

## 《深海》影评



参宿,取自星星的名字,参宿四和南河三是冬季天空最亮的星星。可即便是这样耀眼的名字,也没能照亮她的生活。父母离异,一个陌生女人带着她的小孩走进门,那一刻起,参宿成为了姐姐,一个要处处照顾弟弟,自己只能不断做出让步,被训斥、被忽视的姐姐。在无数个这样压抑的日子里,她得了心理疾病,拒绝沟通,总是穿着妈妈留下的一件红卫衣,将自己封闭在自己的世界里。

那天是参宿的生日,一家人却围坐在饭桌前为弟弟进入幼儿园而庆祝,举杯又落下,这是雪崩前落下的最后一片雪花。晚上,她一个人走上甲板,乌云降暴雨,恍惚间她似乎听见了妈妈的歌声,如梦中呓语,身体不由自主地向前倾,栽入海中。

再次睁眼,参宿看到的是一个绚丽的新世界,缤纷的色彩如排山倒海般袭来。茫茫的大海上出

现了一个巨大的“深海大饭店”,船上热闹非凡,海底的鱼变成了会说话的食客。船长是一个会变魔法的小丑,视财如命,他叫南河。他拼命朝她奔来,他不顾散落的钞票,不顾死缠在自己身上的丧气鬼,他用魔法劈开大海,用尽全力把她丢向绮丽的天空。在家中被忽视的参宿,在这一瞬间收获了不可思议的感动,像曾经梦里妈妈愿意用自己的生命守护她一样。

现实里,装扮成小丑的小贩南河拿走了参宿落水而留在甲板上的手机,但又一念天堂,跳下深海想要挽救小女孩的生命。小丑在狂风骤雨、波涛翻滚的海面上不停讲着故事,说着不好笑的冷笑话想要唤醒参宿。他说希望你能真正的开心的笑。还用自己脸上的颜料给迷梦中的参宿画上了一个大大的微笑。他所说的话和所讲的故事全都进入了参宿的梦中。她的梦平静而美好,但现实黑暗且涌动。最终救援的轮船出现,南河也为了救她,将她放上了小黄鸭的泳圈,最终选择自己放手,溺于大海。

梦境和现实的巨大反差,美好和黑暗的鲜明对比,那个拥有强大魔法的会变成小丑的南河,原来只是一个穿着小丑服卖插画的普通人。他的呐喊,他的呼唤,编织了参宿在深海中的一场美梦。梦中是五彩斑斓的世界,是平静美好的岁月。而他所经历的是暴雨下的暗无天日和深不见底的恐怖翻滚的深海。但其实也正是这部分画面的丰富多彩才能与剧末的灰暗

现实形成足够巨大的反差,将观众带入一种极度的落差之中,带着一种悲伤的情绪走向故事的尾声。

南河这个人物其实在现实,亦或是参宿的梦境幻想之中都是一模一样的。尖锐刻薄外表行为下,却又有着一颗温暖善良的心。他好像锋芒毕露,却又在聊到家乡的时候、对参宿心软的时候、为深海动物放映电影的时候,无时无刻不在诉说着他的温柔与温暖,毫不吝啬地展现着他内心那块最柔软的深处。

整部动画作品在描绘美好梦境的同时,呼吁了大家关注现实的家庭问题。还有对小孩子从小缺乏爱后,小孩思想发展畸形从而患上抑郁精神病的情况的重视。在呼吁的同时,也渴望得到一份宽容与爱。

这是一部可以称作疗愈动画的电影,感谢导演的细腻,花了7年时间采用粒子水墨3D呈现手法,打造了一场绚丽的视觉盛宴,留下一场久久回肠的后劲,可以说,《深海》是勇敢的。

生活的不幸与凄惨不是闭上眼睛就不存在的,我们的心灵不该被荒芜占领,我们永远拥有获得和给予爱的权利,这个世界是充满爱和希望的,鼓起勇气,冲出飓风海啸,冲出深海,去往明媚的未来。长夜漫漫,孤独的小孩到家了,以后想笑就笑,想哭就哭吧。

