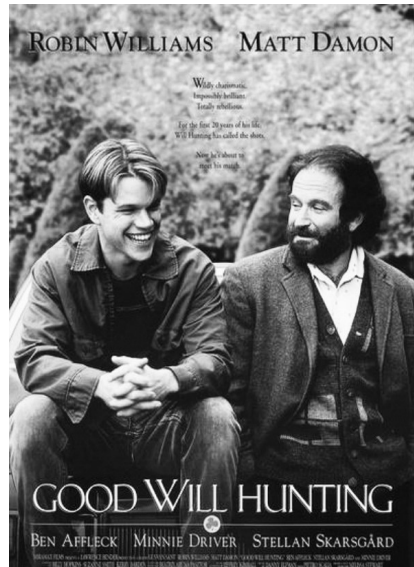


《心灵捕手》影评观后感



影片的主人公威尔是个放荡不羁的不良青年，他有三个非常要好的朋友，彼此肝胆相照。威尔有与生俱来的过目不忘的本领，以及对数学和化学具有异于常人的天赋，但由于痛苦不堪的童年回忆，和难于启齿的家庭暴力，他从未接受过正统教育，很早就出来打工。他在哈佛大学当清洁工时，轻松的解答出数学教授蓝博出给学生的难题，也正因此，让蓝博教授注意到他。并且在随后的日子里，蓝博教授对其惺惺相惜，教授不能解决的数学问题，威尔却能很轻松的解答，他试图引导威尔继续往数学方向发展，与其共创数学界的新的理论。可是，由于威尔自身的经历，他十分孤傲敏感，并未能与蓝博教授达成默契。

为了解决威尔的心理问题，蓝博教授找到他的同窗好友心理学教授桑恩为威尔进行心理辅导。但是辅导过程并非一帆风顺，因为威尔对接触他的人都会产生抵触情绪，在心理上设置了严重的防线，不肯与人坦诚交流，而且出言不逊的诋毁桑恩教授的画作和过世妻子。教授虽十分愤怒，但仍然冷静下来尝试去理解威尔。在第二次心理辅导的时候，桑恩教授这样说：“你只是个孩子，你根本不晓得你在说什么。所以，我问你艺术，你可能只会提出艺术书籍中的那些粗浅论调。有关米开朗基罗，你可能知道很多，他的满腔政治热情，他与教皇相交莫逆，他耽于性爱，你对他很清楚吧？但你连西斯汀教堂的气味也不知道吧？你从未尝试过站在那儿，昂首眺望天花板上的名画吧？肯定未见过吧？如果我问关于女人的事，你大可以向我如数家珍，你可能上过几次床，但你没法说出在女人身旁醒来时，那份内心真正的喜悦。我问你何为爱情，你可能只会吟风弄月，但你未试过全情投入真心倾倒的爱情，四目交投时彼此了解对方的心，好比上帝安排天使下凡只献给你，把你从地狱深渊拯救出来，对她百般关怀的感受你也从未试过，你从未试过对她的情深款款矢志厮守，明知她患了绝症也再所不惜，你从未尝试过痛失挚爱的感受……”

虽然这一辅导过程十分曲折和难缠，但是正是由于蓝博教授和桑恩教授的惜才、爱才，用真诚打动了威尔，在最后一节辅导课上，桑恩教授反复说：“这不是你多，这一切都不是你的错”。他看着威尔的眼睛，威尔第一次情感失控，流下了眼泪。敏感聪慧的人太容易出现心理问题了，他们的心灵善于创造，但同时也善于堆积，他们的记忆里总有着一个看不见底的深渊，深邃的黑暗捕捉着一次次试图逃离的光线。如果你足够幸运的话，会有一个被世俗认为是不幸但自己却深感满足的长者成为你的伴侣，他阅尽沧桑有足够的智慧，他曾拥有一份刻骨铭心的爱从而得到一颗贮满感激的心，他对你无话不说，困事、烂事、破事、俗事，让你放松，给你疗伤，等你顿悟，在不知不觉中解开那些你心里打死了的绳结。这是一个人对另一个人灵魂的救赎历程，是心灵战场上伟大的提携和友谊，也让他走出了童年时期遭受的痛苦和阴影。

