



# 致那些无处安放的尴尬

□ 宗涵

小雯是一名初中生。不知从何时起,她时常会感到莫名的尴尬,从而引起难以控制的情绪波动。那些问题总是萦绕在小雯的脑海里,很久也挥散不开:“如果这个问题我回答错了,同学们会不会觉得我很笨”“完了,我摔倒了,他们肯定会一直记得并笑话我”……

过度的尴尬情绪,限制了小雯的社交,让她陷入了深深的“内耗”。

尴尬,缘于对他人目光的在意。

## 为何会在意他人的目光

恰恰是因为,“我”再次成为“世界主角”。尴尬通常伴随着自我意识的发展而出现。心理学家认为,人有两次自我意识的飞跃:第一次是在2岁左右说出“我”时,那时我们开始意识到“我”是独立存在的;第二次便是青少年时期,身体上的变化使我们再次把眼光从客观世界转到主观世界,开始进行自我关注。

在青少年时期,“我是谁”“我是什么样的人”“别人怎么看我”等问题开始频繁地浮现在心头。自我意识的发展让我们开始思考自己是什么样的人。但对青少年来说,自我的思考有时是不够的,还需要从他人的反馈中得到线索,因此,我们会开始特别在意他人的一举一动。



## 为什么年轻人讨厌接电话

有种叫“来电恐惧症”的文化现象,在Z世代中逐渐蔓延,为何恐惧来电,这是个奇怪的现象。

“00后”几乎从未见过没有网络的世界,线上聊天是他们从小习惯的一种生活方式。职场上的我们都被教育,与客户沟通用文字,而不是语音,它让表达更加直观、有条理,营造了良好的沟通条件。

对电话而言,它比语音还具有侵入性,并且沟通内容松散,难以预测,说错的话还没法删除重来。所以在铃声响起的时候,很多人会对它有不安的感觉。

约翰·霍普金斯大学临床心理学研究主任艾莉森·帕帕达基斯教授表示,现在我们的自我表达大部分都在网上进行,因此,人们习惯于提供给他人精心编辑过的版本,就像P图那样。

可以想象下我们的日常,熟人来电,

聚光灯效应 心理学家基洛维奇曾经做过一个实验:他让一名大学生穿上特别的T恤走到人群中。在行动开始之前,实验者请这名大学生预估,会有多少人注意到自己。大学生预测人群中可能会有一半人注意到自己的衣服。但实验发现,只有约20%的人注意到他的穿着。这个实验反映出了一种心理现象:我们容易把自己当作中心,高估他人对我们的关注程度。心理学上把这种现象叫作聚光灯效应。

## 情绪波动时,我们可以做些什么

身上的光也许没那么亮 我们需要明白,有时他人的反应未必是有针对性的、有意义的、准确的。例如,当我们因为他人淡漠的反应而尴尬时,也许他可能只是因为自己遇到了什么事而反应平平,与我们并无关系;当我们担心出错时,别人可能也在担心自己,根本没有精力注意到我们……请提醒自己,聚焦在我们身上的灯并没有那么亮。

停止灾难化想象 我们有时会对自己的行为有过度灾难化的想象,从而陷入无休止的尴尬与焦虑。事实上,这是一种把后果想象到糟糕至极的不合理念头。值得注意的是,这只是想象,试着改

变或接纳它,不要被没有发生的事情扰乱情绪。

选择性参考他人的反馈 有研究表明,尴尬可以帮助我们快速习得道德规范,积极调整自己的行为,做出正确的道德判断。他人的反馈可能会影响到我们的情绪,但也可以给我们提供一些参考与线索,从而调节自己的行为。

是挑战,也是机遇 青少年时期,我们既要面对自己身心的变化,又要处理与他人的关系,这确实不容易,因而出现恐慌、焦虑等情绪也很正常。但就像螃蟹换壳、蟒蛇蜕皮,进入新的阶段会感到不适与痛苦,但也标志着又一次成长。

一步一步,慢慢来 根据心理学家皮亚杰的理论,儿童时期主要为形象思维模式,青少年时期开始过渡为抽象思维模式,直到高中二年级,抽象逻辑思维才趋向成熟。心理的发展也是如此,每个阶段都有其发展特点,也需要时间进行成长。作为青少年,我们无需要求自己必须很好地控制情绪,也无需要求自己必须像成年人一样进退有度。儿童时期的无拘无束,青少年时期的羞涩纯真,何尝不是人生宝贵的回忆?给自己一点时间,不必那么着急。