(摘自知乎,有删改)

## 心灵感悟

希望你今后的每一次笑,都是真心的。

——21级葛玉晴

有的时候这个世界看上去是灰色的,不像梦里那么五彩斑斓,可是,就算是这样也一定有些光亮在等着你,哪怕只是很小的瞬间,也值得你努力活下去。

——21级周晗

知识、辨别力、正直、学问和良好的品行,是成功的主要条件,仅次于兴趣和机遇。

——21级何雨风

只有把抱怨环境的心情,化为上进的力量,才是成功的保证。

——22级苏楠楠

人的价值是由自己决定的。

——22级李令琪

假如生活欺骗了你,不要心焦,也不要烦恼。阴郁的日子里要心平气和,相信吧,那快乐的日子就来到。

——22级卫泽翰

路是脚踏出来的,历史是人写出来的,人的每一步行动都在书写自己的历史。

——22级赵鑫昌

开拓视野,冲破艰险,看见世界,身临其境,贴近彼此,感受生活,这就是生活的目的。

——22级李萌冉

凡事都有可能,永远别说永远。

——22级王慧

人生不能像做菜,把所有的料都准备好了才下锅。

——22级李可欣

(摘自知乎)

把心径扩大1毫米

有一家牙膏厂,产品优良,包装精美,受到顾客的喜爱,营业额连续10年递增,每年的增长率在10%~20%。可到了第11年,业绩停滞下来,以后两年也如此。公司经理召开高级会议,商讨对策。会议中,公司总裁许诺说:谁能想出解决问题的办法,让公司的业绩增长,重奖10万元。

有位年轻经理站起来,递给总裁一张纸条,总裁看完后,立刻签了一张10万元的支票给了这位经理。那张纸条上写着:将此刻牙膏开口扩大1毫米。消费者每一天早晨挤出同样长度的牙膏,开口扩大了1毫米,每个消费者就多用1毫米宽的牙膏,每一天的消费量将多出多少呢!公司立即更改包装。第14年,公司的营业额增加了32%。

应对生活中的变化,我们常常习惯过去的思维方法。其实只要你把心径扩“大1毫米,你就会看到生活中的变化都有它进取的一面,充满了机遇和挑战。

## 放飞梦想之翼 相约《心灵绿洲》



心灵绿洲官方微信公众号

# 心灵绿洲

XIN LING LV ZHOU

●主 办：	河南师范大学党委学工部 心理健康教育中心		
●顾 问：	马治军	●总编：葛照金	●责任主编：周社刚 周婷
●中心网址：	http://www.htu.cn/mhec/		●2023年2月15日 总第138期

## 你知道什么是晕轮效应吗？

晕轮效应是十大心理学效应之一,晕轮效应又称成见效应、光晕效应等,指人们在交往认知中,对方的某个特别突出的特点、品质就会掩盖人们对对方的其他品质和特点的正确了解。这种错觉现象,心理学中称之为“晕轮效应”。晕轮效应除了与人们掌握对方的信息太少有关外,主要还是个人主观推断的泛化,扩张和定势的结果。它往往容易形成人的成见或偏见,产生不良的后果。

晕轮效应对我们来说并不陌生,比如大家在看待明星时,也是带有一定的晕轮效应,所以拍摄广告的一般都是名气较大的演员,歌星,人们会以为是他们推出的产品,而产生更多的认同。在情侣之间也会产生这种晕轮效应,两个相爱的人通常会觉得彼此身上没有半点缺点,这就是由于晕轮效应,让人将一开始喜欢的那点优点放大了,才会觉得对方浑身上下没有缺点。

那么晕轮效应形成的原因是什么呢?

