

阳光下的 成长 ①

——高职学生心理健康读本

郭昱辰 黄文革 主 编

高等教育出版社

阳光下的 成长 1

——高职学生心理健康读本

YANGGUANGXIA DE CHENGZHANG
— GAOZHI XUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN 1

郭昱辰 黄文革 主 编

高等教育出版社·北京

内容简介

本书是按照高职学生的身心发展特点而设计，全套丛书共分5册，涉及高职学生心理健康的诸多方面内容，涵盖了高职学生成长过程中遇到的各类问题。本书从读者角度出发，在编写时去掉了传统教材中大量的理论阐述，将一个个晦涩难懂的理论用案例分析或者心灵故事的形式讲解出来。除此之外，本书还加入了互动讨论、心理游戏、知识链接、心理实验、心理测验、课后练习、影片推荐、拓展阅读等模块的内容。帮助大学生了解自己的健康状况，建立科学的健康观念，掌握有效提升自身心理健康水平的方法和技能。

图书在版编目（CIP）数据

高职学生心理健康读本：全5册 / 郭昱辰，黄文革主编. —
北京：高等教育出版社，2015.9
（阳光下的成长）
ISBN 978-7-04-043479-8

I. ①高… II. ①郭… ②黄… III. ①心理健康－健康教育－
高等职业教育－教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第171817号

策划编辑 曹京华	责任编辑 马小晴	封面设计 李小璐	版式设计 范晓红
插图绘制 杜晓丹	责任校对 王 雨	责任印制 毛斯璐	

出版发行 高等教育出版社	咨询电话 400-810-0598
社 址 北京市西城区德外大街4号	网 址 http://www.hep.edu.cn
邮政编码 100120	http://www.hep.com.cn
印 刷 北京中科印刷有限公司	网上订购 http://www.landdraco.com
开 本 787mm×1092mm 1/16	http://www.landdraco.com.cn
本册印张 4	版 次 2015年9月第1版
本册字数 80千字	印 次 2015年9月第1次印刷
购书热线 010-58581118	总 定 价 39.80元（全5册）

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 43479-00

目录(第一册)

第一章 带你走进心理学	1
第一节 什么是心理学?	1
第二节 心理学与生活	5
第三节 心理学有什么用?	14
【影片推荐】《盗梦空间》	17
【拓展阅读】《心理学与生活》	18
第二章 大学生活从“心”开始	19
第一节 你是健康的吗?	19
第二节 怎样才能心理健康呢?	27
第三节 怎样能尽快适应大学生活?	30
第四节 经常失眠怎么办?	34
【影片推荐】《火柴人》	36
【拓展阅读】《登天的感觉》	37
第三章 如何读大学	38
第一节 大学要学习什么?	38
第二节 如何有效地制定目标?	43
第三节 如何有效地管理自己的时间?	47
【影片推荐】《寻找兰彻》	54
【拓展阅读】《读大学,究竟读什么(上册)》	54
参考文献	55

第一章 带你走进心理学

【互动讨论】

1. 提到心理学你首先想的是什么？
2. 你觉得心理学是科学吗？
3. 学心理学有什么用？

第一节 什么是心理学？

简单地说，心理学就是一门研究心理的学科。要掌握这个概念，我们需要了解心理学是否是一门科学？有哪些心理活动？以及如何研究这些看不见摸不着的心理活动？

一、如何研究看不见的心理活动呢？

（一）你的行为出卖了你

心理是内隐的，看不见摸不着，无法直接衡量，就像计算机的软件一样，但是我们可以通过外显的行为来研究。比如一个人开心时就会流露出喜悦，当一个人痛苦时就会捶胸顿足，当一个人难过时就会唉声叹气一样，因此，我们可以通过研究人的行为来研究人的内心世界。