最后威尔没有答应教授的邀请，影片是以威尔在高速路上开着车去寻找他爱的女孩子结尾的，这个场景也起到画龙点睛的作用，未来仍不可知，道路依然遥远漫长，但目标时明确的，只要选择了，坚持下去，你最终能到达终点，实现目标。

(来源:观后感影评)

- 1、《吮拇指的人》 thumbsucker
心理看点：ADHD Ritalin, 注意缺陷与多动障碍
点评：名叫Justin的男孩，17岁了还在像婴儿一样吮吸大拇指，戒不掉。
- 2、《记忆碎片》 memento
心理看点：短时记忆障碍，海马体损伤
点评：就不重复细节了，不是因为太经典而在这里设悬念，而是完全无法重复。
- 3、《水果硬糖》 Hard Candy
心理看点：恋童癖、犯罪心理学
点评：看完这部电影后：基本上男人都觉得一阵寒意飘过，女人则觉得大快人心。
- 4、《大象》 elephant
心理看点：校园暴力，社会心理学、犯罪心理学
点评：这是一部关于校园暴力的片子，思考良久为什么名叫“大象”？——原来青春期的大象才是最危险的。
- 5、《沉默的羔羊》 the silence of the lambs
心理看点：Abnormal的心理学，潜意识，人格分析。变态心理学，异性癖、食人狂
点评：经典中的经典，强烈推荐！就算再多看上几遍，依然回味无穷啊。
- 6、《心理游戏》 the game
心理看点：人格/性格测试，应用，设计情景
点评：一部标准的好莱坞电影，值得一提的是，情节的跌宕起伏会让你爱不释手“眼”。

《谈生命》冰心

我不敢说生命是什么，我只能说生命像什么。
生命像向东流的一江春水，他从最高处发源，冰雪是他的前身。他聚集起许多细流，合成一股有力的洪涛，向下奔注，他曲折的穿过了悬崖峭壁，冲倒了层沙积土，携带着滚滚的沙石，快乐勇敢地流走，一路上他享受着他所遭遇的一切：
有时候他遇到巉岩前阻，他愤激地奔腾了起来，怒吼着，回旋着，前波后浪的起伏催逼，直到他过了，冲倒了这危崖他才心平气和的一泻千里。有时候他经过了细细的平沙，斜阳芳草里，看见了夹岸红艳的桃花，他快乐而又羞怯，静静地流着，低低的吟唱，轻轻地度过这一段浪漫的行程。
有时候他遇到暴风雨，这激电，这迅雷，使他心魂惊骇，疾风吹卷起他，大雨击打着他，他暂时浑浊了，扰乱了，而雨过天晴，只加给他许多新生的力量。
有时候他遇到了晚霞和新月，向他照耀，向他投影，清冷中带些幽幽的温暖；这时他只想安息，只想睡眠，而那前进的力量，仍催逼着他向前走……
终于有一天，他远远地望见了大海，呵！他已到了行程的终结，这大海，使他屏息，使他低头，她多么辽阔，多么伟大！多么光明，又多么黑暗！大海庄严的伸出手臂来接引他，他一声不响地流入她的怀里。他消融了，归化了，说不上快乐，也绝不悲哀！
也许有一天，他再从海上蓬蓬地雨点中升起，飞向西来，再形成一道江流，再冲倒两旁的石壁，再来寻夹岸的桃花。然而我不敢说来生，也不敢相信来生！
生命又像一颗小树，他从地底聚集起许多生力，在冰雪下欠伸，在早春润湿的泥土中，勇敢快乐的破壳出来。他也许长在平原上，岩石上，城墙上，只要他抬头看

