

【解读心理效应】



巴纳姆效应

巴纳姆效应是由心理学家伯特伦·福勒于1948年通过试验证明的一种心理学现象,它主要表现为:每个人都会很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合自己。即使这种描述十分空洞,他仍然认为反映了自己的人格面貌。而要避免巴纳姆效应,就应客观真实地认识自己。

在心理学上,“巴纳姆效应”产生的原因被认为是“主观验证”(subjective validation)的作用。主观验证的意思是,当有一条观点专门来描述你本人的时候,你就很有可能接受这一观点。在我们的头脑中,“自我”占据了大部分的空间,所有关于“我”的东西都是很重要的。我们的车牌号码、手机铃声、电脑桌面、卧室的墙纸自己都会精心设计,为的就是体现自己独特的个性。

从基因角度上来看,每个人几乎都是一样的。相似的基因造出了相似的大脑,大脑中相似的机制引发每个人的思维。尽管不同的生长环境,不同的文化背景会对每个人的思维产生影响,但大体上来说,每个人的情感、个性上总有很多共性的。

主观验证能对我们产生影响,主要是因为我们心中想要相信。如果想要相信一件事,我们总可以搜集到各种各样支持自己的证据。就算是毫不相干的事情,我们还是可以找到逻辑让它符合自己的设想。

有位心理学家曾经针对这种效应做过一个实验,他给一群人做完明尼苏达多项人格调查表(MMPI)后,拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上,一份是参加者自己的结果,另一份是多数人的回答平均起来的结果。参加者竟然认为后者更准确地描述了自己的性格特征。这项研究告诉我们,每个人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合自己。即使这种描述十分空洞,他仍然认为反映了自己的人格面貌。曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己,结果,绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。

下面一段话是心理学家使用的材料,你觉得是否也适合你呢?

你不需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来,同时你也有些缺点,不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难,尽管外表上显得很从容,其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化,厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪,别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际,而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。

这其实是一顶套在谁头上都合适的帽子。在生活中,这种效应的典型反映是在算命过程中。很多人请教过算命先生后都认为算命先生说的“很准”。其实,那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候,对生活失去控制感,于是,安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人,心理的依赖性也大大增强,受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受,稍微能够理解求助者的感受,求助者立刻会感到一种精神安慰。算命先生接下去再说一段一般的话,无关痛痒的话便会使求助者深信不疑。

【心理援助】

没有伞的孩子要努力奔跑

知心姐姐: 我能为你讲一个故事吗? 有个女孩,她为了给贫困的家里减轻负担,同时也为了锻炼自己,决定要独自住。分班考试时,她被分到了一个自认为是“垃圾班”的班级,她无论如何也不想到成绩一向稳定的自己,竟然会这样,于是就有了一点自暴自弃了。后来经过老师的劝导,她才想开了些。最近,这个女孩又碰到了一个棘手的问题。在她的内心深处,一直有一个愿望,那就是考上重点大学,但是她却对自己没有丝毫的信心,凭她目前的成绩考进的机会是小之又小的。为了这个目标,她曾为自己定过学习计划,但由于意志不够坚定,计划又一次次地落空了。她不知道自己到底该怎么做,才能一步步接近目标。她站在十字路口眺望着远方,不知该何去何从。在这幽寂又充满荆棘的道路上,她有好几次都准备放弃最初的梦想。但她又知道,自己别无选择,因为这是她改变未来命运的一个重要的转折——她不能失去这个机会。知心姐姐,你能帮助她吗? 一个无助的稻草人

稻草人: 看完你的故事,我也想给你讲一个故事。小时候,他家很穷。母亲在他三岁那年跟奶奶闹矛盾,离家打工十几年没有回过家。他从小就跟着父亲生活。因为家里穷,他读书的钱都是向村里的大叔大伯们借的。同学们都穿着漂亮的凉鞋,而他只能一直赤脚上学。那时,他多想要一双塑料凉鞋呀!可他知道家里穷,不敢向父亲开口。有一天傍晚,快放学了,班主任程老师把他叫到办公室。她翻开一沓试卷,告诉他数学考了100分。他高兴极了。程老师拉开抽屉,从办公桌里掏出一只纸盒,笑着对他说:“拿去吧,这是你的奖品!”他打开一看,竟然是一双崭新的凉鞋。从那时开始,他下定决心要好好读书。他的成绩一直在班里保持前十名,直到高三。填报大学志愿时,他矛盾了很久。家里的情况,只允许他上军校,因为上军校是免学费的。这几年读书,家里已经欠下不少债。但他却希望自己成为一名演员。他会打一手快板,在学校除了读书,他还参加了好几个社团,经常给同学们表演快板、小

