

# 投射效应

一天苏东坡去拜访佛印和尚，相对而坐。苏开玩笑说：“我看见你是一堆狗屎。”佛印则微笑着说：“我看你是一尊金佛。”苏觉得自己占了便宜，得意地向妹妹提起这事。苏小妹说：“你错了。佛家说‘佛心自观’，你看见别人是什么，就表示自己是什么。”

生活中我们常不自觉地把自己的心理特征（如个性、好恶、观念、情绪等）归属到别人身上，认为别人也具有同样的特征。如：自己喜欢说谎，就认为别人也总是在骗自己……这种心理现象被称为“投射现象”。由于投射效应的存在，我们常常可以从一个人对别人的看法中推测出这个人的真正意图或心理特征。

记住：人与人之间既有共性，又有个性，如果投射效应倾向过于严重，总是以己度人，那么我们将既无法真正了解别人，也无法真正了解自己。

## 你了解催眠吗？

听到催眠这词，或许你会想到在电影中看到的神秘兮兮的催眠师来回晃着怀表，诱导受术者进入半睡眠状态。一旦被催眠，不管催眠师的要求多么古怪或邪恶，受术者也只有听命的份了。其实，这种流行的想象场景和真正的催眠术一点也不相像。催眠恍惚状态下的受术者并非“主人”的奴隶，他们有绝对的自由意志，他们也不是处于半睡眠状态，而只是过度专注。

每个人都能够被催眠吗？其实不然，能否被催眠与一个人的受暗示性有关。催眠的受暗示性与一个人的态度和期望密切联系，当对催眠持积极态度，相信催眠的可能性，同时又对催眠者表示信赖时，他就容易很好地配合接受暗示并进入催眠状态。大量研究结果指出人们对催眠的受暗示性存在很大的个体差异。有1/10的人对催眠诱导根本没有反应，而最容易接受催眠的人也只有1/10。



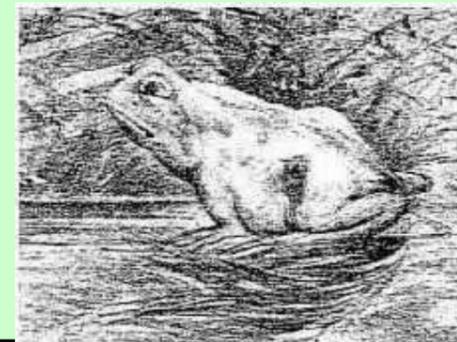
不同食物对脑部化学作用机制会产生不同影响，有些食物对减轻焦虑与压力有明显的效果。因此，紧张焦虑时不妨试试以下食谱：

- (1)让人镇静的食物——马铃薯、面食、豆类、谷类；
- (2)让你快乐的食物——菠菜、香蕉、葡萄柚、深海鱼；
- (3)让你感觉轻松的食物——巧克力、可乐(220ml左右就够了)，一杯加两茶匙糖的茶；
- (4)帮助入睡的食物——洋葱，它含有一种抗氧化剂，具有温和的镇静作用，有助于放松精神。

## 告别冬季“抑郁症”

冬季，人们户外活动减少，人体内褪黑素的代谢会受到影响，一向活泼开朗的学生处于这个阶段时常会情绪低落、爱发脾气、注意力分散。我们称为“冬季抑郁症”。

应对措施：一、加强体育运动。运动可以使大脑处于积极的休息状态，如踢足球、长跑，可以使紧张的神经放松下来。二、适当增加户外活动，多晒太阳，多呼吸新鲜空气。三、在饮食上，多吃些含热量高，有健脑作用的食物，如牛羊肉、奶制品、鱼肉、干果等。四、强化信心，优化情绪。经常面对镜子微笑，在心里默念“我行！”，劳逸结合。



(左图逆时针转90°) 青蛙变白马  
心理点评：很多事情并没有你想象的那么糟糕，心情好坏的关键是你从什么样的角度去看它。换个角度看问题，你也许会发现失去就是得到，吃亏即是占便宜。

# 心田

第38期 2019年9月12日

主办：漳州二中政治处  
共青团漳州二中委员会  
漳州二中关心下一代工作委员会  
承办：漳州二中心理健康教育发展中心  
顾问：姚家辉 罗文旺  
主编：戴舟斌 姚荣华 钟承兵  
编辑：林惠彬

一个佛陀在旅途中，碰到一个不喜欢他的人。连续好几天，好长一段路，那人用尽各种方法污蔑他。最后，佛陀转身问那人：“若有人送你一份礼物，但你拒绝接受，那么这份礼物属于谁呢？”那人回答：“属于原本送礼的那个人。”  
佛陀笑着说：“没错。若我不接受你的谩骂，那你就是在骂自己。”  
那人摸摸鼻子走了。  
这则故事说明了：只要心理健康，别人怎么都影响不了我们。若我们一味在乎别人的想法或说法，就会失去自主权。可见保持心理健康是一件非常重要的事。它体现在以下几个方面：