物理空间无法缩短,那就同步时间。电话通信就是这样的一种高效的沟通方式。

通话焦虑程度越明显,一定程度上反映了表达能力的退化。

当我们习惯精心编辑、修饰过的表达,在发出之前,也就意味着我们要重复思考更多。

习惯自我内耗,在面对直接沟通的情景,便感觉遭到入侵,从而焦虑、回避。

教育心理学家佐伊·欧文博士表示,无法用即时语言表达自己的年轻人,容易出现更多情绪和心理问题。最好从网聊的环境中脱离,回归生活语境,感受具体,拥抱不完美的自己。

摘自《意林》

## 调整心态与老师和睦相处

□ 马志国

初一学生奕扬来到办公室,向我诉说他的烦恼。自从上了初中后,他无比怀念小学老师。他觉得初中老师都不如小学老师好。

初中老师的课他都懒得上,成绩一天比一天差,原本成绩平平的数学越学越糟糕,基础较好的语文和英语成绩也一落千丈。眼看着成绩越来越差,他不知该怎么办?怎么样才能不讨厌初中老师?

怎么改变现状?我让他试试以下方法:

尊敬老师,主动表达自己的心意。作为学生必须尊敬老师。有了尊敬,才能建立良好的师生感情。当然,老师也是人,难免有缺点、有错误,如果因为老师工作中的缺陷就不尊敬他,那是不对的。

培养同理心。同理心即作为学生,我们要学会站在老师的角度考虑问题和处理问题。我们应该体会老师的难处,并在这个过程中改善师生关系,减轻或避免自己对老师的抵触情绪。

多找老师交流沟通。人与人之间的矛盾主要产生于沟通不当,或缺少沟通。很多时候,随着沟通的顺利进行,矛盾也就解决了。我们要懂得,对老师的尊重并不等于认为老师做得都对,对老师有意见就应该向老师提出来,只是需要讲究一些策略,最好是在事后找老师谈心,说明实情,消除误会。

改变学习主要靠老师的心态。认为学习主要靠老师的人往往把老师看得极为重要,同时把老师对自己的态度看得很重。老师的一个眼神、一个姿势,都能让自己想半天:老师是不是对自己不好了?老师是不是对自己有意见了?这实际上表明了他对老师的依赖,表明了他的独立性和自主性不够。我们应该明白,学习主要依靠自己,老师讲课只是学生获取知识的重要手段之一。课前的预习、课后的复习和查阅资料等都很重要,我们要从依赖老师过渡到依靠自己。



“甜柠檬”一词来源于《伊索寓言》中的一则故事:有只狐狸原本想找些可口的食物,但找来找去只找到一个酸柠檬,而它却说:“这柠檬是甜的,正是我想吃的。”这种只能得到酸柠檬却硬说柠檬很甜的心理,便是“甜柠檬”心理。

在挫折心理学中,人们把个体在追求预期目标而失败时,为了冲淡自己内心的不安,通过提高已经实现的目标价值从而达到心理平衡的现象,称为“甜柠檬”效应。

## “甜柠檬”效应对生活有何影响?

“甜柠檬”效应是人们在日常生活中运用非常多的一种应对挫折的防御机制。这是因为它能够及时疏导人们心中由于未能实现目标而产生的消极情绪,

## “甜柠檬”效应,助你解压

□ 吴可嘉

使人快速达到自我心理平衡,免去很多烦恼与痛苦,减少压力。这是对我们生活的正面影响。

在必要时,“甜柠檬”效应还可以用来安慰他人。比如有的学生平时成绩很优秀,但因某次考试失利而变得非常沮丧,这时老师或家长就可以利用“甜柠檬”效应劝慰学生,“这次没考好正好是个查漏补缺的机会,争取下次更大的进步。”这是在事情结果已成既定事实的情况下善用“甜柠檬”效应安慰他人,以缓解其心理压力和伤心情绪。

“甜柠檬”效应虽有好处,但过度运用,会使人轻易放弃原已追求的目标,妨碍我们去追求真正想要的东西。从长远上看,可能会使个体的奋斗意识退化,变得麻木和不思进取,对个体的长期发展不利。

## 如何合理运用“甜柠檬”效应?

以登山为例,看看在实际生活中“甜柠檬”效应该如何合理运用。

降低预期,提高幸福感。虽然预期目标是冲刺山顶,可受到客观实际影响到不了山顶,不如就把自己原先追求的

目标加以调整,比如调整为爬到半山腰。“甜柠檬”效应告诉我们要懂得适时降低预期、淡化目标,这并非是在自欺欺人,而是学会看清实际,赋予当下更多的选择性。

换个角度,发现新收获。虽然没有爬到山顶,中途就折返回来了,但若真的爬到山顶再下山,可能会因体力透支而疲惫,而现在既锻炼了身体又没有过度劳累,不是挺好吗?“甜柠檬”效应告诉我们,当事态发展不如你意时,要换个角度去想。

享受过程,欣赏沿途美景。虽然因为人多最终并没能爬到山顶,但在等待与爬山的过程中却欣赏到了沿途美丽的风景,也不失为一种美好的收获。“甜柠檬”效应告诉我们要学会享受过程。