

【成长分享】

微笑 成就生活的财富

心理教师 安秀萍



生活中,没有人不希望自己的人生焕发出美丽的光辉,没有人不渴望成为生活中的强者,没有人会拒绝生活中种种美好的情感,更不会有人喜欢失败与悲伤。从小到大,我们品读过各种事业成功、生活强者的故事,他们为我们勾勒了种种励志的成功模式,告诉我们如何赢得人生的财富。当时光紧紧迫着我过了三十几个年头的时候,我也开始追问自己,经过这些年的历练,积攒了多少财富?生活工作中,我应该以什么样的姿态存在,才会传递给我接触的人以力量?

这些看似纠结的问题渐渐有了明晰的答语缘于送女儿上学。

早上送女儿上学,经发学校门口一溜排开的老师们会从家长手中接孩子过马路。在那些忙碌的身影中,有位不知名的年龄稍长的男老师让我和爱人倍感温暖有力。他接孩子的动作和其他老师没有什么区别,都是将孩子从各个家长手中接过来,送至校门口的道沿上,如果说有区别,那就是他的脸上总带着愉快的微笑。从女儿上一年级起,

今年第二个年头,每每遇见这个男老师,他都是满脸微笑的神色,我和爱人同时送孩子时,会不自觉的讨论起这个男老师,爱人说,这个男老师每天都是这么好心情的在门口接孩子,他肯定是个非常乐观的人,他的这种微笑,总能给人如沐春风般感觉,也能折射出他积极的心态,如果我们到了他那个年龄,能如他般愉快的工作生活,将会是人生最大的幸福。

我们都不是矫揉造作、多愁善感之人,但是,每每是这位男老师接手我女儿时,我们都会不由自主的微笑着大声说:“谢谢老师!”希望我们的回应也带给这位男老师一份美好的心情。我们之间的互动,别无其他,只是互相给了对方一个微笑,但仅只这一微笑,却让我们感觉早晨的时光非常美好。

我相信,一个时常微笑的人,更多的是愉悦的情绪体验,他的人生态度也就更积极,传递给别人的讯息也就更欢乐。微笑是最好的名片,也是最好的布施,无需太多的言语,无需太多的解释,或许只要一个淡淡的微笑,此刻,散播在空气中的味道就会变得美妙。

当以金钱来论人的富有与否时,显然,像我如此普通、如此平凡的人,是不可能拥有多少金钱的,和富有更没有半毛钱关系。但若以精神来论人的富有与否的话,我想,我可以让自己变得富有,因为,我时刻能感受到平淡而被人忽略的微笑财富,也渴望时刻能传达出我具有的微笑财富。

微笑无需成本,却创造出许多价值。你给他人以微笑,他人还你以谢报,他人变得富有,但并没有使你变穷,这种感情馈赠仅有几秒,但留下的回忆,终生美好。没有人

富,富到他不需要,也没有人穷,穷到给不出一个微笑。

当劳累的时候,给自己一个微笑,体验身虽困顿而心积极的意义;当失落的时候,给自己一个微笑,找回快乐的心境;当焦躁不安的时候,给自己一个微笑,寻找久违的平静;当遭遇误解责难的时候,给自己一个微笑,坦然达观的去化解;当身处挫折困难的时候,给自己一个微笑,乐观积极的去面对;当病痛缠身的时候,给自己一个微笑,强化战胜病魔的信心;当有所获的时候,给自己一个微笑,整理心情再出发……我们时常需要给自己一个微笑,因为微笑带给我们快乐、平和、信心、激励,不管我们处于怎样的人生境遇,只要微笑着,生活就会变得精彩,美妙,幸福。

古龙曾说:微笑是可以应付一切的表情——冷漠、热情、嘲讽、仇视、关怀、成功、失败……确实,微笑可以使一切的苦痛折磨变成珍贵经历,如果说,今天遇到的再大的困难,到了明天,它也将变成微不足道的往事,那么,我们何不用一种微笑的姿态去面对,将它变成生命过往中带着微笑的往事,偶有回忆,也增添些许淡淡的甜味,那无疑将是我们留给生活的味道,给予自己的生活财富。

微笑貌似平平淡淡,其实,它如生活的必要调味品,缺少,将顿感生活无味。微笑,也需恰到好处,如若大到极致,或浅到阴柔,则会让人反感不解。微笑,是一种交流的情感信号,也是一种表达的姿势技巧,它需要一种面部表情,更需内心的真诚尊重。它胜于千言万语,能跨越国界种族,它是一种全人类通用的表情符号,更是我们需要挖掘、需要表达的生活财富。

无论生活给予我们什么,无论我们要索取还是要回报,请带着我们的微笑财富吧,时不时拿来给自己,给他人,给我们的生活一种积极圆满的回味。因为,没有什么比它更值得拥有。

人潮海中,匆匆忙忙中,如果我忘记对你微笑,请原谅我,而积极善良的你,能否给我一个你的微笑,让我知道,这世界,如此美好!



