

礼贤“心”世界

2018年12月26日
 星期三
 第8期 (总第17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 焱 姜龙方 本期编辑：于景晔 校对：纪 琳

每期心语，与亲分享：

做人要学会敬畏，有所必为有所不为；就是心中有规则，能够做到自律，按一定规矩行事。做事要如临深渊，如履薄冰；指的事前要思虑周全，谨慎操作，预见到不同的结果以做出不同的预案。总之，做事认真有章法，对人生的掌控感强，焦虑和抑郁往往就会落荒逃。

心理效应知多少

成败效应

来自教育学家格维尔茨的实验研究：设置几套难度不同的学习材料，由学生们自由地选择，并解决问题。教育学家发现：能力较强的学生在解决了一个问题之后，便不愿意再解决另一个相似的问题，转而挑战难度更高的问题，借以探索新的解决方法。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。格维尔茨在研究中发现另一方面，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。每个人的成功与失败是我们自己可以把握的，只要我们勇于面对困难，及时的疏导心理上的恐惧就一定能够克服困难，迈向成功的大门。

淬火效应

淬火效应，原意指金属工件加热到一定温度后，浸入冷却剂（油、水等）中，经过冷却处理，工件的性能更好、更稳定。心理学把这定义为“淬火效应”。教育上也会有类似的现象，被称之为“冷处理”。

在心理学与教育学中衍生出的含义为长期受表扬头脑有些发热的学生，不妨设置一点小小的障碍，施以“挫折教育”，几经锻炼，其心理会更趋成熟，心理承受能力会更强；对于麻烦事或者已经激化的矛盾，不妨采用“冷处理”，放一段时间，思考会更周全，办法会更稳妥。

德西效应

德西效应认为适度的奖励有利于巩固个体的内在动机，但过多的奖励却有可能降低个体对事情本身的兴趣，降低其内在动机。

“德西效应”告诉我们：在生活中，应培养个人对学习、工作积极主动、持之以恒的兴趣和坚韧不拔的意志，仅靠物质的刺激远远不够。因为物质奖励之类的东西都属于外部评价，一个人之所以会在意外部评价体系，部分原因是有的父母喜欢使用口头奖惩、物质奖惩等控制孩子，而不去理会孩子自己的动机。久而久之，孩子就忘记了自己的原初动机，做什么都很在乎外部的评价。上学时，他忘记了学习的原初动机——好奇心和学习的快乐；工作后，他又忘记了工作的原初动机——成长的快乐，上司的评价和收入的起伏成了他工作的最大快乐和痛苦的源头。



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）

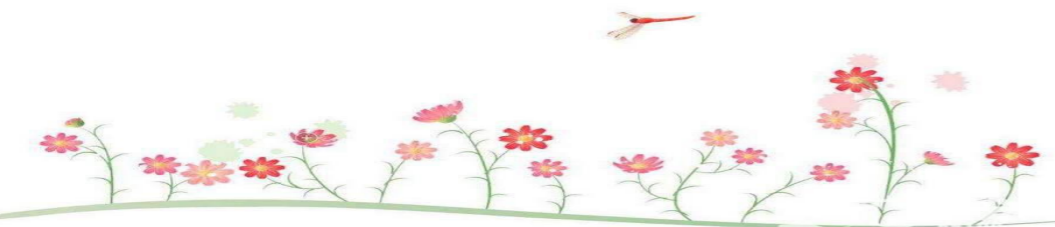
地点：崇德楼 104 “聊吧”
 预约方式：
 ①电话、短信
 13370858077 王老师
 13645327700 纪老师
 ②心理组（崇德楼 102）
 ③各班心理委员处

小故事 大道理

简单是一种方法

橄榄树嘲笑无花果树说：“你的叶子到冬天时就落光了，光秃秃的树枝真难看，哪像我终年翠绿，美丽无比。”不久，一场大雪降临了，橄榄树身上都是翠绿的叶子，雪堆积在上面，最后由于重量太大把树枝压断了，橄榄树的美丽也遭到了破坏。而无花果树由于叶子已经落尽了，全身简单，雪穿过树枝落在地上，结果无花果树安然无恙。