## 心理健



## 康的重要性

1. 能够面对现实，接受现实，对待困难挫折不逃避；并能主动地改变自己来适应环境的变化，保持着一颗积极向上乐观的心。
2. 能够正确评价和悦纳自己，正确看待自己的优缺点，即使对自己无法补救的缺陷也能坦然处之，对现状和将来都充满信心。
3. 乐于与人交往，人际关系和谐，具有同情、友善、信任、尊重等积极的态度，给人充分的安全感。
4. 情绪稳定、乐观，热爱生活，乐于工作，即使面临各种环境都能够适度地表达和控制自己的情绪，做到喜不狂、胜不骄、败不馁、谦而不卑、自尊自重。
5. 拥有完整和谐的人格，性格开朗、为人处世灵活而稳定；思考问题方式合理而适中；与周围环境保持良好接触，与社会生活融为一体。

我们无法改变人生，但可以改变人生观！  
我们无法改变环境，但可以改变心境！  
你不能左右天气，但你可以改变心情！  
你不能改变容貌，但你可以展现笑容！  
你不能控制他人，但你可以控制自己！  
你不能预知明天，但你可以利用今天！



## 心理咨询的真谛

- 1、授人以鱼，一日享用；教人以渔，终身受用。
- 2、心理咨询会给人以“登天的感觉”就在于：心理咨询不求教训他人，而求开导他人；心理咨询不是替人决策，而是帮人决策；心理咨询的首要任务是思想沟通，而非心理分析；心理咨询是现代人的精神享受，而非见不得人的事情；心理咨询确信人皆可自我完善，而非人是不能自我逾越的；心理咨询应增强人的自力能力，而非增强其对他人的依赖；心理咨询不仅可以帮助他人成长，也可以帮助自己成长；心理咨询使人更加相信自我，而非更加迷信别人；心理咨询使人学会多听少言，而非少听多言。
- 3、心理咨询之可贵，就在于它可以推动来访者去积极地认识自我，反省自我，进而提高其自信心与生活的智慧。心理咨询之难为，就在于这种来访者对自我的深刻反省与认识是自发而成的，而不是由咨询说教而致的。心理咨询之巧妙，就在于咨询者不断启发来访者说出自己想让他说的话。心理咨询之高明，就在于来访者不但能独立克服当前面临的困难，也能从中增长人生的智慧。

- 4、使人开心只是心理咨询的前奏曲，而使人成长才是心理咨询的主旋律。
- 5、宣泄不良情绪是任何形式咨询的首要任务，去认真地听别人讲话吧。干这行的人最大的奖励，就是别人说你是一个很好的听者。
- 6、当你努力安慰身边那些遭受伤害的人们时，请你不要简单地说“过去的事情就让它过去吧”之类的话。那可能是当事人最不爱听的话。
- 7、人越是在比自己成熟或地位高的人面前获得尊重，就越容易消除个人的自卑感。
- 8、有选择地不说出全部的真话，不等于说假话。
- 9、心理咨询关系中需要有一种“距离美”。
- 10、施比受更有福，真正的快乐是施予后的那份安慰的喜悦。
- 11、尽力而为，是成是败已不重要。

## 放松四步法

繁忙的学习生活，有时难免会感到疲倦，学习效率不高。这里友情推出“放松四步法”，它能增强记忆、提高学习效率。长期坚持训练还可以改善性格，消除不健康行为。

步骤 1：选择一个安静环境，找一张椅子舒服的坐下，有轻音乐效果更佳。

步骤 2：采用鼻子呼吸，腹部吸气。双肩自然下垂，慢慢闭上双眼，深深地吸气，吸到足够多时，憋 2 秒钟再缓缓地呼出。自己要配合呼吸的节奏给予一些暗示：“吸……呼……吸……呼……”尽量告诉自己我现在很放松。

步骤 3：想象最能让自己感到放松的情境，通常是在大海边。例如：“我独自俯卧在海滩上，感觉到了阳光温暖的照射，触到了身下海滩上的沙子；海风轻轻地吹来，抚过我的脸颊；我静静地躺着，倾听这永恒的波涛声……”

步骤 4：注意又转到呼吸上，从缓慢的呼吸到一次比一次更有力的深吸气和呼气。心里默数三声后，慢慢睁开眼，伸个懒腰。这时你会感受到神清气爽、轻松愉悦。

## 如何记好课堂笔记

记笔记的原则是：简练明白，提纲挈领，详略得当；不乱，不混，条理分明；笔记要留有空白处，便于复习时补缺。

记的主要内容有：

1. 记讲课提纲，解题思路，难于理解的重难点以及自己悟出的体会。
2. 精、巧、新的解题方法。
3. 课堂上没解决的疑难、新旧知识的联系、易错和易混淆的概念。
4. 记要点，书上有的不必多记，在笔记上留空，课后补记或对照课本复习。
5. 预习时发现的问题和自己掌握不好的旧知识。
6. 摘录参考书上对课本内容有针对性帮助的材料。

注意：记笔记与听课发生矛盾时，应以听课为主。笔记可以缓记、不记或补记。总之，记笔记以听课、思考和理解为前提。有些同学认为，不管懂不懂，先记下来，等课后再慢慢思考理解、消化吸收。一旦有了这种想法，上课脑筋不大动，拼命记笔记，下课笔记几大页，问题一大堆。想把问题一个个弄懂，时间和精力不允许，势必影响学习成绩和智力的发展。