【知识链接】

神奇的微表情

人们通过做一些表情把内心感受表达给对方看，在人们做的不同表情之间，或是某个表情里，脸部会“泄露”出其他的信息。“微表情”（图 1-1）最短可持续 1/25 秒，虽然一个下意识的表情可能只持续一瞬间，但很容易暴露情绪，甚至没有办法说谎。当面部在做某个表情时，这些持续时间极短的表情会突然一闪而过，而且有时表达相反的情绪，侦查员有时可以通过精密的仪器记录下犯罪嫌疑人的表情，然后进行系统的分析，下面列举一些微表情的例子。

真正的吃惊表情转瞬即逝，超过一秒钟便是假装的。

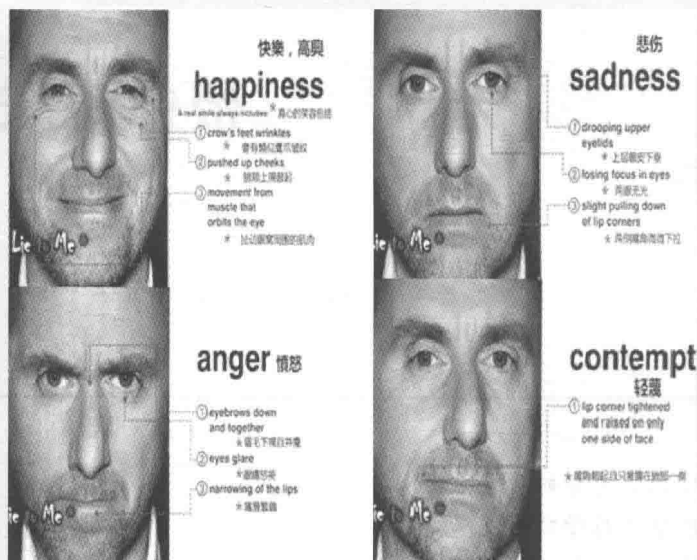


图 1-1 微表情

撒谎者不像惯常理解的那样会回避对方的眼神,反而会更需要眼神交流来判断你是否相信他说的话。

“你去过她家吗? 不,我没有去过她家”,对问题的生硬重复是典型的撒谎。

男性鼻子下方有海绵体,摸鼻子代表想要掩饰某些内容。

手放在眉骨附近表示羞愧。

描述一连串发生的事情,编造都是按时间顺序进行的,能否流利准确地进行倒叙是判断对方是否说谎的标准之一。

叙事时眼球向左下方看,这代表大脑在回忆,所说的是真话;而谎言不需要回忆的过程。

说话时单肩耸动,表示对所说的话极不自信,是说谎的表现。

人在害怕时会出现生理逃跑反应——血液从四肢回流到腿部(做好逃跑准备),因此手的体表温度会下降。

明知故问的时候眉毛微微上扬。

如果对方对你的质问表示不屑,通常你的质问会是真的。

假笑眼角是没有皱纹的。

当面部表情两边不对称的时候,极有可能他们的表情是装出来的。

摩挲自己的手,是一种自我安慰的表现。当你不相信你自己所说的话,这样使自己安心。

抿嘴两次、摇头之前先轻轻地地点一下头,典型的模棱两可。

双手抱胸、退一步——肢体抗议,说明他的话不可信。

虚情假意不会有眨眼。

纵火案犯与强奸犯在动机上有着惊人的相似性。

(二) 内省研究法

另外,心理学也可以通过内省的方法进行研究,虽然我们对心理世界无法直接观察,但是每个人都可以自己观察自己的内心活动。心理学研究通常要求被试者把自己的心理活动

报告出来,然后通过分析报告资料得出某种心理学结论。

(三) 心理测量

心理测量就是一种研究心理的方法,是指依据一定的心理学理论,使用一定的操作程序,给人的能力、人格及心理健康等心理特性和行为确定出一种数量化的价值。广义的心理测量不仅包括以心理测验为工具的测量,也包括用观察法、访谈法、问卷法、实验法、心理物理法等方法进行的测量。

二、人类有哪些心理活动呢?