见了天，呵！看见了天！他便伸出嫩叶来吸收空气，承受阳光，在雨中吟唱，在风中跳舞。
他也许受着大树的荫遮，也许受着大树的覆压，而他青春生长的力量，终使他穿枝拂叶的挣脱了出来，在烈日下挺立抬头！他遇着骄傲的春天，他也许开出满树的繁花，蜂蝶围绕着他飞翔喧闹，小鸟在他枝头欣赏唱歌，他会听见黄莺清吟，杜鹃啼血，也许还听见雄雉的怪鸣。
长到最茂盛的中年，他伸出他如盖的浓荫，来荫庇树下的芳草，他结出累累的果实，来呈现大地无尽的甜美与芳馨。秋风起了，将他叶子，由浓绿吹到绯红，秋阳下他再有一番的庄严灿烂，不是开花的骄傲，也不是结果的快乐，而是成功后的宁静和怡悦！
终于有一天，冬天的朔风把他的黄叶干枝卷落，他无力的在空中旋舞，在根下呻吟，大地庄严的伸出手臂来接引他，他一声不响的落在她的怀里。他消融了，归化了，他说不上快乐，也没有悲哀！也许有一天，他再从地下的果仁中，破裂了出来。又长成一棵小树，再穿过丛莽的严遮，再来听黄莺的歌唱，然而我不敢说来生，也不敢信来生。
宇宙是个大生命，我们是宇宙大气中之一息。江流入海，叶落归根，我们是大生命中之一叶，大生命中的一滴。在宇宙的大生命中，我们是多么卑微，多么渺小，而一滴一叶的活动生长合成了整个宇宙的进化运行。要记住：不是每一道江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的便成了空壳！生命中不是永远快乐，也不是永远痛苦，快乐和痛苦是相生相成的。等于水道要经过不同的两岸，树木要经过常变的四时。在快乐中我们要感谢生命，在痛苦中我们也要感谢生命。快乐固然兴奋，苦痛又何尝不美丽？我曾读到过一个警句，它说“愿你生命中有够多的云翳，来造成一个美丽的黄昏”。

助理风采

愿曾经那个持剑渴望屠龙的少年仍在燃烧。
——阎春晖
人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。
——保梦茹
心之所向便是光所在的方向，不忘初心，方得始终。
——赵琳
成功不必在我，而功力必不唐捐。
——夏雷
你若将过去抱的太紧，怎么能腾出手来拥抱现在。
——张璐璐
一万年太久，我们只争朝夕。
——魏紫娟
一个人越懒明天要做的事越多。
——王晨曦
业精于勤，慌与嬉，行成于思，毁于随。
——丁晓辉
生活的迷人之处，不是如愿以偿，而是阴差阳错。
——杨静涵
在想要放弃的时候，想想自己为什么坚持到现在。
——吴越

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：心理健康教育中心
●顾 问：陈广文
●责任编辑：周社刚 周婷 靳琳 程文娟 王富贤
●总编：皇甫艳玲
●2019年10月25日 总第118期

生命科学学院召开“1+8”成长加油站工作会议

10月8日下午，生命科学学院于生物西楼208会议室召开“1+8”成长加油站工作会议，院党委副书记陈勇，院团委书记、“1+8”成长加油站站长王芳，各年级辅导员和学生心理部成员参加本次会议，会议由王芳主持。
会议伊始，院团委书记、“1+8”成长加油站站长王芳对过去一个学期学院心理健康教育工作、“1+8”成长加油站工作进行回顾总结，分析了学院心理健康教育工作现状及面临的各项任务，并对新学期的重点工作和常规工作进行安排解读。作为全国“第十一届高校辅导员年度人物”提名获得者，王芳分享了她在全国高校优秀辅导员优秀骨干培训班上的学习体会，就“1+8”成长加油站的内涵提升和服务提升提出了工作设想。

各年级辅导员分别就本年级学生心理健康状况做出研判汇报，并针对部分学生的心理问题展开交流讨论，提出了有效的解决方案。院党委副书记陈勇在总结发言中提出，要继续提升认识，构建好学院心理健康教育体系；要狠抓工作落实，执行好学校的各项工作要求；要提升工作品牌，建设好“1+8”成长加油站。
此次会议进一步强调了学院学生心理健康工作的重要性，为本学期心理健康教育工作的高效有序开展打下了良好基础，参会人员通过交流不断探索和创新工作方式，对进一步提升学院心理健康服务能力和育人质量奠定了坚实基础。

(生命科学学院 艾晓寒 王润青)

有哪些可应用在校园生活中的心理效应

在我们的生活中，心理效应的运用是非常广泛的，有的时候你可以意识到它的发生，但很多时候不经意间它便悄然发生了。
在大学生中，心理效应的出现则较多的体现在平时学习、社团活动、学生组织工作、恋爱、宿舍交往等方面。本文在这里分享几个比较常见且影响比较大的心理学效应，希望对各位同学有所帮助。