## 相信自己

曾有个心理学家做了个有趣的实验：他在某小学随机抽了二十名学生，他谎称已经为这些学生测了智商，测出其中十名学生的智商很高，非常聪明；另十名学生智商一般，是普通人，并把结果告诉了他们的老师。一年过后，他又来到了这个学校，发现伪智商高的学生的成绩普遍明显高于伪智商一般的学生。心理学家认为这是因为人对自己或是别人对他有一个希望，就会按照那个标准去要求自己，把他当成那种人来对待，从而激发他的潜能最后真的成为了大家希望的那样。有一句话：如果你想飞，你就要相信自己能飞。

心理学研究上有个现象叫做「破窗效应」，就是说，一个房子如果窗户破了，没有人去修补，隔不久，其它的窗户也会莫名其妙地被人打破；一面墙，如果出现一些涂鸦没有被清洗掉，很快的，墙上就布满了乱七八糟、不堪入目的东西。一个很干净的地方，人会不好意思丢垃圾，但是一旦地上有垃圾出现之后，人就会毫不犹豫的抛，丝毫不觉羞愧。这真是很奇怪的现象。

心理学家研究的就是这个「引爆点」，地上究竟要多脏，人们才会觉得反正是这么脏，再脏一点无所谓，情况要坏到一定程度，人们就会自暴自弃，让它烂到底。所以平常我们要注意「勿以恶小而为之」。

## 破窗效应

## 生气的坏处

生理学家爱尔马设计了一个实验：把一支玻璃试管插在有冰水的容器里（冰水混合物温度为 0℃），然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。当一个人平气和时，他呼出的气变成水后澄清透明，无杂无色；悲痛时水中有白色沉淀；生气时有紫色沉淀。当把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。于是他分析：生气几分钟会耗费人体大量精力，其程度不亚于参加一次 3000 米赛跑；生气时生理反应十分激烈，分泌比任何情绪时都复杂，都更具毒性，动辄生气的人很难健康。

## 专家给家长的五条建议

每个家长无不是望子成龙、望女成凤，都想做一个称职的好家长。然而事实总是不尽如人意。不知不觉中，孩子早恋了、叛逆了、厌学了……而这一切，家长还悄然不知。心理学家凭借多年的青少年辅导工作，向家长提供了如下建议：

一、花时间：花时间与孩子一起玩、运动、听音乐、家务劳动、旅游、聊天、探讨问题等。通过与孩子的亲密接触，方可了解孩子在不同年龄段的心理需求。

二、全身心投入：孩子非常

在乎父母是否全身心投入并他们的成长。有的父母与孩子常年在一起，但不一定经常沟通。

三、欣赏优点，包容缺憾：允许孩子的缺点和不完美。父母百分之百地接受孩子是与孩子沟通交流的重要基础。

四、多赞美，少批评：赞美诗全世界最具震撼力的；营养品。恰到好处的赞美诗父母与孩子沟通的兴奋剂、润滑剂。

五、倾听心声：进入青春期的少男少女会遇到很多问题，如果他们已习惯与父母聊天，他们会自然地把心中的疑惑说出来。

## 心理按摩妙处多

生活中不如意之事经常发生，若能不断进行心理“按摩”，会使你解除烦恼，精神焕发，青春常驻。下面介绍几种便捷有效的心理按摩技巧。

幽默：是一种美丽的转化剂。它可以把烦恼转化为欢畅，让痛苦变成愉快，将尴尬变为自然，缓解生活中的矛盾与冲突，给人带来欢快的情绪。适时来点幽默逗趣，不仅能使自己的心理得到舒展，还能解开别人心头的郁结，起到化解焦虑的积极作用。

倾诉：是一种自我心理调节技术。生活不会一帆风顺，向亲朋好友吐露郁积在心头的苦闷，是排解不良情绪的好办法。在“心理堵塞”时，若能及时向值得信任的亲朋好友倾诉，可以在别人的理解中，使自己受挫的心灵得到安抚与慰藉。

运动：运动的好处不言而喻。喜动者可慢跑、爬山、打球等；喜静者可饱览群书、写作、习字练画、下棋打牌等。凭你的兴趣，找一种适合自己的活动方式，学会休闲，适度放松，才能拥有健康的心理状态。

阅读：你会发现另一方洞天。古书典籍、力作精品，都是古今中外名人、伟大和学识高深之人的智慧积淀与结晶。与书为伍，同这些人交友谈心，可使你变得更加睿智、大度和富有才情，还会使你热爱生活，更加珍惜现在拥有的一切。



## 心理咨询信息

走进心灵小屋，真诚沟通，享受心的自由快乐成长，我们与你一起分享生活中的喜悦、忧伤，为你解答心中困惑并保守秘密，一起塑造阳光心态，体验美丽人生。  
咨询室地址：敬业楼三楼  
咨询室开放时间：星期一至星期五  
预约电话：15892019562（林老师）