早在远古时代,人们认为思考问题的器官是心,而近代科学研究表明,这些心理活动的器官应该是大脑,大脑对外界的客观事物进行加工后,在脑中形成主观能动的反应就是心理。就好像产品(心理)是工厂(大脑)对一些原材料(客观世界)进行加工出来的结果一样。

因此,心理并不是人类特有的,动物也具有心理,没有大脑的动物只具有某些简单的心理现象,而有脑的动物具有复杂的心理活动,人类的大脑则具有最高级的心理活动。那么,我们的大脑具有哪些心理活动呢?

【心理游戏】

色子游戏

游戏规则:准备好六颗色子和礼品;几名同学分别掷出色子;参照下表,获胜的同学得到礼品(表 1-1)。

表 1-1 色子游戏的奖项与规则设置

奖项	规则
状元·状元插金花	四个“四点”、两个“一点”
状元·六杯红	六个“四点”
状元·遍地锦	六个“一点”
状元·五红	五个“四点”
状元·五子登科	五个色子点数相同
状元·四点红	四个“四点”
榜眼	同时出现“一点到六点”
探花	同时出现三个“四点”
进士	除了“四点”之外,掷出四个色子相同者
举人	两个“四点”
秀才	一个“四点”

在这个游戏过程当中,我们有哪些心理活动的参与呢?

- (1) 你听到或者看到了这个游戏规则,这个过程你的感觉和知觉在参与。
- (2) 你认识这些文字,记得游戏规则,这个过程有记忆的参与。
- (3) 你思考是否要参与这个游戏,这个过程有思维的参与。
- (4) 当你赢了或输了的时候,你的情绪会发生变化,这个过程有情绪的参与。
- (5) 在游戏的过程中,你的意识状态是清醒的,而不是处于无意识的状态。
- (6) 你是有目的地参与游戏,并且有意志的过程支配你的行为。
- (7) 这个游戏有的同学感兴趣,有的同学觉得无聊,这是因为你们的个性不同。

以上心理活动可以总结概括为以下两个方面:

(一) 心理过程

心理过程是指人的心理活动过程,包括人的认识过程、情绪和情感过程、意志过程。认识过程是一个人在认识、反映客观事物时的心理活动过程,包括感觉、知觉、记忆、想象和思维过程。情绪和情感过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。例如,满意、愉快、气愤、悲伤等,它总是和一定的行为表现联系在一起。人在认识客观事物时,不仅仅是认识它、感受它,同时还要改造它,这是人与动物的本质区别。为了改造客观事物,一个人有意识地提出目标、制订计划、选择方式方法、克服困难,以达到预期目的的内在心理活动过程即为意志过程。它们是既有区别又有联系的心理活动过程的三个组成部分。人的认识过程和意志过程往往伴随着一定的情绪、情感活动;意志过程又总是以一定的认识活动为前提;而人的情绪、情感和意志活动又促进了人的认识的发展。

(二) 个性

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程在产生时又总是带有个人的特征,从而形成了不同的个性。个性心理结构主要包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力,决定着人的行为的方向。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性倾向诸成分中居于最高层次,决定着人的总的意识倾向;个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如,有的人有数学才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能,因此,在各科成绩上就有高低之分,这是能力方面的差异。在行为表现方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征,其中,气质和性格又统称为人格。

人的心理过程和个性是相互密切联系的。一方面,个性是通过心理过程形成的,如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物积极发起的意志过程,个性是无法形成的。另一方面,已经形成的个性又会制约心理过程的进行,并在心理活动过程中得到表现,从而对心理过程产生重要影响,使之带有个人的色彩。

三、心理学是科学吗?

科学指的是获取知识的一种普遍的途径:运用某种方法、根据几个关键的标准。这些方法主要包括系统观察和直接实验。关键的标准包括:客观性(对信息的选取是取决于信息本身而不是个体的偏好)、准确性(尽可能仔细和精确地搜集信息)和重复检验(任何结论的接

受都是在一次次的检验之后,并排除了所有的不一致)。

在确定一个领域是否是科学时,关键在于:这个领域是否运用科学的方法并满足了科学的标准。只要它在一定程度上满足了,就可以视为科学,否则,它就不可以被看做是科学。

心理学一直被叫做心灵哲学,其实是人们误解了心理和灵魂的概念,因此心理学长期附属在宗教和哲学之下,1877年,剑桥大学就否决了讲授实验心理学的请求,认为把人的灵魂放在量表上会侮辱宗教。而实际上心理是与物质世界相对的精神世界,心理的概念并不等同于灵魂的概念。

