

礼贤“心”世界

2018年9月19日
星期三
第2期 (总第11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：苏玉欣 校对：纪 琳

每期心语，与亲分享：

逆境使人成熟，绝境使人醒悟；麦穗越成熟越懂得弯腰，人越动的弯腰才会越成熟，不要把别人对自己的放弃，变成了自己对自己的放弃，人生的日子都是约过越少，剩下的日子都是越来越重要，所谓的顺其自然，并非代表你可以不努力，而是努力之后你有勇气接受一切的成败。

心理学小知识 心理效应知多少

超限效应

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，称之为“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。因为孩子一旦受到批评，总需要一段时间才能恢复心理平衡，受到重复批评时，他心里会嘀咕：“怎么老这样对我？”孩子挨批评的心情就无法复归平静，反抗心理就高亢起来。可见，家长对孩子的批评不能超过限度，应对孩子“犯一次错，只批评一次”。如果非要再次批评，那也不应简单地重复，要换个角度，换种说法。这样，孩子才不会觉得同样的错误被“揪住不放”，厌烦心理、逆反心理也会随之减低。

成败效应

成败效应是指努力后的成功效应和失败效应，是格维尔茨在研究中发现的。他的研究是，学习材料为几套难度不等的问题，由学生们自由地选择地解决。他发现能力较强的学生，解决了一类中一个问题之后，便不愿意再解决另一个相似的问题，而挑较为复杂的艰难的问题，借以探索新的解决方法，而感到兴趣更浓。这就是显示学生的兴趣，不仅是来自容易的工作获得成功，而是要通过自己的努力，克服困难，以达到成功的境地，才会感到内心的愉快与愿望的满足。这就是努力后的成功效应。在另一方面，能力较差的学生，如果经过极大的努力而仍然不能成功，失败经验累积的次数过多之后，往往感到失望灰心，甚至厌弃学习。这就是努力后的失败效应。因此，教师应帮助能力强的学生将目标逐渐提高，帮助能力较弱的学生将目标适当放低，以便适合其能力和经验。



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
7:50-8:30	1	√	√		√	√
8:40-9:20	2	√	√		√	√
9:50-10:30	3	√	√		√	√
10:40-11:20	4	√	√		√	√
11:25-12:05	5	√	√		√	√
午饭午休						
13:35-14:15	6	√	√		√	√
14:25-15:05	7	√	√		√	√
15:15-15:55	8	√	√			√

地点：崇德楼 104 “聊吧” (请务必提前预约)

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

章鱼的故事

一只章鱼的体重可以达 70 磅。但是，如此庞大的家伙，身体却非常柔软，柔软到几乎可以将自己塞进任何想去的地方。

章鱼没有脊椎，这使它可以穿过一个银币大小的洞。它们最喜欢做的事情，就是将自己的身体塞进海螺壳里躲起来，等到鱼虾走近，就咬断它们的头部，注入毒液，使其麻痹而死，然后美餐一顿。对于海洋中的其他生物来说，它可以被称得上是最可怕的动物之一。

但是，人类却有办法制服它。渔民掌握了章鱼的天性，他们将小瓶子用绳子串在一起沉入海底。章鱼一看见小瓶子，都争先恐后地往里钻，不论瓶子有多么小、多么窄。

结果，这些在海洋里无往不胜的章鱼，成了瓶子里的囚徒，变成了渔民的猎物，变成人类餐桌上的美餐。是什么囚禁了章鱼？是瓶子吗？不，瓶子放在海里，瓶子不会走路，更不会去主动捕捉。囚禁了章鱼的是它们自己。它们向着最狭窄的路越走越远，不管那是一条多么黑暗的路，即使那条路是死胡同。

大道理： 学习生活中，我们经常会遇到许多羁绊和束缚，

对于它们，我们毫无办法。殊不知囚禁我们的不是别人，而是自己，是我们不健康的心态和偏激的态度。

大道理

心理名家



爱德华·李·桑代克 (Edward Lee Thorndike 1874.08.31-1949.08.09)
 美国心理学家，动物心理学的开创者，心理学联结主义的建立者和教育心理学体系的创始人。他提出了一系列学习的定律，包括练习律和效果律等。1912 年当选为美国心理学会主席，1917 年当选为国家科学院院士。

愿你走出半生，归来仍是少年。

亲爱的自己：

我不知道为什么写信给你，更不知道你何时能收到这封信，在这里有些愿望寄托于你。

首先愿你平安无事地度过青春期，但别平安无事地度过青春。你不是他们口中的乖乖女，这点我比谁都清楚，你有时的果断、激动甚至有点“草莽精神”的意思，着实让我吓了一跳。

愿你的世界里天天都是好天气。即便忘了带伞也要告诉自己：宝宝今天偏要淋雨！原来驱赶阴霾的太阳是明媚的自己。

愿你的成熟不是被迫。学着笑而不语，学着承认不相信，学着接受不尽人意。我知道，你是个急性子，但请慢慢来，不着急。

愿你拥有好运气。对一切充满感激，喜欢美好，也喜欢自己。你笑起来有一颗虎牙和一个酒窝，这点很好。

愿你有盔甲也有软肋。善良得有原则，感性得有底线。对可恶的，就该连本带利地还击，凶狠之后别失礼仪：对不起弄伤了你我，可我是个女孩我必须保护好自己。

愿你不饶点滴，不饶自己。以后想有选择权的话，从现在开始好好学习。你所做的一切都不为谁，所以一切后果别找理由，独自承担。

愿你一生努力，一生被爱。在最糟糕的那天和注定的人撞个满怀。……

愿你付出甘之如饴，所得归于欢喜。不甘平庸，是你。有人说你好强，我怎么没发现，好吧，我也并不完全了解你。只是别累着自己，哪怕收获多么丰盈。

愿你道路漫长，有的是时间发生故事。若没有人陪你颠沛流离，便以梦为马，随处可栖。因为是你，到的地方一定温暖为你。

愿你在最无趣无力的日子仍对世界保持好奇。撑不住了就先睡一觉，等等再说。还有人在爱你，你凭什么辜负他们选择放弃？

愿你有高跟鞋但穿着球鞋，愿你一辈子下来心上没有补丁，愿你的每次流泪都是喜极而泣，愿你精疲力尽时有树可倚。愿你学会释怀后一身轻，**愿你走出半生，归来仍是少年。**

不觉写了这么多，希望你别让它们都变成空话。我是不是太注重“以后”了？未来是什么样的就交给未来的自己来回答吧，谁知道明天会发生什么，你知道吗？

祝：一生久安，岁月无忧！

曾经的你

期待礼贤宝宝的意见、建议，欢迎大家踊跃投稿！邮箱：88108557@qq.com