

成长 研习室

没兴趣? 你可能只是缺乏勇气

□ 高艳

在知乎上有这样的问题:本人学生,自认为正是可以做很多事情的年纪,但问题出现了,我该做什么呢?对于很多事,我的兴趣都是淡淡的,可以做,但又随时可以放下,三分钟热度,过后甚至觉得无聊。没有遇到哪件事让自己有强烈的冲动。于是觉得自己很可悲又无用……怎么办?

在我看来,这事儿跟勇气有关。你可能会说:“兴趣跟勇气有什么关系?”我们来分析一下。

太多的青少年往往一直在学校里忙于学习和考试,接触的活动比较单一。很多课外活动,可能因为“不是正事”“耽误学习”而不被重视,甚至取消。万一他们在学习这件事情上还没有表现足够好,很容易打击自信心,觉得自己什么都不行,也就失去了对很多事情的兴趣。可能世界上还有很多有意思的事情,还没有来得及尝试,就轻易下了“自己不行”的结论。

所以,不如扩大你的活动范围,多尝试,别给自己太多限定。斯坦福大学著名的心理学教授卡罗尔·德韦克所著《终身成长》这本书里就介绍了成长性



思维的概念,她让我们设想,人往往是怎样对一件事情建立起兴趣的呢?比如,你在学校偶然听了一次讲座,或跟别人进行了一次有趣的谈话,然后会发现这个你以前不了解的领域,其实很有意思的。按照这种思维,随着时间的推移,任何人都可以慢慢发展培养出自己的兴趣来。关键是探索未知,离开舒适区,拓展新领域的过程,其实是需要点勇气的。

当我们的尝试可能面临失败时,很多人都会自然规避。听上去是某个年轻人在说“我对某个事情不感兴趣”,往往他的潜台词是“我其实没有太多信心

做成这件事”,实际就是害怕失败而已。

这时候,你需要放下追求成功、避免失败的执念,想想有什么事情是你即使做不成也不后悔,值得全力以赴的。那就开始去做吧。

兴趣不是从天上掉下来的,而是你带着勇气,在探索和行动中找到的。勇气是什么?不是不害怕,而是害怕得瑟瑟发抖,但是还是坚持往前走。

这里也给那些感到生活无趣的青少年的老师和家长们提点建议:

第一,青少年生涯教育的重点应该是增加与环境的互动。环境越丰富,越能给青少年呈现更多机会和可能性,让他们有可能在众多的丰富的活动中筛选到自己感兴趣的事情。

第二,多给青少年鼓励和信心。如果他们在成长的路上获得很多鼓励,他们会建立起信心,愿意探索世界,愿意尝试,也会获得世界给予的更多积极反馈,他们也会对结果的预期更乐观。兴趣就是这么建立起来的,之后他们确立专业和职业目标会更加从容坚定。所以从这个意义上而言,失败不是成功之母,成功才是成功之母。

心 成语

以貌取人
□ 杨眉

在很多竞争场合中,漂亮的人的确比相貌平平的人有优势。他们更有可能应聘到工作,更有可能得到别人的帮助,这是被心理学所研究证实了的。加拿大有一项研究的结果显示,吸引力得



分每增加一个单位,每年平均能多收入1988美元。

所以对大多数人来说,“以貌取人”好像是个难以避免的误区。在《史记》之“仲尼弟子列传”中就有这样一个故事,说的是孔子弟子中一位叫澹台灭明(字子羽)的年轻人,他在孔门学成后想要留下侍奉孔子,但是因为其“状貌甚恶”,孔子认为他资质不够成不了才,因此没有留下他。

澹台灭明回去后致力于修身的实践,后来追随他的学生有300人,其声誉传遍四方诸侯,孔子听说后感慨道:我以貌取人,先前对子羽作了错误的判断。

孔子尚且如此,我们就更不必为自己的以貌取人而不安了。当代社会心理学研究也证实,以貌取人是一种普遍的社会心理现象。

我们所面临的令人遗憾的生活现实之一是:大多数人都认为,在其他各方面条件比如出身、家庭、受教育程度等都相同的情况下,人们会推测长得漂亮的人更快乐、热情、开朗和成功,而这就是“外表吸引力刻板印象”。

面对这样的社会现实,外表缺乏吸引力的人怎么办?我们先来看外表吸引力的本质是什么。长得漂亮并不是产生外表吸引力的关键所在,而是由于人们存在一个误区:漂亮的就一定是好的。漂亮是客观现实,而“好”则是主观的价值判断。前面提到外表吸引力刻板印象的定义表明:外表吸引力的关键不在于外表,而在于其会让人联想到一些美好的人格特质或者说性格特点。

