

心海

总第九十九期 2022年12月28日
心理健康报 校内发行
青岛酒店管理学院大学生心理辅导中心主办



心理小故事



过不了河就摘一枚果子

一个男孩来到路旁的修鞋摊前，他把双手插在口袋里默默地看着修鞋老人给他修鞋。

过了一会儿，老人对他说：“我想你该做什么。”男孩说：“我帮不上你什么忙！”老人问：“为什么？”男孩从口袋里拿出双手：“你看，叫我怎么帮你？”他的两只手残疾了，全部扭曲着。老人看了一眼他的手，摇摇头：“不，我说的不是让你用手帮我做什么，我只是想让你和我说话，其实这才是我最需要的。孩子，只要有一颗心就可以了，能给我讲讲你的经历吗？”

望着慈祥的老人，男孩讲述了童年时高压电怎样夺去了他的双手，这些年来所遭受的歧视以及自己逐渐养成的冷漠……听完男孩的讲述，老人说：“我爷爷曾给我讲过这样一个故事：一群人奉皇帝之命去追捕一只巨獭，追出了好远，眼看要捉到了，前面忽然出现了一条大河，巨獭跳入河中飞快地向对岸游去，很快上了岸逃跑了。这些人傻了，河上没有桥，岸边也没有船，他们只好眼睁睁地看着巨獭跑掉。有一个人在别人懊丧谩骂之时，发现岸边有一片林子，树上长着许多果子，他便顺手摘了一枚放在怀里。回去复命时，别人都遭到了皇上的责罚，他却受到了嘉奖，就因为他摘了一枚果子回来。”

老人感慨地说：“我爷爷总是告诉我，凡事不要钻牛角尖，与其自怨自艾，不如看看周围有没有别的收获，过不了河就摘一枚果子，便没有白跑那段路。”

男孩的心一动，他忽然明白，人生其实也是这样，有时候我们无法改变生活，却可以改变对待生活的态度。人生之路漫长遥远，途中会有许多值得采撷的东西，不要因为一时的失意而怨天尤人。如果你为失去太阳而哭泣，那么你也失去了群星。只要用心去感受生活，一定会采摘到许多弥足珍贵的果子。

心灵寄语

我们要学会爱自己，爱自己的人浑身会充满爱的热力，如果你这样做，你的生活与生命就改善了。每个人都有自己的生命轨迹，取悦自己的同时，也取悦了你的家人与周遭的世界。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

快乐人生三大心理观念

导读：如果你总是处在失败、郁闷、无助、无望、孤独、悲伤的状态，不妨对照一下，听听自己心理的声音。人的命运在选择，而选择的轴心在观念！

三大观念：

1.我是一切的根源：

凡事不仅向外看(外部的环境、人际、条件、资源、别人的行为)，更要向内看(看自己做了什么、自己的心态、自己的目标、自己能做些什么、现在要些什么!)！状况不好时，人们总是习惯用手指着别人：都是你们的错!殊不知，当你用食指指着别人时，已经有三个手指是在指着自己。

2.总有更多的可能性：

所有的事情、所有的结果，都是自己创造出来的，事情未发生的时候，不必设想太多的失败理由，而应想想怎样才能创造出我要的结果。即使已经发生的结果不尽人意，也要想想有没有其他的可能性，也就是说，我可以做些什么令事情有所不同。

3.不做受害者，要做责任者。

受害者的想法：我天生就不行、我没办法、我无能为力、我不如别人、我好冤枉、我好可怜、我好无辜、我一辈子大概就这样了。责任者的想法：我天生就行、我可以的、做就行了、我很棒、以前的失败都是学习、我要改变、一切都会好起来的、我是我的上帝！

知识窗



据美国“健康日网站”报道，美国纽约社会研究学院的社会心理学家研究发现，喜欢阅读文学名著的人理解他人的能力更强。

研究者让参与者阅读古典名著、通俗小说(如爱情小说、科幻小说)和纪实文学。然后进行一项“从眼中读懂别人心思”的测验。结果发现，读名著的参与者更容易读懂别人的感情。

发表在《科学》杂志上的这项研究表明，文学名著有助人们更好地感知和参与生活。这是因为，文学名著更注重人物角色的刻画，而不是情节的描述。这要求读者对人物角色进行细致思考和推理。因此，阅读文学名著能帮人锻炼社交技能，并运用于现实生活中。

深思熟虑

篮球巨星乔丹上中学时，有一次在比赛时做出一个完美的扣篮动作，震惊了全场。事后有人问他：“以前也没怎么看你练过扣篮呀，怎么做得那么好呢？”乔丹说：“虽然我没怎么练过，可是我每天都在心里想着扣篮的全部动作，每个细节都能想到，就这样在心里一遍遍地练着，所以在球场上才会表现得很好。”人们更是吃惊，难道只是在心里想也以练好篮球？

