

礼贤“心”世界

2018年12月12日
 星期三
 第7期 (总第16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：

人生学会随缘，才能活得自在。随不是跟随，是顺其自然，不怨恨，不躁进，不过度，不强求；随不是随便，是把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形；随是一种达观，是一种洒脱，是一份人生的成熟，一份人情的练达。

心理效应知多少

习得性无助效应

美国心理学家塞利格曼1967年在研究动物时，用狗作了一项经典实验，起初把狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给以难受的电击。多次实验后，蜂音器一响，在给电击前，先把笼门打开，此时狗不等电击出现就先倒在地开始呻吟和颤抖，本来可以主动地逃避却绝望地等待痛苦的来临，这就是习得性无助，指因为重复的失败或惩罚而造成的听任摆布的行为。如果一个人总是在一项工作上失败，他就会在这项工作上放弃努力，甚至还会因此对自身产生怀疑。而事实上，此时此刻的我们并不是“真的不行”。而是陷入了“习得性无助”的心理状态中，这种心理让人们自设樊篱，把失败的原因归结为自身不可改变的因素，放弃继续尝试的勇气和信心。所以要想让自己远离绝望，我们必须学会客观理性地为我们的成功和失败找到正确的归因。

酸葡萄和甜柠檬

“酸葡萄”心理是指自己努力去做而得不到的东西就说是“酸”的，是不好的，这种方法可以缓解我们的一些压力。比如：别人有一样好东西，我很想要，但实际上我不可能得到。这时不妨利用“酸葡萄”心理，在心中努力找到那样东西不好的地方，说那样东西的“坏话”，克服自己不合理的需求。

“甜柠檬”心理就是认为自己的柠檬就是甜的，“甜柠檬”是指自己所有而摆脱不掉的东西就是好的，要学会接纳自己。每个人都有自己的优点，每个人也都有自己的特点，千万不要轻易说自己这不好，那不如人，不妨试试“甜柠檬”心理学会接纳自己，逐渐增强自信。

半途效应

半途效应是指在激励过程达到半途时，由于心理因素及环境因素的交互作用而导致的对于目标行为的一种负面影响。大量的事实表明，人的目标行为的中止期多发生在“半途”附近，在人的目标行为过程的中点附近是一个极其敏感和极其脆弱的活跃区域。导致半途效应的原因主要有两个，一是目标选择的合理性，目标选择的越不合理越容易出现半途效应；二是个人的意志力，意志力越弱的人越容易出现半途效应。这就要求班主任在平时教育学生时多注意学习各方面的知识，培养多方面的能力，同时多注意进行意志力的磨练。行为学家提出了“大目标、小步子”的方法，对于防止半途效应的发生具有积极的意义。



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 大道理

不见葱的葱味肉包子

明朝文学家冯梦龙喜欢吃猪肉馅的肉包子，他家的厨娘也最擅长做肉包子。一天，冯梦龙心血来潮，故意给厨娘出难题：“今天你给我做几个没有葱的葱味肉包子尝尝，也好让我看看你的厨艺长进了没有。”

没有葱的葱味肉包子，这不是故意刁难人嘛！不过，这厨娘也不是等闲之辈，她稍一思量便有了主意。揉面、剁猪肉、上笼屉蒸……不一会儿工夫，一盘肉包子就摆在冯梦龙面前。冯梦龙拿起一个咬了一口，是猪肉馅的，仔细瞧瞧肉馅里，没有一根葱，吃起来却有葱的香味！冯梦龙非常吃惊，忙问厨娘：“怎么做到的？”

厨娘笑着说：“很简单，就是做好了猪肉包子，在笼屉里蒸的时候，把葱放进去，等肉包子蒸熟了，再把葱拿掉不就得了？”

冯梦龙恍然大悟：要做有葱味的肉包，葱不一定要入馅的呀！

大道理：难题常常披着一层“外衣”，那层外衣往往就是“思维定势”。

心理名家



沃尔特·米歇尔：美国著名人格心理学家，1930年出生于奥地利维也纳。他在人格的结构、过程和发展以及自我控制等领域的研究十分著名，在20世纪最著名的100位心理学家排行第25位，紧随荣格和巴甫洛夫之后，也是前25位心理学家中最年轻的一位。最出名的实验为棉花糖延迟满足实验。

正确的睡眠方式——R90睡眠

第一步，设定固定起床时间

选择一个固定的起床时间，应该是一件慎重的事，要务实，不要不切实际。

理想的固定起床时间，应该比你必须上班、上学或做其他事的时间早至少90分钟。失去的睡眠是补不回来的，晚点起只会破坏原有的生物钟，让已经建立的一切秩序陷入紊乱。

第二步，推算理想入睡时间

根据固定起床时间，推算自己的入睡时间，再加上你入睡所需时间，就是你要上床睡觉的时间。

当你不清楚自己一晚上要睡几个睡眠周期（90分钟为一周期）时，就按5个周期的平均值开始睡。比如你的固定起床时间是7点半，那往前推5个睡眠周期，入睡时间就是午夜12:00，如果你需要半个小时才能入睡，那么你需要提前半个小时上床睡觉

按这个方案睡几天之后，如果你发现你总是在固定起床时间之前醒过来，那你就不需要5个睡眠周期。

相反，如果你按5个睡眠周期睡，还是觉得困倦，也很难在固定睡眠时间醒过来，你就需要再给自己增加一个睡眠周期，每晚睡9个小时。

我们计算出来的入睡时间是理想入睡时间，而不是固定入睡时间。延迟和提前，都不是随意的，而是一周期为单位延迟。

第三步，睡前睡后的程序不可忽视

睡前要照顾好身体的功能，睡前不要进食、大量喝水、要排便排尿，以免消化系统干扰睡眠；远离电子产品，因为电子产品产生的蓝光会妨碍褪黑素的分泌，而褪黑素是用来给我们助眠的。要人为地让光线由亮变暗的，刺眼的光会让我们越发清醒，尽量是昏黄的光线；

睡前轻微的运动是助眠的，稍微整理一下房间或者东西是最好的，让一切归于秩序，会让我们内心安宁。起来之后沐浴清晨的阳光，补充水分和营养。

我们的生物钟会根据一些外部线索来设定，主要是日光，还有进餐时间等因素。日光可以促进我们体内血清素的分泌，它可以帮助我们充分地醒过来。

第四步，把日间小睡纳入身体修复日程

除了夜间睡眠，还要学会解锁日间的时间。午后1-3点，我们会出现一个倦怠期，如果夜间缺失一个睡眠周期，午后是最佳的弥补时机。

如果时间不够插入一个完整的睡眠周期，30分钟的小睡也能取得不错的修复效果。

另一个身心修复的大好机会是傍晚时分，5-7点，如果错过午睡，这个时候的疲倦几乎累积到一个峰值，小睡30分钟，才可以利用好晚上的时间。但这个时段不适合插入完整睡眠周期，否则会干扰夜间睡眠。

晚安，愿你们都有一个好睡眠。

期待礼贤宝宝的意见、建议，欢迎大家踊跃投稿！邮箱：88108557