌。

心理学小知识

心理效应知多少

瓦拉赫效应

奥托·瓦拉赫是诺贝尔化学奖获得者，他的成功过程极富传奇色彩。瓦拉赫在开始读中学时，父母为他选择了一条文学之路，不料一学期下来，教师认为他“难以造就文学之材。”此后，父母又让他改学油画，可瓦拉赫成绩全班倒数第一。面对如此“笨拙”的学生，绝大部分老师认为他成才无望，只有化学老师认为做事一丝不苟，具备做好化学实验的素质，建议他学化学。

这下瓦拉赫就像突然顿悟一般，终于获得了成功。

瓦拉赫的成功说明了这样一个道理：学生的智能发展是不均衡的，都有智慧的强点和弱点，他们一旦找到了发挥自己智慧的最佳点，便可取得惊人的成绩。后人称这种现象为“瓦拉赫效应”。

阿伦森效应

阿伦森效应是指人们最喜欢那些对自己的喜欢、奖励、赞扬不断增加的人或物，最不喜欢那些赞扬不断减少的人或物。阿伦森效应的实验是将实验人分4组对某一给予不同的评价，借以观察某人对哪一组最具好感。第一组始终对之褒扬有加，第二组始终对之贬损否定，第三组先褒

后贬，第四组先贬后褒。此实验对数十人进行过后，发现绝大部分人对第四组最具好感，而对第三组最为反感。阿伦森效应提醒人们，在日常工作与生活中，应该尽力避免由于自己的表现不当所造成的他人对自己印象不良方向的逆转。同样，它也提醒我们在形成对别人的印象过程中，要避免受它的影响而形成错误的态度。

詹森效应

有一名运动员叫丹·詹森，平时训练有素，实力雄厚，但在体育赛场上却连连失利。人们借此把那种平时表现良好，但由于缺乏应有的心理素质而导致竞技场上失败的现象称为詹森效应。詹森效应就是人的一种浅层的心理疾病，就是将现有的困境无限放大的心理异常现象。

要克服考试中的“詹森效应”，首先要充分相信自己的实力，才能在考场上沉着冷静，使自己进入“角色”，发挥出正常水平。其次是淡化考试结果，注重具体过程。不去多考虑考试的结果，减少考试过程中的干扰因素。而是把主要精力集中于具体的解题上，这样不仅能提高答题的准确率，而且能使心理保持平静与放松。第三要注意多用肯定的词语来唤起积极情绪，特别是遇到困难时，要用“冷静！细心！沉住气！”等词语暗示自己，进行深呼吸，而少用否定性词语，如“别紧张！别慌！可千万别出错！”等词。

个别心理咨询工作时间表

时间	节次	周一	周二	周三	周四	周五
8:00-8:45	1	√		√		
8:55-9:40	2	√				
10:15-11:00	3	√		√		
11:10-11:55	4	√		√		
午饭午休						
13:35-14:20	5	√	√	√	√	√
14:30-15:15	6	√	√	√	√	√
15:45-16:30	7	√		√		√

地点：崇德楼 104 “聊吧”
预约方式：
①电话、短信
13370858077 王老师
13645327700 纪老师
②心理组（崇德楼 102）
③各班心理委员处

小故事，大道理

学会放下

有一位高僧，他酷爱陶壶，只要听说哪里有好壶，不管路途多远他一定会亲自去鉴赏，如果中意，无论花再多钱他也舍得买下。有一天，一个久未谋面的好友前来拜访，他拿出平常不舍得用的最喜爱的一只壶出来泡茶，朋友很喜欢，不停地把玩，却不小心把壶碰碎了。

高僧默默收拾起残破的壶和碎片，另拿出一只茶壶泡茶、和朋友谈笑风生，好像什么事情也没有发生一样。

朋友走后，弟子问他：“您最喜爱的东西被打碎了，怎么不见您难过？”

高僧答道：壶已破碎，不可挽回，如果我难过，不但于己无益，还会破坏朋友的兴致，给一场难得的欢聚投下阴影，我收集壶是为了让自己更快乐，不是自寻烦恼用的。

【大道理】：

生活中难免有不如意的事发生，这些事有的让我们难过、有的让我们愤怒、有的让我们后悔...生活在这些负面情绪中，就象背着沉重的包袱负重前行，久而久之，会倍觉疲惫，甚至被压垮。细细想来，让我们苦累的不是包袱，而是我们不肯放下包袱的执拗。佛语有云：一切放下，一切自在；当下放下，当下自在。放下烦恼，就得到了快乐；放下贪欲，就得到了平和；放下怨恨，就得到了解脱。

古人常说：人生不如意事十之八九，而我们要“常想一二，不思八九。”向光而生，把人生的阴影有意地抛在身后，保持一颗乐观而豁达的心，我们就会获得一份幸福的人生。所以很多心理学家认为：幸福不是一种状态，而是一种能力。

心理名家



威廉·冯特 (Wilhelm Wundt, 1832年8月16日—1920年8月31日)，德国生理学家、心理学家，被公认为是实验心理学之父。他于1879年在莱比锡大学创立世界上第一个专门研究心理学的实验室，这被认为是心理学成为一门独立学科的标志。他学识渊博，著述甚丰，一生作品达540余篇，研究领域涉及哲学、心理学、生理学、物理学、逻辑学、语言学、伦理学、宗教等。

情绪管理小妙方

我们每个人，都有情绪失控的时候，很多负面情绪会影响我们的学习和生活，我们需要对这些负面情绪加以管理。对待愤怒的情绪，或是悲伤，焦急的情绪，都各自有不同的办法，不过，有一个总的原则：对待强烈情绪的最好办法，还是要找到疏导感情的渠道。情绪得到了适当的疏解，不再积压在心里，在平时学习生活的时候就不会总有一块石头压在心上了。下面给大家介绍几个小妙方：

1、改变事情定义

有一句话说得好“我们没有办法阻止事情发生，但我们可以决定这件事带给我们的意义。”对一个困境，你可以把它看成“问题”，也可以看成“机会”。例如：你某次考试因为一道题没考好，你可以认为这是让你发现你知识薄弱点的机会，想想看在这件事中带给你的是什么教训及警示，以防止下次重蹈覆辙，这样一来你的定义就会带给你积极的结果。

2、改变人物画面

专家研究发现，人的头脑对数字、文字很难记忆，但对画面却是历久弥新，永难忘怀，你为什么过得不快乐，是因为脑海中有不愉快的画面。

因此如何修改脑中画面，创造活力，就是决定我们幸福人生的枢纽。迪士尼乐园有许多卡通人物，其中最受大家喜爱的是米老鼠，华德迪士尼把人们最讨厌的老鼠借着画面转换，成为人们欢乐的象征，你也可以。

3、改变对自己的问话

不知道你是否有经验：当他人说你好，但你认为不好时，结果一定是不好。当他人说你不好，但你认为好，结果永远是好。这印证你的问话决定你的人生品质，所以无论发生任何事，问自己两个问题：

第一是这件事带给我什么样的经验及教训？

第二是我该如何做才能将这件事处理得更圆融、更好？因此积极的问话，便会造就积极的人生。

4、改变学习人物

“物以类聚”这是大家耳熟能详的一句话，它的意义是，你是什么样的人，你的生活如何？一般从你周边交往的朋友即可看出。悲观的人周边大部分都是悲观者，而乐观的人身边亦多为乐观者。因此要想改变命运，你应该与乐观积极的人为伍，设定笑对人生的学习榜样，使自己在生活、工作中快乐的学习与成长。

期待礼贤宝宝的意见、建议，欢迎大家踊跃投稿！

邮箱：88108557@qq.com