晕轮效应的形成原因,与我们知觉特征之一——整体性有关。我们在知觉客观事物时,并不是对知觉对象的个别属性或部分孤立地进行感知的,而总是倾向于把具有不同属性、不同部分的对象知觉为一个统一的整体,这是因为知觉对象的各种属性和部分是有机地联系成一个复合刺激物的。譬如,我们闭着眼睛,只闻到苹果的气味,或只摸到苹果的形状,我们头脑中就形成了有关苹果的完整印象,因为经验为我们弥补了苹果的其他特征,如颜色(绿中透红)、滋味(甜的)、触摸感(光滑的),等等。由于知觉整体性作用,我们知觉客观事物就能迅速而明了,“窥一斑而见全豹”,用不着逐一地知觉每个个别属性了。

对人知觉时的晕轮效应,还在于内隐人格理论的作用。人的有些品质之间是有其内在联系的。比如,热情的人往往对人比较亲切友好,富于幽默感,肯帮助别人,容易相处;而“冷漠”的人较为孤独、古板,不愿求人,比较难相处。这样,对某人只要有了“热情”或“冷漠”的一个核心特征,我们就会自然而然地去补足其他有关联的特征。另外,就人的性格结构而言,各种性格特征在每个具体的人身上总是相互联系、相互制约的。例如,具有勇敢正直,不畏强暴性格特征的人,往往还表现在处待人上襟怀坦白,敢作敢为,在外表上端庄大方,恳切自然。而一个具有自私自利,欺软怕硬性格特征的人,则会在其他方面表现出虚伪阴险,心口不一,或阿谀奉承,或骄横跋扈。这些特征也会在举止表情上反映出来。于是,人们既可从外表知觉内心,又可从内在性格特征泛化到对外表的评价上。这样就产生了晕轮效应。

晕轮效应的特征具体表现在这样三个方面:

1.遮掩性:

有时我们抓住的事物的个别特征并不反映事物的本质,可我们却仍习惯于以个别推及一般、由部分推及整体,势必牵强附会地误推出其他特征。随意抓注某个或好或坏的特征就断言这个人或是完美无缺形,或是一无是处,都犯了片面性的错误。青年恋爱中的“一见钟情”就是由于对象的某一方面符合自己的审美观,往往对思想、情操、性格诸方面存在的不相配处都视而不见,觉得对象是“带有光环的天仙”,样样都尽如人意。同样,在日常生活中,由于对一个人印象欠佳而忽视其优点的事,举不胜举。

2.表面性:

晕轮效应往往产生于自己对某个人的了解还不深入,也就是还处于感、知觉的阶段,因而容易受感、知觉的表面性、局部性和知觉所带来的选择性影响,从而

对于某人的认识仅仅专注于一些外在特征上。有些个性品质或外貌特征之间并无内在联系,可我们却容易把它们联系在一起,断言有这种特征就必有另一特征,也会以外在形式掩盖内部实质。如外貌堂堂正正,未必正人君子;看上去笑容满面,未必面和心慈。简单把这些不同品质联系起来,得出的整体印象必然是表面的。

3.弥散性:

对一个人的整体态度,还会连带影响到跟这个人的具体特征有关的事物上。成语中的“爱屋及乌”、“厌恶和尚,恨及袈裟”就是晕轮效应弥散的体现。《韩非子·说难篇》中讲过一个故事。卫灵公非常宠幸弄臣弥子瑕。有一次弥子瑕的母亲病了,他得知后就连夜偷乘卫灵公的车子赶回家去。按照卫国的法律,偷乘国君的车子是要处以刖刑(把脚砍掉)的。但卫灵公却夸奖弥子瑕孝顺母亲。又有一次,弥子瑕与卫灵公同游桃园,他摘了个桃子吃,觉得很甜,就把咬过的桃子献给卫灵公尝,卫灵公又夸他爱君之心。后来,弥子瑕年老色衰,不受宠幸了。卫灵公由不喜爱他的外貌而不喜爱他的其他品质了,甚至以前被他夸奖过的两件事,也成了弥子瑕的“欺君之罪”。