1.白熊效应

白熊效应又称白象效应、反弹效应，它源于美国哈佛大学社会心理学家丹尼尔·魏格纳的一个实验。他要求参与者尝试不要想象一只白色的熊，结果人们的思维出现强烈反弹，大家很快在脑海中浮现出一只白熊的形象。
白熊效应指的就是我们越想要去忘记，却越是偏偏忘不掉的这种十分矛盾的情况。
白熊效应在恋爱中，在分手或被拒绝之后都会很容易出现。年轻人往往爱一个人撕心裂肺，忘一个人也痛彻心扉。在夜晚躺在床上时，明明告诉自己该去睡觉了，躺在床上却睡不着，这种时候越是不愿意想起那个让你伤心的人，越是会频频想起，并且越睡醒，越睡不着。
对于这种情况比较好的方法是参考森田疗法中“顺其自然，为所当为”的思想。不强迫自己，该做什么就去做。我们要知道每一次强迫自己，都是对头脑中信息的重复再认和加工。

2.责任扩散效应

责任扩散效应是指当发生了某种紧急事件时，如果有其他人在场，那么在场者所分担的责任就会减小。
在大学生中会有很多的专业课，而有的专业作业会以团体小组的形式呈现。就拿心理专业来讲，实验心理学的实验课、普通心理学实验等等，这些都需要分好小组，每个小组按照老师的要求去完成任务，小组的成绩也是个人的作业分。
而在小组任务时，就容易出现责任扩散的情况。如果说没有进行一些比较合适的责任划分，大家的积极性都不会很高。参与者很容易出现“反正有他们和我一起撑着，我成绩不好他们也一样”的心理，这样往往会导致工作效率的低下。
对于责任分散，我们需要做的就是：明确责任，责任细分把任务划分为每个小环节，然后大家共同去做好它。

3.登门槛效应

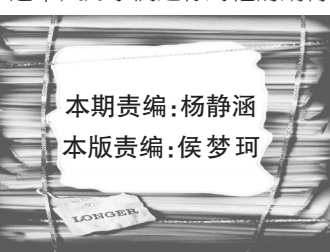
这个效应是指一个人一旦接受了他人的一一个微不足道的要求，为了避免认知上的不协调，或想给他人以前后一致的印象，就有可能接受他人更大的要求。
这在宿舍关系、社团活动、学习目标中出现频繁。
别人一开始先提出较小的要求，你出于面子或是朋友间的情谊等，就接受了，但之后对方提出的要求越来越高，就像爬楼梯的台阶一样，越来越高。
另外，我们在学习中也常常出现，先完成较低要求的目标，再逐步提升学习难度这种情况。
另外特别需要注意的是，在校园诈骗中，诱骗者往往也会采取逐步提高要求金额的数目，这尤其需要大家防范注意。

4.印象管理

印象管理，在大学生活中可用在交朋友和面试的过程中。印象管理是指一个人可以让别人按照自己的想法来看待自己。比如说，你既可以通过印象管理，让别人对你形成积极的看待，你也可以通过印象管理去弱化自己的一些不足。
印象管理在一开始的时候会比较管用，它比较适合用在面试的场合中，帮你去通过一些面试或者是大一新生入学帮助你去结交一些你想要认识的朋友。印象管理可以通过两种方式达成，一种是自我美化的方式，比如通过服装，如果你想让别人觉得你是一个非常严谨的人，你可以戴一副黑框眼镜或者穿上西装等等，还有一种是美化他人，比如对别人的称赞或者投其所好等等。

5.皮格马利翁效应

如果你在大学里成为了一个管理者，比如是学生会的会长或者部长等等，那么皮格马利翁效应可能会比较适合你。很多人在管理时，喜欢用一种挑剔、指责的方式对待下属，但是皮格马利翁效应恰恰相反，它会认为上级对一个人的赞美，信任，对一个人是有非常好的激励作用的，它可以改变一个人的行为。
而且当你一个人有赞美、期待的时候，这个人为了满足你对他的期待，他就会更加有动力去完成他的任务。所以如果你在大学里面是一个管理者的话，你可以不妨试试皮格马利翁效应，更加放心的把你的事情交给下属去做，并且对下属有一些欣赏和期待，那么下属可能真的会朝着你期待的方向去达成他的任务和目标。