因为心理是看不见摸不着的,人们无法用实验的方法去研究和检验,长期以来心理学都是在总结人们的个人经验,因此一直被称为伪科学。直到一个叫冯特的人出现,他改变了心理学的伪科学地位。冯特是医学博士,他曾担任生理学家赫尔姆霍茨的助手,后来他在德国莱比锡大学任教。

1879年,他在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室,心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。因此,心理学家赫尔曼·艾宾浩斯(Hermann. Ebbinghaus, 1850—1909)曾这样概括地描述心理学的发展历程:“心理学有一个漫长的过去,但只有短暂的历史。”

第二节 心理学与生活

一、梦的世界

你最近做了什么梦呢?请将自己的梦写下来。

(一) 做梦会不会影响健康?

经常有人说,昨天夜里一直在做梦,所以根本没有休息好,这样的说法到底正不正确呢?我们先来了解一下睡眠中的哪个阶段会做梦。

人们正常的睡眠结构周期分两个时相:非快速眼动睡眠期(NREM)和快速眼动睡眠期(REM)。NREM与REM交替出现,交替一次称为一个睡眠周期,两种循环往复,每夜通常有4~5个睡眠周期,每个周期90~110分钟。

每当你经历快速眼动睡眠的时候,就会伴随着梦境的出现,只是有的人起来的时候记得自己的梦境,有的人起来的时候不记得而已。如果在快速眼动睡眠阶段将你唤醒,你就会清晰地记得自己的梦境内容。

因此,一夜内要做4~6个梦,每次梦境的持续时间为5~15分钟,总共有1~2小时的睡眠时间是在梦中。

【心理实验】

梦剥夺实验

心理学家做了梦剥夺的实验,即对快速眼动阶段的睡眠进行剥夺,只要眼动仪测定出睡眠过程中出现了快速眼动的现象,就把正在睡觉的人叫醒,通俗点说就是不让他做梦,他一夜里出现多少次快速眼动的睡眠,就叫醒他多少次。那么被试者次日醒来就会有不

舒服的感觉,好像没睡好,觉得心里不踏实。

第二天继续进行梦剥夺的话,被剥夺的人就会出现记忆力下降,情绪低沉,进而影响到健康的现象。

在几天梦剥夺之后,让参加实验的人好好睡一觉,让他随便去做梦,醒来以后一切症状就消失了。

可见不做梦反而会打乱人正常的生活秩序,对人的身体产生不良的影响。因此,每个人每天晚上都在做梦,做梦并不会影响身心健康。

(二) 梦有什么含义吗?

梦是一个人与自己内心的真实对话,是自己向自己学习的过程,是另外一次与自己息息相关的人生。在隐秘的梦境所看见、所感觉到的一切,呼吸、眼泪、痛苦以及欢乐等,并不是都没有意义的。

弗洛伊德认为,梦不是偶然形成的联想,而是压抑的欲望(潜意识的情欲伪装的满足)。它可能表现对治疗有重要意义的情绪的来源,包含导致某种心理的原因。所以,梦是通往潜意识的桥梁。

弗洛伊德指出,任何梦都可分为显相和隐相:显相,梦的表面现象,是指那些人们能记忆并描述出来的内容,即类似于假面具;隐相,是指梦的本质内容,即真实意思,类似于假面具所掩盖的真实欲望。

弗洛伊德把梦看做是通往无意识领域的捷径,认为梦是无意识冲突或愿望的隐晦的表达。由于睡眠时超我监督松弛,被压抑在无意识中的冲动和愿望经过乔装打扮乘机混入意识而成为梦。故称:“梦是愿望的达成。”