关于这个效应,我们可以看这样一个实验。在上世纪70年代,著名社会心理学家Richard Nisbett也论证了“光环效应”这个案例。他和Wilson希望调查听课的学生是如何评判讲师的。学生们被告知这是一项对于评价老师的研究。他们还特别被告知,实验对于不同的评价是否依赖于学生和某一讲师接触的多少感兴趣。这纯粹是一个谎言。实际上学生们被分为两组,他们会分别看两段关于同一位讲师的不同视频。而这位讲师正好有很重的比利时口音(这和实验室是有关的)。其中一组学生看了这位讲师和蔼而友好地回答了一系列的问题。第二组学生看了同一位讲师用冷酷而疏远的语气回答了同样的问题。实验让我们明确,到底哪一种人格更讨人喜欢是十分明显的。在其中一种人格中讲师显得热爱教学和学生,而在另一种人格中他看上去更像是一个完全不喜爱教学的权威人物。

在每组学生看完视频之后,他们被要求给这位教师的外表、特殊语言习惯,甚至还有他的口音(特殊语言习惯在两段视频中是一样的)打分。与光环效应相一致,看到讲师“和蔼”形象的学生认为他更有吸引力,他的语言习惯更令人喜爱,甚至他的口音也更加有魅力。这支持了之前关于光环效应的研究。

要克服晕轮效应就必须坚持客观,不掺杂主观成分。晕轮效应给了我们几个启示:第一,注意自己评价事物的习惯,不偏于好也不偏于坏;第二,注意我们给人的“第一印象”,免于别人从某个点去评判我们,而忽略了我们其他方面的优势;第三,避免对某一类人的刻板印象,比如不总是认为商人就是唯利是图的;第四,避免“以貌取人”,认为胖的人比较善良等;第五,尽量不去循环证实自己的评价,假如我们对某人有偏见,就对他做的事情带有预判,实际上这会影响我们的准确判断;第六,在与人交往时,不要过分在意他人是怎样评价自己,要相信自己一定会获得他人的认可和理解。

总之,“晕轮效应”影响着每个人的日常生活,所以我们需要时刻提醒自己,努力克服“晕轮效应”所带来的弊端,避免以偏概全,冷静客观待人。

(摘自百度,有删改)

## 公告

党委学工部 心理健康教育中心咨询安排如下:

预约电话: 0373—3325525

值班时间: 周一至周日

上午08:00—12:00

下午14:30—18:20

面询地点: 党委学工部 心理健康教育中心  
(新联楼二楼)

本期责编:安鑫荟

本版责编:张怡真



## 战胜焦虑很难吗？——正念冥想另辟蹊径

### 1.你我皆有焦虑时，行为和（或）认知改变皆适宜

哪怕你再厉害，都可能被焦虑打败过；你想战胜它，但或许永远不可能……

其实焦虑本身是一个中性词。焦虑很多时候是因为我们在乎。考试焦虑，是我们想考好；社交焦虑，是因我们想在人际交往中表现更好……适度的焦虑会让我们激发更高的成就动机，把事情做得更好。但我们这里讨论的焦虑，是焦虑症状，即焦虑障碍所表现出的状态。过高水平或不当的焦虑，不仅会削弱个体参与社交的积极性，损害其社交能力和技巧，还影响工作最佳水平的发挥，以及容易诱发各种慢性疾病。于是乎，如何“战胜”焦虑，一直以来都是公众和心理专家们共同关注的重要话题。

### 2.改变焦虑方法万万千，正念冥想当下为新

正念冥想，就是这么一种无公害的心理干预技术，特别是针对焦虑症状。正念冥想，是一组以正念技术为核心的冥想练习方法，主要包括东方语境的“禅修”、“内观”和西方语境的“正念减压疗法”、“正念认知疗法”等。

那么正念对焦虑症状的干预效果如何了？为

此，我们做了一项元分析，系统考察其干预效果及影响因素，可为正念冥想干预焦虑提供实践指导。我们最终纳入东西方国家实证研究共55项 68个独立效应量，4595名被试。结果发现，正念冥想对焦虑干预的整体即时效果量达到显著的中等到大效果。但是，研究质量、国家地域、年龄、干预形式(团体练习 vs 个体练习)、家庭练习与脱落率显著调节干预即时效果，特别是国家地域变量对效果量影响程度最大，即，东方国家的正念冥想效果远高于西方国家！