大道理：外表的美丽不一定适应环境，有时是一种负担，而且往往会为生存带来麻烦或灾难。相反，平平常常倒能活得自由自在。所以，不如放下你外表虚荣的美丽，或者是不实的身份和地位，踏踏实实地去体会真实简单的生活，相信这样你将获得更多的乐趣。



心理名家



比奈 (Alfred Binet)。法国实验心理学家、智力测验的创始人。1857年7月8日生于尼斯，他的重要贡献是与T. 西蒙一同创造了测量智力的方法。1905年，他们编成了《比奈-西蒙量表》。比奈-西蒙的智力量表被移植到许多国家，而他们首先使用的“心理年龄”和“年龄量表”，也成为广泛应用的术语。

怎样定新年目标，才不会焦虑

辞旧迎新，年终岁尾，几乎每个人都要做个总结和展望，那么，怎样制订新年目标，才不会焦虑呢？

一、放弃“每天”的幻想

如果你想开始一个新的项目，如健身、早起、读书等等，千万不要写诸如“每天锻炼半小时”或“每天早上5点起床看书一小时”这样的豪言壮语，因为对于一个新的习惯来说，“每天”是个幻想。因为没有哪一个习惯从一开始建立就能实现每天都完成，哪怕类似刷牙这样简单易行的生活习惯，你也有漏掉一天的时候吧？！

“每天”这个词，意味着不允许失误、不可以偷闲、不能有意外，一旦你要求你的生活按照一个固定的时间表进行，那么这就成为压力和焦虑的最大根源，拥抱不确定性，才是心理灵活性的体现。

比如健身，你要探索式的发现什么时间、方式、频率是最适合你的，将健身分解成一个个子环节，为每一个环节考虑到无法实现时的应对方案。然后告诉自己，你就做一周看看，而不是要求自己一下子就达到“每天”的程度。慢慢地，你就会找到你自己的习惯，只需让这个习惯自然地发酵，在不知不觉中，成为你的一部分。

二、舍弃、舍弃、再舍弃

当今社会的最大问题不是要去追求什么，而是舍弃什么。

为什么这个时代的焦虑呈指数级增长？就是每个人的欲望在不断膨胀，而这往往不完全出自个人的意愿。例如打开任何一个APP，只有一

目的——买买买！很多不需要的需求被创造出来，所以我们要舍得，因为不舍不得。对于做计划，我们也要有舍得精神。为什么很多人的新年计划到了年终都成为了烂尾楼，很大的原因就是太贪心了。其实，一年的时间，能做好一两件事足以。因为你永远都不知道，未来有什么在等着你。

你会发现你总是被各种事情牵扯着精力，而其中大部分都是可做可不做的。舍弃什么，我无法告诉你，但你可以按重要性、意义性、价值性对你所追求的进行排序，经过多轮筛选，最后留下的两项，就放手去做吧。

三、陪伴家人，永远是计划之中的目标

无论你做到什么，获得什么成就，最重要的是感受到幸福，而幸福的最终体现，是家庭的其乐融融、美满和谐。

很多人在制定个人目标时，往往会忽略陪伴家人一项，他们会认为，那是会自然而然发生的，不需要列计划刻意为之。但一定要铭记，陪伴家人是实现计划的目的，而不是手段。

无论你是谁什么身份，总有你付出给你温暖和动力的家人，将他们融入到你的人生，你的计划就会有意义、有方向、有动力，即便有压力，那也是生命可承受之重。

无论你有没有计划或目标，以及怎样的计划或目标。新的一年即将开启，祝你身心健康、万事如意、心想事成、阖家欢乐！

期待礼贤宝宝的意见、建议，欢迎大家踊跃投稿！邮箱：88108557