品。可是他不会跳舞,不会弹琴,也不会唱歌。程老师说:“你嗓子好,可以试试。”离考试只有一个月,他就天天在学校里学。艺术考试时,他表演了一段快板,让考官们非常感兴趣。他就这样进了当时的北京广播学院。全国有八千多人在争20个名额,而他这样一个农村小子,却进了“北广”!到了北京后,刚进校时,班上有23个同学,他的成绩排在第16名。一年下来,他的成绩排到了第一名。从大一开始,他一边打工,一边挣自己的生活费。他给公司搞商业演出,也给一些电影电视剧当群众演员。没课的时候,他早上5点半等在北京电影制片厂门口,干到半夜回来,报酬是20元工钱和一份快餐。就这样,他凭借自己的努力读完了大学,又被保送读完学校的研究生。到现在,他还珍藏着那双凉鞋。他永远记得,程老师送他鞋子的时候叮嘱他的几句话:“你是一个没有雨伞的孩子。下大雨时,人家可以撑着伞慢慢走,但你必须跑……”是的!他会一直跑下去。稻草人,这是一个真实的故事,故事的主人公名叫“孔令首”,如今的他是一名职业演员和独立纪录片导演,每个月平均有十天在拍戏、配音。他每天的生活,就是不间断地努力、努力、再努力……因为他知道自己是一个没有伞的孩子,他必须要努力奔跑才不会被生活的大雨淋湿。有的时候,我们面对生活的挫折和困难会感到迷茫、懈怠,是因为觉得除了“努力”之外还有别的更好的方法可以让自己更容易接近成功。事实上,除了努力之外,我们别无他法。那位老师的比喻真好,我们每个人都处在生活的大雨中,如果赤着脚的你没有雨具可以为自己遮风挡雨,那么就必须要努力奔跑。其实即使是那些有伞的孩子,如果走得太慢或者只顾在雨中玩耍的话,也会被生活的大雨淋成“落汤鸡”。稻草人,从你的信中,知心姐姐可以看出你是一个懂事的孩子。从你的故事当中,也可以总结出两个阻止你改变自己命运的“障碍”:自暴自弃和自我原谅。改变命运是一条非常长远的路,如果我们因为一两次失败和挫折就自暴自弃的话,那么我们不仅无法改变自己的生活,甚至还会让目前的生活状况变得更糟。改变命运并不是一件容易的事,就像你说的,这是一条“幽寂又充满荆棘”的路,在我们努力的过程中,总会不断遇到各种困难,于是我们会给自己找各种借口和原因,以获得自我原谅。这虽然会让我们暂时松了一口气,但同时也令我们失去前进的动力。这也是你之所以意志不够坚定的原因。挫折和困难是难免的,失败的时候,不必气馁,不必自暴自弃;遇到困难的时候,少一些自我原谅,要从自己身上去找原因。另外,如果你用尽全力仍然遭遇失败的话,那么就要想想是不是你自己树立的目标太大了,以至于怎么努力都无法达到。改变命运不是一夜暴富或一夜成名那样的天方夜谭,而是要量力而行,从一点一滴去改变。稻草人,你说是吗? 知心姐姐

我校开展“525 心理健康宣传周”活动

在第十四个“525,我爱我”关爱大学生心理健康日来临之际,我校心理发展中心以“给力心灵·传递温情·共同成长”为主题组织开展心理健康宣传周系列活动,倡导学生关注生活中的微小细节,感受生命中的美好与感动,笑对生活中的挫折与成功,及时化解同学间的不愉快,正确面对各种困惑,主动探求解决途径,传递同学温情,共同快乐成长,积极营造有利于身心健康和谐发展的校园氛围。本次宣传周自5月20日开始,以班级为单位,开展了校园心理展板宣传、心理健康主题校会、班级黑板报展评、班级心理班会等形式多样的活动。5月25日之前,校园心理宣传展板和各班心理健康宣传主题黑板报制作更换完毕,营造渲染了活动氛围。5月27日(周一),由高2015届15班、



级学生心理健康意识,有利于班级心理健康氛围的形成和建设。



16班协心理发展指导中心承办了心理健康主题宣传校会。本次心理主题宣传校会以《让温暖拥抱整个校园》的原创文章触动了师生的情感,配乐朗诵获得了阵阵掌声。校园里总会出现不和谐的声音;

但我们通过这样的主题宣传活动,希望学生用自己的坦诚换取同学的谅解,珍惜同学友情,让同学间的关爱、温暖注入心灵,倡导同学们把彼此的小小怨恨化解在“同学,你好!”中,抛开所谓的怨恨、仇视与冷漠,将温暖给予身边的每一个人,用一个微笑,一句问候,一个拥抱温暖青春,迎接明天。5月31日(周五)班会课,全校各班按照学校统一安排,结合本次心理健康宣传周主题“给力心灵,传递温情,共同成长”开展了形式多样、各具特色的心理健康教育主题班会,有学生演讲、心理图片展示、学生自编小品、学生大讨论、视频欣赏、案例分析、游戏活动、主题报告、班主任引导讲解等等途径和方式,内容多以倡导同学之间友好相处,互帮互助,有隔阂有矛盾及时化解;学会宽容,给同学们鼓励与拥抱;让同学们对自己坦诚,对身边的人坦诚;释放心情,说出对朋友、家人、学校的感谢,呼唤同学间的良好相处;就媒体报道的校园同学恶性事件讨论,澄清观点,引导同学善于谅解他人,及时化解小矛盾小摩擦,预防问题升级等心理健康主题,这些丰富多彩的组织形式吸引了班级学生的参与,深化了班

给心灵 共同成长 2013年“5·25”(我爱我)心理健康宣传周. 善于原谅别人的错误就是给予自己快乐. 同学,你好! 守信 谦虚 宽容 团结友爱 相互尊重

【心理活动简讯】