要“解释梦”即是要给予梦有个“意义”,用某些具有确实性的、有价值的内容来做“梦”的解释。我们可以说,梦一定是有某种意义的,即使那是一种晦涩的“隐意”用以取代某种思想的过程。因此,我们只要能正确地找出此“取代物”,即可正确地找出梦的“隐意”。

要正确地了解梦的象征意义,须结合做梦者的个人经历、做梦前一段时间的思维内容、梦中的情感体验和性格特征才有可能做到。

【案例再现】

女孩儿的噩梦生活

有一次我在田间稻田里,将稻子拨开后看见妈妈在里面,浑身都是血,死在了里面。后来放学回家后看见了杀妈妈的那个凶手,警察正在扒他的皮,血从山坡上流下来;有一次我回家,帮同学拉他的行李箱,箱子很重,后来箱子开了,里面是我同学的爸爸,已经死了(口误:里面是我爸爸);一次和哥哥玩捉迷藏,后来哥哥掉进厕所,从厕所的洞里拉上来的时候就死了,脸色惨白;一次我在房间里,一个男人在房间里走,我就躺着起不来,他就一直看着我;还有一次,我和表姐在山上,她把孩子扔了下去,然后自己跳下去了,我就去找她,然后她就眼睛睁开了,一直跟着我,在后面追我,我就跑,因为太真实了,所以醒了之后还会怕,后来表姐到我家之后我才好;最近经常做的一个梦是,一个人跟着我,我在山上走,当时也没有害怕,后来警察救了我,才开始害怕,我就大哭,然后就哭着醒了。

通过咨询了解到,该学生的父母关系不合,经常吵架,前不久父亲动手打了母亲,母亲离

家出走,在这件事情上哥哥并没有什么反应,也没有积极地帮助家庭关系的改善。

家庭压力导致来访者压力很大,实际上其对父母和哥哥是有不满的(父亲经常打妈妈,妈妈被欺负自己又帮不上忙,不告诉爸爸,妈妈在哪里又愧疚,他们的问题转借到了自己身上,成为自己的压力,希望他们离婚,而哥哥什么都不管)。但是在现实生活中“超我”不允许这部分内容表现出来,于是这些对家人的不满就压抑在了潜意识中,在夜晚的时候,这些被压抑在潜意识层面的内容,就乔装打扮,以梦境的形式表现出来。

妈妈被人杀了,那个杀妈妈的人正是自己的爸爸;然后爸爸被警察扒皮,特别是来访者口误中提到曾经看见同学的箱子里有她死去的爸爸时,口误说成了自己的爸爸,这在精神分析理论解释梦的时候是有重要意义的;而哥哥又不帮自己承担压力,于是哥哥在梦中也死掉了;最近在寻找帮助,心理老师就成了梦中警察的形象,当然也是那个扒了爸爸皮的人。

【知识链接】

你不得不知的心理学鼻祖

西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud,1856年5月6日—1939年9月23日)(图1-2)是奥地利精神病医师、心理学家、精神分析学派创始人。1873年入维也纳大学医学院学习,1881年获医学博士学位。1882—1885年在维也纳综合医院担任医师,从事脑解剖和病理学研究。然后私人开业治疗精神病。1895年正式提出精神分析的概念。



图1-2 西格蒙德·弗洛伊德

1899年出版《梦的解析》,被认为是精神分析心理学的正式形成。1919年成立国际精神分析学会,标志着精神分析学派最终形成。1930年被授予歌德奖。1936年成为英国皇家学会会员。1938年奥地利被德国侵占,赴英国避难,次年于伦敦逝世。他开创了潜意识研究的新领域,促进了动力心理学、人格心理学和变态心理学的发展,奠定了现代医学模式的新基础,为20世纪西方人文学科提供了重要理论支柱。

二、你是左脑发达还是右脑发达呢?