如何缓解焦虑情绪

时间一年一年的过去，我们慢慢长大，逐渐要学会变得独立，开始自己学习、生活、自己工作。这本来是每一个人成长的必经过程，可是随着现在社会前进脚步的加快，各方面的压力也都在不断增加。而独立生活也意味着独自承担生活、工作等各方面的全部压力。尤其是独自一人漂泊在外的时

候，我们很容易会产生焦虑情绪。焦虑的症状总是没有预兆的出现，不分时间场合，所以它总会或多或少的影响着我们的生活和工作。那么我们应该如何去缓解焦虑情绪呢？大家可以通过尝试以下几种方法来缓解自身的焦虑情绪。

1、幻想

幻想是舒解紧张与焦虑情绪的好方法。你可以幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。也可以幻想着自己走入风景极佳的圣地，抛开工作。快试试看吧，也许会有意想不到的效果。

2、学会放松

在面临每天的例行干扰之前，暂时放松数秒，再去投入工作，这样可以大幅改善焦虑的程度。例如，当电话铃响，先做个深呼吸，再去接听。养成这种蓄意放松数秒钟的习惯，它可充当有效的镇定剂，使你控制焦虑情绪，而不是被焦虑掌控你的行

为。周末假日，还可以开车兜风或到海边逛逛。尽量做一些有益身心的活动，抛开工作的烦恼，尽情享受生活中的小欢喜。

3、增加自信

树立自信心是缓解焦虑情绪的一个必要前提。经常焦虑的人很容易缺乏自信心，常常对自身的能力持有怀疑的态度，并经常夸大自身失败的可能性，因此常常会出现紧张、忧虑以及恐惧的心理，久而久之就形成焦虑心理。若想缓解这一焦虑的心理，我们首先应该树立自信心并且减少自卑感，这样才能有效降低焦虑感，通过恢复自信的方法，最终便可驱逐焦虑。平时可以通过一些简单的行为提高自信心，比如说进行积极的心理暗示，对自己说：“我可以，我能行”。

4、自我反省

自我反省是缓解焦虑心理最有效的方法之一，我们很多时候之所以会出现焦虑情绪都是因为没有合适宣泄不良情绪，这与情我们自身的情绪体验有很大的关系。因此大家不妨尝试自我反省，将引发痛苦和焦虑的事情大声诉说或记录下来，自我反省，通过这种方式进行发泄，可以有效缓解焦虑的情绪。

如何缓解社交恐惧症

社交是人们在日常生活中必不可少的环节，人不可能脱离社会群体而独自生存，我们总要和不同的人去打交道、相处磨合。然而，有些内向的人在与人际交往方面往往带有恐惧与畏缩的心理，主要表现在平时不愿与人交流、性格内向自卑、面对别人时情绪高度紧张等方面。

社交恐惧症又称为社交焦虑症，它的本质是一种焦虑。恐惧发作时常常伴有明显的焦虑情绪，会极力回避导致恐惧的客观事物或情境，或是带着畏惧去忍受，因而影响其正常活动。具体表现为，畏惧在公共场合演讲，集会不敢坐在前面，回避社交，在极端情形下可导致与社会隔离。那么，社交恐惧症要怎么缓解呢？

一般来说，缓解社交恐惧症有以下这些方法：

1、转移注意力。不要过多的把关注点放在自己身上，遇到事情积极去参与，勇敢坦然的面对自己的缺点和不足，对于过去犯的错误不要耿耿于怀。毕竟人无完人，每个人都会有一定的缺点和失败。同时，不要给自己太大的压力负担，别给自己提出太高的要求或期许，不要要求自己一定要做好某事，做某事一定不能失败，过高的期许往往会加重我们的紧张情绪，反而更加不容易做好这件事情，结果就会损伤到我们的自信心。

2、设定小目标。社交可以从身边人做起，比

如学会怎么和身边的亲人、朋友或者同事进行一些简单的、更亲密的交流。尽量延长你们之间的交流时间，让自己在交流中体验交流的快乐和成就感。体验过交流的快乐后，自然而然就会想认识更多的人，进行更多的社会交流。