### 3. 东方国家的正念冥想效果比西方好，此时文化自信可以有

那么，为何东方国家的正念冥想效果比西方好？这可能源于中西方对冥想和正念的概念理解存在差异。冥想一词是基于西方语境，和西方的天主教神学有某种联系，这个词大致相当佛学中的“止禅”，即将心专注在一个目标上；而正念更多地指向一种当下存在的状态，与佛学中的“观禅”是基本相当的。冥想和正念的脑科学研究，证明二者激活脑区不同，且心理学界和医学界普遍认为正念的功能更具有优势。正念冥想的核心在“正念”，西方长

期混淆了二者的区别，可能降低其功效。

### 4. 都说正念冥想好，努力奋斗也不能少

虽然只有少部分人会被诊断为焦虑障碍，但大部分生活中难免会经历焦虑状态，而正念冥想这种几乎“无害”的心理干预方式，对个体身心健康具有长期的影响，它可以成为一种个体的生活方式。一方面它可提高个体觉察能力，降低焦虑，进而提升公民的心理健康水平和主观幸福感；另一方面，也使个体表现出更多的生态保护行为，保障了他人的生态福利，故对集体的幸福感也有助益。

此外，值得注意的是，通过正念冥想接纳当下并不是结束，而是良性行为的开始。美国神学家尼布尔1934年写下了一篇堪称20世纪最著名的祷告文，其中有一句说道：“上帝，请赐予我平静，去接受我无法改变的；给予我勇气，去改变我能改变的”。简言之，就是接纳不能改变的，改变我们能改变的。正念，并不是如现在流行的“90后佛系生活”，看似接纳现实，实则不奋起。如习大大所言，“幸福都是奋斗出来的”。焦虑只是我们奋斗过程的衍生品，我们可以通过正念，学会去接纳这种奋斗过程不可避免的伴生状态，进而能去改变更多我们能改变的现状，过有价值的生活。

### 快乐的城堡

一个叫塞尔玛的美国

年轻女人随丈夫到沙漠腹地参加军事演习。塞尔玛孤零零一个人留守在一间集装箱一样的铁皮小屋里，炎热难耐，周围只有墨西哥人与印第安人。因为他们不懂英语，也无法进行交流。她寂寞无助，烦躁不安，于是写信给她的父母，想离开这鬼地方。

父亲的回信只写了一行字：“两个人同时从牢房的铁窗口望出去，一个人看到泥土，一个人看到了繁星。”塞尔玛开始没有读懂其中含义，反复几遍后，才感到无比的惭愧，决定留下来在沙漠中寻找自己的“繁星”。

她一改往日的消沉，积极地面对人生。她与当地人广交朋友，学习他们的语言。她付出了热情，人们也回报了她热情。她非常喜爱当地的陶器与纺织品，于是人们便将舍不得卖给游客的陶器、纺织品送给她作礼物。塞尔玛很感动，她的求知欲望也与日俱增。她十分投入地研究了让人痴迷的仙人掌和许多沙漠植物的生长情况，还掌握了有关土拨鼠的生活习性，观赏沙漠的日出日落，并饶有兴致地寻找海螺壳……她为自己的新发现而激动不已。她于是拿起了笔，于是一本名为《快乐的城堡》的书

两年后就出版了。

（摘自百度，有删改）

## 积极心态：如何认清自己的优势

首先我们来明确一下什么是心态，心态也就是心理状态。因为心理过程是不断变化着的、暂时性的，而人们的个性心理特征是稳固的，长期存在的，心理状态则是介于这两者之间的，既有暂时性，又有稳固性。

### 如何去判断一个人的心态是积极还是消极

我们经常形容某个人的心态很积极或是很消极，那么究竟如何去判断一个人的心态是积极还是消极呢？你可以从以下三个方面去判断：

首先是从气质类型上判断，气质类型上的积极或消极，指的是人们对于未来是好是坏的预期和判断。积极心态的人，通常认为自己的未来会是美好的；而消极心态的人，则并不相信自己的未来会是美好的。