美国人曾做过一次实验：把一个班的男生分成三组，第一组在 20 天内每天练习实际投篮 20 分钟，并把第一天和最后一天的成绩记录下来。第二组学生记录了第一天和最后一天的成绩，但在此期间不做任何练习。第三组学生记下第一天的成绩，然后每天花 20 分钟做想象中的投篮。如果投篮不中时便在想象中做出相应的纠正。

实验结果如下：第一组学生进球增加了 24%；第二组毫无进步；第三组进球增加了 26%。这就是著名的“心理意象”实验。如果心里有了一个愿望或一个既定目标，并且你有强烈的创造想象欲望，从各个角度周密地考虑它，开动创造性机器，那么这个目标一定能够在不知不觉中离你很近。

当然不能只是想象，行动是必不可少的，想象只是努力的一部分。只有你在深思熟虑之后，走向心中的目标，画在墙上的饼才会冒出缕缕香气！



逃避的寓言

小猫逃开影子的招数

“影子真讨厌！”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”

然而，无论走到哪里，汤姆和托比发现，只要一出现阳光，它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。

不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是，永远闭着眼睛。托比的办法则是，永远待在其他东西的阴影里。

【心理点评】这个寓言说明，一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。

可以说，一切心理问题都源自对事实的扭曲。事实，主要就是那些令我们痛苦的负性事件。

因为痛苦的体验，我们不愿意去面对这个负性事件。通常的解决办法就是：要么，我们像小猫汤姆一样，彻底扭曲自己的体验，对生命中所有重要的负性事实都视而不见；要么，我们像小猫托比一样，干脆投靠痛苦，把自己的所有事情都搞得非常糟糕，既然一切都那么糟糕，那个让自己最伤心的原初事件就不是那么疼了。

除了这些看得见的错误方法外，我们人类还发明了无数种形形色色的方法去逃避痛苦，弗洛伊德将这些方式称为心理防御机制。太痛苦的时候，这些防御机制是必要的，但糟糕的是，如果心理防御机制对事实扭曲得太厉害，它会带出更多的心理问题，譬如强迫症、社交焦虑症、多重人格，甚至精神分裂症等。

真正抵达健康的方法只有一个——直面痛苦。直面痛苦的人会从痛苦中得到许多意想不到的收获，它们最终会变成当事人的生命财富。

切记：阴影和光明一样，都是人生的财富。

最受大学生欢迎的励志书

1、《人性的弱点》，“How to Win Friends and Influence People”，卡内基

“时常保持微笑”“牢记每个人的名字”“做一个善于聆听的人”“永远让别人感到重要”

“不要用命令的口气发问”“给人们与之匹配的美名”“使人们乐意去做你所建议的事情：拿破仑的十字徽章，看草坪的密探”

“男人舍弃家庭的一个主要原因，就是因为妻子又吵又闹，喋喋不休。”

2、《人性的优点》，“How to Stop Worrying and Start Living”，卡内基

“解除忧虑的步骤”

3、《一生的资本》，“All Capital in Life”，马登

“梦想创造人生”

“把握成功的机遇：每个人一生中拥有的对人生事业有重大影响的机遇只有六七次。但是人们往往对第一次都抓不住，因为太年轻；最后一次也抓不住，因为太老了。在剩下的几次中，一般又会错过两次，最后只剩两三次机会。”

“追求尽善尽美”

4、《思考致富》，“Think and Grow Rich”，希尔

“知识构筑成功：大多数教授没有太多钱，只因为他们专精于传授知识，却并不擅长使用知识或者组织知识。知识不会引来财富，除非加以组织，并以实际的行动计划精心引导。不要混淆了懂得知识和利用知识。知识只不过是原材料，智慧才是成品。”

5、《唤醒内心的巨人》，“Awaken the Giant Within”，罗宾斯

“改变习惯，成就一生”“开发潜能，走向成功”“控制情绪，平和心态”

6、《世界上最伟大的推销员》，“The Greatest Salesman in the World”，曼狄诺

“珍惜今天，把握现在”

7、《羊皮卷》，“The Scrolls”，曼狄诺

“立即行动，决不拖延”

8、《富爸爸、穷爸爸》，“Rich Dad, Poor Dad”，清琦

“学习财务知识，分清资产和负债”

“关注自己的事业”“学会投资”

9 《一分钟经理人》，“The One Minute Manager”，布兰佳

“一分钟目标、一分钟表扬、一分钟批评”