3、到人多的地方去。社交恐惧症有个很大的特点就是怕待在人多的地方，对人产生恐惧心理。因此，为了克服社交恐惧症，我们要努力走到人前，在人群中努力给自己创造与人交流或自我表现的机会，逐渐克服心中害怕与人交流的心理。人首先对自己要有自信，而对他人要有耐心和宽容，学会融入群体中。走向人群，是克服社交恐惧症的重要方法之一。

4、不要苛求完美。没有人是生而完美的，不管是自己还是他人，都要以客观的心态去看待。无论以什么身份与人相处都要尊重对方并设身处地的从对方的角度考虑问题。当身边有想交的朋友时，要勇于表达想和他交流的想法，不要胆怯自卑，觉得自己不够完美，不足以当别人的朋友。

5、多参加聚会。聚会是一个群体活动，可以认识更多的人，同时也能加强人与人之间的沟通。只要敢去聚会了，其实这就是一个社交恐惧症的巨大突破。

6、学会倾听。一个好的社交者首先要是一个

5、转移注意力

假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得放松，从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动，暂时避开低潮的工作气氛。但我们要明白，有所欲比有所惧。很多时候我们面对工作时出现烦躁紧张等情绪，是因为我们想要做好这件事，让工作效果达到我们预期的程度。但对于是否能圆满完成任务怀有怀疑倾向，所以容易出现焦虑。这时候一定要尝试转移注意力的方法，调整好心态，以便未来更好地投入工作。

6、放声大喊

在公共场所，这方法或许不宜。但当你某些私人场合，例如私人办公室或空无一人的旷野，放声大喊是发泄情绪的好方法。不论是大吼或尖叫，都可非常有效地宣泄躁，缓解低沉情绪。

7、保持睡眠充足

多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。这可能不易办到，因为紧张常使人难以入眠。但睡眠愈少，情绪将愈紧绷，同时身体也承受很大压力，这就更有可能加重我们的不良情绪和体验，也容易出现身体状况。这种时候，我们可以多多尝试一些提高睡眠质量的方法，如运动，睡前按摩等。

好的倾听者，懂得倾听会给人带来好感，进而赢得更多的友谊。首先可以从身边亲近的人做起，听听朋友的心事、听听父母的唠叨与思念。然后逐渐去倾听不太熟悉的人们。

7、主动问候别人。一句恰当的“早上好”或者“下午好”可以起到很好的效果。这可以给人带来一种善意的感觉。别人愿意继续和你交流，对缓解你的社交恐惧也有很好的作用。

8、提问题。这是一个很好的社交技巧，如果你为如何开始交谈而发愁，问个问题试试看，即便是普普通通的一句“最近好吗”。这样会让对方觉得乐于与你对话，打破潜在的阻隔。如果你记得有关这个人的一点信息，通常这就成了你们交谈的敲门砖。不知道说什么时，再问一个问题。从之前谈到的内容里组织一个新问题，这样对方就能继续谈下去，而倾听也让对方觉得你受欢迎。

总之，社交可以说是生活中的一个必不可少的生存技巧，人是群体动物，懂得社交的人往往人生会过得更快乐轻松。而不懂社交的人往往会感觉自己很孤独，游离于群体之外，进而容易产生厌世等不良心理，从而伤害自己和身边的人。因此，对于社交恐惧症患者，一定要掌握好以上的几个缓解小办法。

(来源：百度医联媒体)

心理小故事

一个心理学教授到疯人院参观，了解疯子的生活状态。一天下来，觉得这些人疯疯癫癫，行事出人意料，可算大开眼界。

想不到准备返回时，发现自己的车胎被人下掉了。“一定是哪个疯子干的！”教授这样愤愤地想道，动手拿备胎准备装上。事情严重了。下车胎的人居然将螺丝也都下掉。没有螺丝有备胎也上不去啊！教授一筹莫展。在他着急万分的时候，一个疯子蹦蹦跳跳地过来了，嘴里唱着不知名的欢乐歌曲。他发现了困境中的教授，停下来问发生了什么事。教授懒得理他，但出于礼貌还是告诉了他。疯子哈哈大笑说：“我有办法！”他从每个轮胎上面下了一个螺丝，这样就拿到三个螺丝将备胎装了上去。教授惊奇感激之余，大为好奇：“请问你是怎么想到这个办法的？”疯子嘻嘻哈哈地笑道：“我是疯子，可我不是呆子啊！”