其次是从解释风格这个角度。所谓解释风格，指的是当负面事件发生时，人们去解释、去让事件对于自己而言是说得通的风格和方式。积极心态的人，倾向把坏事发生的原因归结为自身以外的因素，认为不全是自己的错，并且认为坏事只是这一次，或有时发生，不是一直会发生的。而消极心态的人，则完全相反，Ta们倾向于将坏事归结为是自己的错误，认为坏事会持续发生，并且认为坏事会给自己的其它方面都带来影响。

最后呢，可以从动机层面上去分析一个人是积

极还是消极的，这指的是人们在面对命运的未知时，内心行动的倾向所呈现出来的差异。积极心态的人，一般是“前进取向”的。当他们在面对未知的事物时，更倾向用行动来获得成长，把注意力集中在外在环境中对自己和结果有利的信息上，因此他们也更容易抓住机会；消极心态的人，是“安全取向”的。他们更关心如何防患于未然，他们也更容易观察到环境中可能的危险因素，因此更容易降低风险和不确定性。

我们总习惯用一个个标签来定义某个人，将积极与消极划分为两大阵营。但实际上，绝对的积极者和绝对的消极者都是极少数，大多数人都是处在二者之间，是不断波动的。

### 要如何去塑造自己积极的心态

我们可以利用优势视角。优势视角，顾名思义，就是将关注点放在你自己的资源和优势上。只要你认识并且利用好你自己身上的资源，你就可以重新改变看待世界的眼光，更多的相信自己，更多的积极面对。每一个人其实身上都有非常多的只属于你自己的优势和资源，只是你由于不安和不自信所以忽视了。那你需要做的其实就是要注意到自己的资源，哪怕一点点，然后把它放大。

### 那如何学习用优势视角来看待自己呢？

我们在这里给大家推荐两个方法。

第一个方法是制作一份属于你自己的自我优势整理清单。这份清单很随性，你可以找一个独处时刻，来梳理一下你自己有哪些优点。我为大家提供一些问题的打开你的脑洞。

你有什么积极的品质？如果你有，就写下它。这个品质不用是完美的，比如说，没人能做到百分百地诚实不撒谎。你有过什么成就，你有什么天分或才智，不论它们多么微小。仔细想一想这些问题，你一定会收获。

第二个方法是优点记录本。在你对自己的优点有了初步认识后，你进一步要做的是养成对自己优点敏感的习惯。所以，你可以买个本子带在身上，一遇到自己有良好表现的例子，就可以写下。在记录的时候，不止写下自己的优点，也要写下对应的例子。

例如，“今天和谁打电话，当她说到自己丈夫时，听起来有点紧绷，我立刻注意到她可能出了问题，于是我提供了帮助，我的优点是善解人意”。

这样就可以把你抽象的正面品质具现化，而长此以往，你会更加注意到证明自己品质的事，更倾向于想到自己的优点。

当然，塑造积极心态是一个长期的过程，它需要你日常中不断的反复练习课程中学到的知识和方法。

## 心灵茶室

问:大学生在面对开学

后的学习应如何调整心态，适应学习生活？

答:开学日期临近,假期余额不足,同学们是否还在留恋丰富多彩的假期生活?是否又对新的学期充满期待?此时的你,难免会存在复杂矛盾的心理。那么,该如何调整心态更好地迎接新学期的到来?。

1.觉察情绪,合理调节。在情绪层面,要学会合理宣泄和及时调节。汽车需要加油,手机需要充电,人也一样,需要关注心理能量。对于大学生来讲,返校后各种学习的压力,容易让同学们产生很多负面情绪。出现这些情绪不是问题,问题在于我们如何面对。同学们要及时觉察自己各种情绪,并认识到所有情绪都是有功能的,例如焦虑是为了让我们识别威胁,更好地应对风险。同学们要学会理解情绪背后的心理需要,必要时可求助于学校的心理咨询老师,寻求专业帮助。

2.拆解目标,掌握节奏。在行动层面,制定合理的学习目标和学习计划,找到自己的节奏。面对学业压力,最好的应对方法就是去面对它,有目标有计划地落实针对性行动。面对返校开学,同学们需要制定合理的学习目标,可以通过列清单的方式,把清单任务拆分成小目标和最小可实现行动方案,并根据自己的行动及时调整。注意不要和别人比较,要跟自己比较,找到自己的节奏感和掌控感。