(一) 你是擅长使用左脑还是右脑呢? (表1-2)

表1-2 人左右大脑的分工

左脑(理性脑)	右脑(图像脑)
语言、文字	空间、音乐
逻辑、数学	整体的
线性、细节	艺术、象征
循序渐进	同时并进
自制	易感的
理智的	直觉的、创造力强
强势的	弱勢的(安静)
阅读、写作、述说	辨认面目
顺序整理	同时理解
善于察知重大秩序	感知抽象图形
复杂动作顺序	辨认复杂的数字

【心理实验】

好情绪来自左脑

福克斯等人以 10 个月大的婴儿为测试对象,测量了他们在两种条件下的脑电图。一种条件是母亲接近婴儿;另一种情况是陌生人接近婴儿。在母亲接近婴儿的条件下,婴儿产生了积极的情绪(如高兴的面部表情),与此相联系的是婴儿大脑左额叶处的脑电活动性相对比较大。在陌生人接近的条件下,婴儿产生了消极情绪(如厌恶),与此相联系的是婴儿大脑右额叶的脑电活动性相对比较大。

接着,他们又让婴儿处于悲伤、厌恶、高兴和生气等情绪状态,记录他们的脑电图。结果发现当婴儿在悲伤和厌恶情绪状态下,大脑右半球脑电活动性高;当婴儿在高兴和生气时,大脑左半球脑电活动性高。

这一实验说明大脑左右半球功能的不对称性在生命的早期就表现了出来。心理学家卡福特用脑电图观察了 6~8 岁孩子在进行默读和理解任务时大脑皮层电位活动的情况,结果发现,阅读本身引起孩子大脑右半球的电活动,而在反应或理解时则主要引起大脑左半球的电活动。

美国神经生物学家们也有个惊人的发现:好心情的人不是后天的,而是先天的。他们通过长达 10 年时间的研究,得出的结论是:一个人的好心情藏在他大脑的左半球里。

科学家倾向认为好心情的人是先天的,一个孩子最初的 72 个小时是他往后能否成为快乐的人最为关键的。得出这个意外结论的是以美国威斯康星州麦迪逊大学情感神经生物学实验室主任戴维逊教授为首的一批专家。

(二) 如何开发右脑潜能?

上面的一系列实验我们可以看出大脑的左右两半球在孩子心理发展中的不同作用(图 1-3)。但是长期以来,无论是学校还是家庭教育,都是以开发孩子的左脑为主,忽视了对右脑巨大潜能的挖掘和利用。

可以说几乎每个人在出生时都具有成为天才的先天条件,因为我们在 3 岁以前活跃的主要是右脑,然而在我们成长过程中对左脑使用得越来越多,而右脑却使用得越来越少,再加上左脑式的应试教育使右脑功能长期被压抑并逐渐进入沉睡状态,因而右脑所特有的想象力、创造力、超高速记忆能力和灵感等这些成为天才的能力就没有得到发展的机会。所以学校应试教育培养的几乎都是使用左脑的普通人,要想培养真正的精英人才甚至天才,就得要把拥有巨大潜能而又处于沉睡状态的右脑开发和利用起来!

1. 左手训练法

人体的每一块肌肉在大脑层中都有着相应的神经中枢,其中手指运动中枢在大脑皮层中所占的区域最广泛,所以手的动作,特别是手指的动作,越复杂、越精巧、越娴熟,就越能在大脑皮层建立更多的神经联系,从而使大脑变得更聪明。大脑的两半球,在功能划分上,大体上是左半球管右半身,右半球管左半身。训练自己的左手可以开发右脑,因此,可以尝试用左手进行日常的活动,如吃饭、写字等。

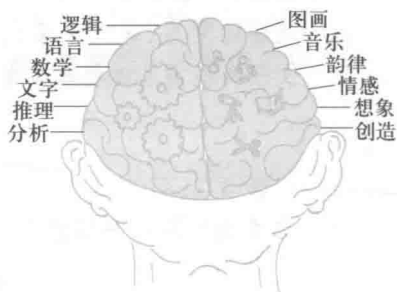


图 1-3 右脑潜能

2. 借助音乐和体育的力量

大脑的右半球负责完成音乐、情感等工作,被称为“音乐脑”。如果能够经常学音乐、听音乐,就可以大大地开发“音乐脑”。

右脑在运动中随之而来的鲜明形象和细胞激发比静止时来得快,在运动时有意识地让左手、右手多重复几个动作,可以刺激右脑,激发灵感。

3. 运用 CMT 技术训练右脑

这是 W.鲁特创立的一种方法。这种方法的生理机制是创造一种条件,利用色彩激发右脑的功能,进而使侧重于形象思维、非逻辑思维、空间处理的大脑右半球和负责语言、抽象思维的左半球取得功能上的平衡。其重点是要集中精神,大力激发右脑功能。