启示：其实，世上有许多的人，由于他们发现了工作中的乐趣，总会表现出与常人不一样的狂热，让人难以理解。许多人在笑话他们是疯子的时候，别人说不定还在笑他呆子呢。做人呆呆，处事聪明，在中国尤其不失为一种上佳做人姿态。



如何变为一个主动的人？
一个人的天性中应该是主动的，那为什么慢慢的由主动变成了被动呢？其实是有一个过程。

举个例子来讲，一个孩子拿着一幅画对妈妈说，妈妈，你看我画的好不好。妈妈看都没看就忽略过去了。这在大人是无心为之，小孩子的心理体验是——妈妈烦我，我招人讨厌，所以我就不要去找她。

下次再想去接近妈妈，于是内心就冲突了。

有内心冲突的孩子有三种发展倾向：

第一种，不去接近妈妈，用一种回避或被动的方式解决了冲突，慢慢的越来越习惯这种被动，渐渐的也就变成了一个被动的人。

第二种，虽然被动但心有不甘，而且这种不甘总在我办法去满足的愿望，他们可能小的时候没有办法反抗，等到长大一些了，自己能力够了，就主动反抗了，或者去找别的人当自己“心理学上的妈妈”，用这样的方式来解决冲突。

第三种，介于这两者之间，即虽然不去找妈妈了，但心有不甘，内心一直纠结着，冲突着，也就是说内心的冲突一直没有解决，而且这种冲突又时不时的过来创伤一下自己，我们将这样的情况叫心理发育受挫。

这种受挫是长时间冲突累积的结果，经常受挫，经常冲突，尤其是在亲密关系中，尤其是碰到了自己喜欢的人时，要不要主动的问题就摆在面前，而且事关重大，越在乎，越痛苦。

所以如果有类似这种困扰的朋友，不如先去了解一下自己，你属于哪一种小孩，为什么想从一个被动的状态变成一个主动的状态。了解的基础上去做一些调整 and 改变，早日结束这种心理发育受挫的痛苦。

瘦身不容易？试试从“心”开始减肥！

对于很多人来说，瘦身堪称人生的一大挑战。令人垂涎欲滴的美食、控制不住的食欲等等成为了减肥路上一道道难以逾越的鸿沟。正如某人所说：“这世上本没有胖子，美食佳肴多了，便有了胖子。

在漫漫减肥之路上，许多人尝试了各种各样的瘦身手段，却始终难逃美食的诱惑，最终只得流着血泪，通过食物抚慰自己受伤的心灵。那么究竟是什么让我们难以控制自己的饮食呢？除了我们本身生理单纯的食欲外，心理学家们还有其他不同的想法。

我们在对某件事情进行估计时，将很容易受到我们最初接收到的信息的影响。心理学家将这一现象称之为“锚定效应”。

吃东西时，我们往往需要某个容器来装载食物：盛饭用的碗，堆叠冰淇淋用的杯子，调味用的料碟……对于大多数人而言，这些碗碟仅仅只是用于盛放食物的工具。然而正是这些看似普通、人畜无害的容器往往暗藏着杀机。有研究发现，比起使用小碗，使用大碗吃东西的实验参与者倾向于吃更多的非健康食品(高热量食品等)。

针对这一结论，从锚定效应的角度来解释便是，如果我们最初看到的碗容

量越大，我们对自己食欲的估计可能也会越大，我们摄入的食物也就会越多！这就意味着，如果你和你的同伴相约减肥，仅仅是用碗的大小，就足以让你们的进食量大大不同。

久而久之，这些细微的差距，将足以成为决定减肥成败的关键。

节食者往往是减肥大军的重要组成部分。他们希望通过减少热量的摄入，来达到自然减肥的效果。然而，对于节食者这一群体而言，真正能一以贯之、顺利瘦身的成功者却少之又少。

事实上，研究者发现，节食者比非节食者更容易受到小包装食品的诱惑[2]。面对同样迷你奥利奥饼干，节食者经常会受到单一包装低热量的诱惑而忽略了摄入过多将积累的更高的热量这一事实。并且，对于节食者而言，一旦其不小心打破了自己的节食计划(如多吃了一块小饼干)，将很容易产生破罐子破摔的心理，一不做二不休，离减肥的道路越来越远。