希望同学们能够尽快收心,积极做好身心准备,尽快适应返校的学习和生活。

## 主角游戏，成为自己人生的主角

你玩过主角游戏吗？

在《你好，旧时光》一书中，主角余周周便十分热衷于玩主角游戏：“把自己想象成一个行走江湖的剑客，被很多人看不起……所有人都不在意他是生是死、去了哪里，他却在悬崖下的山洞中找到了失传已久的武林秘籍。日复一日的勤学苦练，等到他重出江湖，大家发现他已经成为了天下第一、无人能及”。

再回想一下，你是否也在某一瞬间产生过：和身边那些优秀上进的人们相比，我只是一个普通人而已。他们的生活像是一部热血动漫，而我的生活似乎只有一地鸡毛；他们做的每一件事都能引起别人的夸赞，而我无论做什么事都达不到自己或者他人的预期，“做什么都会失败，感觉我的人生也只能这样了”的感受。

如果是的话，那么请暂且放下你心中的迷惘，和我一起来玩一场“主角游戏”吧：你是这个游戏的主角，会在这个游戏里打怪升级、摸爬滚打，最终成为名满天下的江湖高手！

听起来有些莫名其妙，你也许会腹诽“这是什么傻里傻气的游戏，玩这个游戏真的能帮我吗？”

但其实，“主角游戏”背后隐藏着一个心理学现象——自证预言，1948年，罗

伯特·默顿提出了“自证预言”的概念：对情景的虚假定义引起了一系列新的行为，这些行为使得最初的虚假情景成为现实。让我们把这个概念对应到“主角游戏”上来理解：将现实想象成江湖，将自身想象成一个初入江湖的小白，将实现现实目标想象为“成为武林高手”，上还是我们构建的虚假情景；而为实现显示目标所克服的困难、所做的各种努力，就是一系列弱小的行为；最终我们通过“主角游戏”实现了目标，也就是所谓的虚假情景成为现实。

但并不是所有的自证预言都有利于我们成长。自证预言分为积极和消极两方面，让我们用下面这个例子来感受积极与消极自证预言的区别：“排练了那么多次，对答辩的流程已经很熟悉了，下周的答辩肯定可以顺利完成！”、“排练了那么多次，每次都会发现新的问题，下周的答辩八成要出乱子了”……

同样的话题产生了截然不同的想法，前者是积极的自证预言，后者是消极的自证预言。

有研究支持：消极自证预言可能比积极自证预言更有力，因为人们通常认为负面信息比正面信息更有力，为了不出现“期望越大，失望越多”的情况，人们往往会提前做出悲观的预判。比方说，如

## 电子榨菜为什么这么香？

在喧嚷的食堂里，小邓同学打完饭，偏爱找个角落，戴上耳机，打开手机刷一段15至20分钟的视频“下饭”，比如，综艺、体育赛事集锦、游戏直播等，这是他用餐时的调味品，不大的手机屏幕带给他陪伴与安全感。“挑选视频，打开饭菜，开吃。”如今，这是很多年轻人每日吃饭的“标配三部曲”。网友给这些“下饭”的音视频起了一个新名字——“电子榨菜”。

互联网上的“电子榨菜”品类丰富，有人喜欢带来“5分钟快乐”的脱口秀，有人则爱跟着美食博主一饱眼福……像《武林外传》《甄 传》《亮剑》这样的老剧，还有美剧《老友记》和韩剧《请回答1988》等属于“经典型电子榨菜”，即使台词已经能跟读背诵，可依旧百看不腻。

“电子榨菜”之所以受欢迎，本质上因为它是国人餐桌社交的一种“代偿”。

有人在社交平台分享“一个人吃火锅怎样做不被服务员送玩偶”“一个人吃饭去厕所，餐具怎样不会被收走”。“实体”朋友在当代属于奢侈品，“电子榨菜”或可以称为“电子陪伴”，它在逐渐程式般的三餐中隔出一个虚拟空间，让我们短暂地逃离现实世界，获取口腹与情感上的双重满足。