证人的记忆

【心理百科】

证人,在我们的认识里,通常都是提供一些客观的证据的人,就是把自己亲眼看到、亲耳听到的东西如实地讲出来的人。然而,心理学研究证明,很多证人提供的证词都不太准确,或者说是具有个人倾向性,带着个人的观点和意识。

证人对他们的证词的信心并不能决定他们证词的准确性,这一研究结果令人感到惊讶。心理学家珀费可特和豪林斯决定对这一结论进行更深入的研究。为了考察证人的证词是否有特别的东西,他们将证人的记忆与对一般知识的记忆进行了比较。

他们让被试看一个简短的录像,是关于一个女孩被绑架的案件。第二天,让被试回答一些有关录像里内容的问题,并要求他们说出对自己回答的信心程度,然后做再认记忆测验。接下来,使用同样的方法,内容是从百科全书和通俗读物中选出的一般知识问题。

和以前发生的一样,珀费可特和豪林斯也发现,在证人回忆的精确性上,那些对自己的回答信心十足的人实际上并不比那些没信心的人更高明,但对于一般知识来说,情况就不是这样,信心高的人回忆成绩比信心不足的人好得多。

人们对于自己在一般知识上的优势与弱势有自知之明。因此,倾向于修改他们对于信心量表的测验结果。一般知识是一个数据库,在个体之间是共享的,它有公认的正确答案,被试可以自己衡量。例如,人们会知道自己在体育问题上是否比别人更好或更差一点。但是,目击的事件不受这种自知之明的影响。例如,从总体上讲,他们不大可能知道自己比别人在记忆事件中的参与者头发颜色方面更好或更差。

【青春加油站】

说说我们身边的老师

学生处 丁丽萍



秦老师被学生誉为“父亲”一样的老师。图为运动会上秦老师背着受伤的学生。

每天清晨跑操,总能看到这样一支队伍:学生步伐整齐向前跑,老师在队伍旁边吹着哨领着跑。这支队伍形成了西中晨跑一道亮丽的风景线。这位老师就是西中优秀教师代表——秦才玉,这个班就是我们的高一7班。

班主任是学生的精神领袖,一位优秀的老师总是会通过一件件小事,一个个活动,不断地教育、感染和浸润着学生,让学生在潜移默化中得到锻炼,得以成长。

像秦老师这样敬业的老师在西中还有很多,很多班主任老师每天晚上6点半都会到自己班巡视,和学生谈心,处理一些班级公务,日复一日,年复一年,为学生,为学校默默地奉献;有的老师不厌其烦地给学生讲题,甚至耐心地重复多遍,直到学生听懂了,满意了;有的老师心里总是牵挂着学生,谁遇到困难了,谁需要鼓励了,谁需要敲打了,学生时时刻刻都装在他的心里。如果你细心观察,你会发现类似的事情不胜枚举。

同学们,在我们得到老师无私帮助的同时,我们也应该表达我们的一份心意。问声好,给老师写封信,哪怕是一张问候的小纸条;帮老师整理教具,做好课前准备,例如擦黑板、讲桌,抱电脑;课间的时候帮老师搬个凳子,让他歇歇脚,甚至,在老师批评我们的时候,多反思一下自己,少冲动,少犯点错误。这些小事儿足以让老师感到欣慰了。

老师是你前进路上的引路人,是你成长过程中的好伙伴,也是你疲惫时候的加油站。珍惜在学校的时光,爱你身边的老师吧。

【心理透视】

心中只有自己,不是自私,是幼稚

导读:成年人也常常陷入一种错觉,以为自己是透明的,别人应该知道自己的所思所想,这在心理学上被称为“自我透明错觉”。你几乎意识不到自己什么时候犯过这种错误,但你很可能经常抱怨:“我已经说得很清楚了!你怎么这么笨,就是不明白呢!”这时你很可能产生了自我透明错觉。

有“眼力见儿”是一种美德,总是在不经意间感动人,特别是女人。一张及时塞到手里的手巾纸;一个开车门的细节都有意想不到的加分效果。这种美德如此被高估就是因为它越来越罕见了。