并且进一步研究还发现，相比于非节食者，节食者在面对美味的食物时将更容易产生享乐心理[4]。不论是不小心看到电视上一闪而过的美食广告，还是身边有着一位正在大吃特吃的吃货，对于节食者而言都是倍感煎熬的折磨。

善待自己，对生活报之以歌

在漫长的生命之河中，每个人都难免遭遇各种挫折，对我们学生来说，更多的挫折可能是考试成绩不理想、恋爱不满意、社团活动不顺利等等。如果发现身边的同学或者朋友遇到这些困难，我们通常会伸出援手帮助他们，以开明的心态去安慰他们、开导他们，但当这样的事情发生在自己身上时，很多人却往往会难以承受这种挫折，也会过分责难自己：“我真是没救了！这么重要的考试，却犯了如此低级的错误。”“为什么他(她)和我分手了？我这样的人不配获得真爱吧？”“别人都能高效地完成任务，为什么我不行呢？”

不知道大家有没有发现，在生活中友善的帮助和安慰能使朋友重新拾起生活的希望，而过分的苛责、怀疑、批评却会使我们陷入无望的怪圈？自我关怀(Self-Compassion，也被译为“自我怜悯”、“自我慈悲”、“自我同情”等，但我们认为“自我关怀”更能反映其内涵和功能，也更容易被大众理解)是一种健康积极的自我态度，指在面对压力、挫折、失败或自身缺点时，个体采用接纳、不批判的态度对待自己。以往的大量研究发现，自我关怀能够有效提升幸福感，降低抑郁、孤独、焦虑等心理问题症状，促进心理健康。但

是，自我关怀为什么能提升幸福感而减少消极情绪状态呢？其中的理论机制究竟是什么呢？

“亲社会”实验室认为，自我关怀包含的上述三个成分不仅可使个体获得稳定的自我价值感，而且还能促使个体采用积极的态度调节由挫折引发的不良情绪，进而使个体接纳自己和他人的缺点与不足。而稳定的自我价值感、积极的情绪、对不足的接纳，正是使人不放弃努力的原因。于是，研究者对320名成人志愿者进行了研究。该项研究通过问卷调查，发现自我关怀与个体生活满意度呈显著正相关，即自我关怀水平越高的个体，他的生活满意度也更高。而自我关怀之所以对生活满意度具有更加积极作用，是因为自我关怀的积极态度提高了个体在日常生活中的希望感，进而又提升了个体的生活满意度。这样的效应在不同性别和年龄的研究中都存在。

可见，拥有自我关怀的积极态度、能够善待自己的个体，在面对挫折时更可能采取积极应对策略，而不会因为一时的失败就长时间沉浸在负面不良情绪中。因此，他们更加坚持追求目标，对自己追求目标的能力和选择的途径也

因此，对于下定决心通过节食减肥的盆友们而言，这条道路注定飘散着“真香的气息”。

“节食失败了？不怕！和朋友一起去逛一圈扫清烦恼后再继续努力！”

如果你产生了这样的想法，那么很遗憾，你将很有可能陷入另一个减肥噩梦之中。有研究发现，与朋友一同出行往往伴随着更多高热量食物的摄入。并且，研究也发现与友人一起摄入高热量食物将有助于朋友之间亲密程度的提升[4]。进一步说，因为与朋友一起吃高热量食品而提升的亲密度，将使我们更加喜欢和朋友一起出行，并摄入更多的高热量食品。

于是乎，一个恶性循环就此形成：一方面，我们享受着和朋友一起大开肚皮的欢乐；另一方面，这份欢乐又驱使着我们更进一步地摄入食物。在这个怪圈中，朋友的陪伴既是欢乐的源泉，也是减肥之路的噩梦。

一年N度的减肥号角已经在天边响起，战士们即将在这刀剑无眼的战场上与敌人斗争。与以往略微不同的一点是：至少我们了解了一些潜藏在暗处的敌人，这将为我们减肥之路上的一大助力。

(来源：京师心理大学堂 作者：Gray)