另一方面，在快节奏的社会环境中，

年轻人的私人时间往往被切割得十分琐碎，他们需要一个释放情绪、逃离繁忙事务的解压出口。

在这种需求下，很多东西都被快餐化。比如，很多电影在解说后都被简化成“小美与小帅的故事”，以便迅速了解情节梗概。年轻人将有限且琐碎的闲暇时间充分利用起来，从这样的短视频“快餐”中轻松获得信息，享受情感抚慰。

年轻人在消费“电子榨菜”的同时，也乐于成为互动生产者。他们通过弹幕的方式完成了虚拟在场，诸如“云南的请举手”“内蒙古发来贺电”这样的弹幕，能有效拉近屏幕内外的情感距离，带来一种强烈的归属感与集体狂欢的快乐。

有一位00后曾讲述她和朋友们凑在一起吃饭，每个人都捧着你的手机先玩一通，等菜上齐，饭局真正开始就要与社交、进入到“战斗状态”。这可能是很多年轻人在饭局上的真实写照。食用“电子榨菜”的过程犹如充电。正如饮食社会学者王程 所说：“我觉得每一个享用‘电子榨菜’的人，都是有正能量的人，因为在完成这一系列的洗礼之后，回到精神焕发的状态，他可以重新出现在社会面前：可以再去应酬一个饭局。”

“电子榨菜”这个词，本身就带有特

果你预想到了不会在某项比赛中获奖，最后面对结果时就不会那么难过。相反，也有研究提供了“积极的自证预言更有力”的证据。相比于批评，人们会对夸赞做出更多反应。如果人们能够积极看待自己的目标，将注意力集中在积极预言的有效性上，并相信其能够实现，积极预言成为现实的可能性就会增大。

关于哪种预言更有力，归根结底还是在个人。如果我们能积极看待问题，那么积极自证预言就更容易实现！

因此，我们要拒绝刻板印象，不给自己设限。大侠开始时都是“江湖菜鸟”，甚至还有许多大器晚成的“大侠”。在实现目标的道路上小白会遇到无数艰难险阻，但哪怕是功成名就的大侠也是从“江湖菜鸟”摸爬滚打的。因此，我们要合理分配资源，学会把目光放长远，不计较一时得失。不因遇到了难以越过的难关而否定自己的能力。无论是成功还是失败，你的每一步都是在向你的最终目标靠拢。

最后，我想把罗翔老师说过这一段话送给正在读这篇文章的你：很多时候我们经常会羡慕别人的剧本，我自己有的时候也非常羡慕别人的剧本，但是其实没有谁的剧本值得羡慕，你只能把你自己的剧本演好。

（本文摘自京师心理大学堂公众号，有删改）

别强的自嘲意味，这也显示出年轻人的乐观心态。它提供了一个犹如《龙珠》里的修炼场所，可以迅速提升实力，当你在虚拟环境里得到一种精神能量，穿梭回现实世界时，又能把精神能量带回来。

不过，榨菜虽好，可不要贪吃哦！“电子榨菜”不仅增加你的体重，还会危害你的胃。有医学专家表示，看视频会分散注意力，可能引发消化道供血不足，影响正常的消化功能，因此需要适量，把握好平衡。

日剧《孤独的美食家》中，名叫“五郎”的大叔独自一人探访小店，专心而安静地吃饭，那种在纷乱世界里安然享受美食的状态，仿佛在告诉年轻人：吃是一种哲学，也是一种信仰，任何理由都不足以干扰进餐，即使没有社交或虚拟陪伴，一个人也可以好好吃饭。这需要强大而富足的内心力量。

“电子榨菜”终究是“榨菜”，作用是“下饭”，在碎片化的海洋里获取信息，吃到多么有深度的精神大餐似乎并不容易。年轻人需要的，其实不过是一段短暂的快乐：饭很好吃，剧很好看，吃完还能继续在生活中战一战。

（本文选自青年文摘微信公众号，有删改）