更常见的是另一些纠结:该不该抱怨那个看着自己跑过来却关上教室门的同学?该不该责备那个第一次发试卷,却没有将我的试卷放在我的桌子上的同学?其实他们不是自私,只是缺乏经验。

显得不自私、善解人意不是件容易事。每一次我们试图从别人的角度看世界时,都以自己为出发点,经验可以帮我们走得更远,体会到别人的感受。

当他人出现时,“我”就诞生了。刚出生的婴儿只是一个和这个世界没有任何联系的生命体,他分不清什么是自己,什么是外界,心中还不存在“我”这样一个概念。当我们渐渐感受到他人和自己的不同时,才意识到原来自己和其他人一样,不是世界的中心,只是占有这一两米的空间而已。

社会学家乔治·赫伯特·米德曾说:当我们能够想像自己在他人眼中的形象时,自我就出现了。当我们进而能够修正自己的行为,使之符合我们所知觉到的他人的期望时,就成了社会人。成熟就是这样一个人从自我中心不断社会化的过程。

年龄越小不会从他人的角度考虑问题,不是因为人生来自私,而是因为幼儿的大脑还不具备这个能力。如果给一个3岁小孩儿讲故事:梅梅和雷雷一起玩球。雷雷回家吃饭,先把球放在了门后

面。在雷雷走的时候,梅梅把球装进了沙发旁的绿盒子里。那么,雷雷回来会到哪儿去找球呢?作为一个6岁以上的人,你很容易就能回答出“到门后面找”,因为雷雷不知道球被转移了。但是3岁孩子会回答“到绿盒子里找”,因为他们体会不到人与视角的不同,认为自己知道的别人也都知道。

我就在这!你怎么看不见我?不要以为自己比3岁小孩强多少,成年人也常常陷入一种错觉,以为自己是透明的,别人应该知道自己的所思所想,这在心理学上被称为“自我透明错觉”。你几乎意识不到自己什么时候犯过这种错误,但你很可能经常抱怨:“我已经说得很清楚了!你怎么这么笨,就是不明白呢!”这时你很可能产生了自我透明错觉。

别人不会像你想象的那样理解你,不信试着在心里哼一段经典旋律(比如《欢乐颂》,要保证听者一定熟悉这首曲子),边在心里哼边用手敲击节奏,你觉得别人有多大可能猜出你哼的是什么歌?

心理学家伊丽莎白·牛顿的研究发现,敲击者平均认为猜对的概率可以达到50%;而实际上猜对的概率只有3%。人们在敲击节奏时心里不可避免地会哼唱出曲调,甚至会出现复杂的交响和合唱,而听者获得的信息仅仅是简单、无规律的敲击节奏。甚至对于敲击者的一个停顿,听者都很难分辨究竟是停,是拉长音,还是仅仅因为敲击者忘了下面该怎么敲。但是敲击者感受不到听者的这些困难,以为自己能听到的别人一定能。

还有些人高估了自己在人群中的醒目程度,当你打电话问他在哪时,他从来不用借助任何地标,而是把自己当作地标,认为所有人都应该看见他:“我就在这啊!”

Email:方便了沟通还是制造了沟通障碍?

我们还常常高估自己的表达能力,很少觉得自己应该对听众的一头雾水负责,还怪他们理解能力差。芝加哥大学心理系的宝姿·凯莎(Boaz Keysar)和安妮·瀚利(Anne S. Henly)让参与实验的学生对其他人朗读一段有歧义的话,发现听众并不像这些学生以为的那样理解这段话的意思。

面对面的交流尚且难以完全沟通,Email交流就更容易产生误会。可是很少有人能意识到这一点,以为自己的意思可以通过文字准确表达。在纽约大学斯滕管理学院贾斯汀·克鲁格的研究中,人们想当然地以为90%左右的情况下,其他人能够看出他们邮件中的语气是讽刺还是直叙,而实际上这个数字只有56%。

就像敲击音乐一样,我们通常很难意识到别人是看不到表情,听不到语气的,不过克鲁格想办法让实验参与者意识到了自己表达的不足。他让参与者把同样的话制成Email和录音两个版本,这时参与者客观地正确估计出了别人对自己的理解程度,因为这时他们可以意识到Email表达的局限性。

就在阅读这些文字时,你可以想象文盲看到这些字是怎样的感觉吗?有人把这种无法理解他人的现象叫做“知识的诅咒”。我们每多一点点知识就会失去一分对没有这个知识的人的理解。小孩子在与外界不停的互动中渐渐意识到了他人的存在,而这才只是个起点。真正的成熟不是能够“横看成岭侧成峰”,而是懂得“远近高低各不同”。