这一点也为另一个社会心理学实验所证实,实验者让美国佐治亚大学的60名男生在电话上各与3名女生聊5分钟,他们没见过对方,结果,被评为最有吸引力的是最具社交技能和最讨人喜欢的人。这再一次证明,真正具有吸引力是“性格特点”。

外表吸引力刻板印象更多发生在初次见面之时,因此,漂亮与整洁就成为非常重要的会影响人第一印象的要素,这叫首因效应。但生活中还存在近因效应,也就是最新和最近出现的刺激物所导致的印象,此时性格与能力的比重就明显增加。

就算因为外表出众而获得入职机会,如果工作敷衍,得过且过,也是难以持续发展的,因为最终决定收入和职业地位的是个人的责任感、勤奋与忠诚度,而不是外表。所以,长相平平的人与其哀叹命运不公,不如把时间花在增加“内秀”上,让自己立于不败之地。

心 研究

人待在水边更快乐
□ 海洋

靠近水,尤其是大海,与许多积极的身心健康指标(从维生素D水平更高到更好的社会关系)有关。英国埃克塞特大学“蓝色健康”项目对18个国家的蓝色空间带来的健康和幸福好处进行了研究。

该研究让两万名智能手机用户每隔一段时间就记录下自己的幸福感和当时所处的环境。研究发现,海上和海边是最令人快乐的地方,大约比持续待在城市环境中高出6个百分点。

尽管生活在距离海岸1公里以内(或放大到5公里以内)与更好的整体和精神健康有关,但似乎愿意去海边才是关键。每周至少去海边两次的人在整体精神健康状况上感觉更好,就连海景也与精神健康状况有关。

水的存在与健康、幸福和快乐有着积极的关系,这有三项确定的原因。首先,水生环境有独特的有利环境因素,如空气污染更少、阳光更多。其次,临水生活的人往往更加积极地参与体育锻炼——不仅仅是水上运动,还有步行和骑自行车。再次——这是蓝色空间似乎比其他自然环境更有优势的地方——水具有心理康复作用。与绿色空间相比,待在水生环境中或附近可以带来更多的好处,可以激发积极情绪,同时减少消极情绪和压力。

研究人员认为,这是潮汐涨落的缘故。只将注意力集中在自己的不幸上的“反刍思维”是导致抑郁的一个确定因素,在沙滩上散步时,人们就会把思绪转向外界环境。



家长 课堂

无条件地接纳孩子

□ 王燕

今年贺岁电影的黑马《你好,李焕英》,为我们呈现了一种理想的、让人羡慕的亲子关系:豁达通透的母亲,对女儿无条件接纳;乐观感恩的女儿,通过自己的努力成为母亲的骄傲。

电影中,李焕英给“极其普通”的女儿无条件的爱和包容,并没有教育出一个坏孩子,相反,这样的爱给了女儿“一身铠甲”,她为人正直善良,性格豁达开朗。现实中,很多父母在和子女沟通时,经常这样说:“你再这样,我生气了。”“你再这样,我就不要你了。”这种有条件的爱,会让孩子没有安全感,而缺乏安全感的孩子只有两条路可走:叛逆乖张或逆来顺受。

胡适曾在《论家庭教育》一文中说:“这家庭教育最重要的便是母亲”。他取得如此巨大成就,得益于母亲的教育与培养。他在自传中回忆母亲冯顺弟:“如果我学得了一丝丝的好脾气,如果我学得了一点点待人接物的和气,如果我能够宽恕人,体谅人——我都得感谢我的慈母。”

在一个家庭中,母亲往往担负着育儿重任。所以,母亲的养育方式、心理稳定程度,

直接影响着孩子的发展。可现在,在很多孩子心中,“束缚”“压迫”“唠叨”似乎成了“妈妈”的代言词。

不久前,有一位心理教师和我讲述,在一次心理咨询中,一名母亲板着脸孔批评孩子糟糕,而孩子则躲在角落头也不敢抬。

“你上一次对孩子微笑是什么时候?上一次称赞孩子又是什么时候?”心理教师问。

母亲说:“他这个样子,我怎么笑得出来?他没有什么地方值得称赞。”

究竟是孩子没有优点,还是母亲没有一双发现美的眼睛?“对孩子多一些包容和耐心,你会发现孩子很多优点。”心理教师对这名母亲说:“父母要给予孩子‘无条件的爱’,只有父母的爱无条件,孩子才能放心去追求自己想要的人生。无条件的爱,并不是接纳孩子的任何行为,而是无条件地接纳孩子的情绪,接纳孩子当下的状态,接纳之后再帮孩子解决问题,更好地成长。”

那么,到底如何成为更称职的母亲?我想,电影里那句“我的女儿,我就让她健康快乐就行了”或许是答案之一。