



从婚恋节目看 “首因效应”

某卫视的一档相亲节目中，男青年上来扫视一眼台上的24位女嘉宾，立即会选出自己的心动女生。当三轮“舌战”下来，如果这位小伙子幸运的话，会进入最后一个男生反选环节。

一般的场面都是三个女嘉宾站在舞台的对面，三个女生中，中间那位就是小伙子的心动女生。在这个时候，主持人会重复着千篇一

律的问话：“如果你选择两边任何一位女生，你就能把她领回家，如果坚持选中间那位女生的话，有可能被拒绝，你选哪位？”

看过这档节目的人都会发现，大多小伙都会选择自己的心动女生，结果呢，大多都同样带着遗憾离开舞台。是什么原因造成最终的结局呢？那就是“首因效应”。

“首因效应”也称“第一印象效应”。心理学研究发现，与一个人初次会面，45秒内就能产生第一印象。第一印象在对方的头脑中形成并占据主导地

位，作用强、持续时间长、难以改变，这就是首因效应。事实上，它与一见钟情极其相似。

可是，一见钟情走进婚姻的人，婚后不见得幸福，因为他们是凭着一方或者双方的短暂感觉而产生感情的，而婚姻则是一辈子的事。因此，首因效应并不可靠，甚至还可能出现重大偏差。

有的男嘉宾会脱口而出：“我会包容她、宠她、爱她一辈子。”试问，等你有了孩子，特别是遭遇生活的困难时，你仍有耐心面对眼前人吗？女嘉宾也

会说：“我会努力试着改变他，让他变得更加坚强，更加有责任心。”但别忘了还有一句古话叫“山难移，性难改”。婚前服服帖帖，婚后又暴露出真实的本性，再要离婚，那就是一场爱情的悲剧。

首因效应是人之常情，一见钟情也司空见惯，这比双方恋爱中没有感觉要好得多。前提是要多接触，多了解，不要试图去改变对方。有关婚姻问题专家也说过，婚前的选择非常重要，与其婚后去改变一个人，不如婚前选择一个适合的人。

李付春

“敬出来”的好丈夫

都说再婚的家庭难幸福。结婚前就小心打探，听说未来丈夫的厉害是出了名的，在家里独断专行，前任老婆就是受不了他的压制而提出离婚的。

得知他的人品还不错，权衡再三，想我本来比他年轻，再婚后，一开始就与他对着干，不让他占上风就行了。

于是，结婚后，他说向东，我偏向西，他说出门旅行，我偏呆在家里，他说哪里做得不对，我偏不承认。于是，我家总是“战争”不断。

后来，我爸来到我家，先是给丈夫一阵表扬，又把我狠狠地批评了一顿。然后悄悄告诉我男人的秘密就是顾面子，顺着他便相安无事了。

要说这秘密对我真有启发，接下来的日子里，我收敛了一下言行。很快，我和丈夫之间的关系出人意料地融洽了。其实，我发现丈夫骨子里并没有想占上风的意思，只是面子的问题。同时，我也发现了丈夫的诸多优点。譬如，他耿直正派、遇事有主见、个性强但心肠软。他以前之所以为人强悍，主要是因为公公死得早，他在家是长子，小小年纪支撑着家，养成了要强的性格。

找到原因后，我便迎合丈夫的心理，对他处处敬让，让婆婆来家时住在宽敞明亮的正房内，和大姑小姑搞好关系；吃饭时，总是给他盛饭；家里的大小事先问他，晚上经常陪他散步、走亲串友；他生气时，我装出一副天真可爱认输的样儿……这样一来，丈夫渐渐对我以心相交，竭尽全力关心我和孩子。

最近，几个再婚的姐妹都让我介绍经验，我说得最多的一句话就是：“好丈夫是敬出来的。”

宜兰

家庭变故多 男子患上『强迫症』

案例：陆先生今年34岁，大学毕业后自己创业，最近两年公司的效益变差。而陆先生的妻子在事业上如鱼得水，渐渐地，只要老婆跟男同事发个信息，他就乱想。半年前，妻子提出离婚。此后，陆先生在心理行为上渐渐出现了一些变化，每次经过垃圾站，他就会非常心慌、紧张。每次出门，都会反复检查手机、钥匙是否带齐。尤其是经过红绿灯的时候，又会再次回忆一遍。为此，陆先生内心非常痛苦。

心理专家分析

东南大学附属中大医院心理精神科徐治博士指出，陆先生患上了比较严重的“强迫症”，该病最明显的特征是明知做得不对，还是会控制不住去做。经过交流，徐博士发现患者变成现在这样与他的家庭环境有关。陆先生在单亲家庭中长大，虽然勤奋认真，但母亲对他寄予厚望，要求过于苛刻，一点很小的事情，就会指责他，久而久之，导致他爱钻牛角尖，过于追求完美，社交圈子也越来越小。事业与婚姻的双重变故进一步诱发了这种心理。

徐治指出，在孩子的成长过程中，母亲的教育方式很关键，对孩子不要过于苛刻，包括学习成绩和生活习惯，只要孩子尽力就好。此外，要鼓励孩子多与他人接触，建立良好的社交圈。

崔玉艳 整理

“消极流行语”

缘何风靡高校

新闻背景：近一两年来，“屌丝”、“苦逼”、“什么世道”、“蛋疼”、“郁闷”等众多“消极流行语”正在大学校园里传播，其中许多话语已成为大学生的口头禅。这些“消极流行语”缘何“风靡”大学校园呢？反映出怎样的心理？如何引导学生正确应对呢？

心理分析

目前在大学生中广泛传播的流行语大致可以分为三类：学业方面、就业方面和社会现象方面。这些流行语真实地再现了大学生的心理和生活现状。

比如说学业和就业方面，经常会听到“小白”、“你好白哟”。其中的“白”是“白痴”的简称，较含蓄且带有戏弄、亲昵色彩，容易被人接受。又例如喊别人作“人类”（人渣+败类）、“今天老师又请我去喝茶了”。

此外，“拼爹”、“走后门”、“找人”、“送礼”等流行语也已深入大学生群体。一位大学毕业生就反映，快毕业了，经常会听到某某同学家里“找人”，帮助该同学进了某单位，或者听说谁的家长给某领导“送礼”了。而反映者是一名普通家庭的孩子，听到类似情况，他表示真是“羡慕嫉妒恨”。

社会现象方面，称出身卑微、又矮又穷、没有男女朋友的人为“屌丝”，称具有高背景、高身材、高工资且对异性具有吸引力、恋爱容易成功的人为“高富帅”、“白富美”，以及对所处环境表示不满的“什么世道”等流行语，也风靡校园。

面对激烈的社会竞争、一些社会不公等问题，大学生难免会产生巨大的心

理压力，“消极流行语”的风靡，反映出了当代大学生心中的困惑、无奈、自嘲以及强烈的从众心理，这就需要教育大学生积极应对压力和现实。

心理援助

对于校园“消极流行语”，我们应以辩证的观点来看待。对于那些生动形象、表达力强的流行语给予肯定；对于规范度低且易传播低级趣味的词语，应加以抵制。通过社会引导、学校监督、家庭关爱、自身调节来理性审视校园流行语。

郴州市精神病医院心理咨询师 黄艳

心理漫画



周锐 作