具体做法是,参与者用画笔蘸上不同颜色的颜料,随意地、毫无目的地在纸上涂画。等涂画一阵子后,再静下心来观看自己的“作品”。这时要用海阔天空的联想和漫无边际的想象去观看、理解和分析自己的“作品”,有时就能在涂画和观赏中激起新的设想。

涂画的过程,一方面促进精力集中,一方面可以使精神放松、情绪稳定。这其实是让左脑处于抑制状态而右脑处于活跃状态,激发了右半脑的创意功能。观赏作品则进一步激发右脑的想象功能、联想功能,从而促进创造性的开发。

三、催眠术是怎么回事?

(一) 生活中的催眠现象

1. 公路催眠

2013年12月1日,美国纽约一列通勤火车出轨,造成4人死亡、多人受伤。美国铁路员工工会领袖表示,这列火车在出事前,司机威廉·洛克斐勒正在打瞌睡,等到他清醒时,发现火车在转弯时速度过快,他试图刹车,但已经太迟了,火车出轨意外已经无法挽回。

该事件有可能是公路催眠引起的。公路催眠是指在高速公路上连续长时间驾车后,由于有效视野缩小,动态视力下降,速度感减弱,并且周围环境单调,驾车时不必担心会车和交叉路口,导致驾驶员大脑活动水平下降而形成“公路催眠”现象。主要表现有注意力分散,判断反应迟钝,甚至打盹。

2. 广告催眠

1957年的美国新泽西州。维卡里试验一种投影仪,可以在 $1/3\ 000$ 秒的时间内闪烁一些词汇。这个投影仪在一家影院做实验的时候,分别在短到可忽略的 $1/3\ 000\text{ s}$ 的时间里,投射了无数次“喝可口可乐”、“买爆米花”的信息。可经过实验神奇般发现,这些原本是看电影吃的零食却在电影结束后卖得出奇的好,据统计,影院里的爆米花的销量暴增57.5%,可乐的销量提升18.1%!

现实生活中的广告,虽然并非像电影里的字幕快速闪过,但催眠效果相同,简单的广告词,通过大量媒介的反复播放,在潜意识里给消费者植入一个打破以往的思维,比如脑白金的送礼广告,“送礼就送脑白金”。

(二) 催眠到底是怎么回事?

催眠(英文:hypnosis,源自于希腊神话中睡神 Hypnos 的名字),是由各种不同技术引发的一种意识的替代状态。此时的人对他人的暗示具有极高的反应性。它是一种高度受暗示性的状态,并在知觉、记忆和控制中做出相应的反应。

1. 催眠术是否就是让人睡觉?

催眠术并不是催人入睡的技术,催眠状态和睡眠状态也有很多区别。虽然催眠很像睡眠,但睡眠在催眠中是不扮演任何角色的,因为如果人要是真的睡着了,对任何的暗示都不会有反应了。“催眠”这个名字本身是带有一定误导性的;虽然表面看起来好像睡着了一样,但其实受术者和催眠师保持着密切的感应关系,他的潜意识活动在催眠师的引导和帮助下发挥着积极的作用;虽然催眠状态下也是在休息,但休息的深度和质量高于一般的睡眠,有时只有十多分钟,感觉就像睡了很久。虽然催眠术对于治疗睡眠问题有很好的效果,但是它不仅仅限于这一个方面的作用,而是可以对人的身心状态进行全面的调整。

2. 被催后会不会醒不过来了?

催眠过程中受术者和催眠师保持着密切的感应关系,所以看起来受术者好像什么都不知道,但其实他在和催眠师进行潜意识的沟通,与外界保持着联系,在催眠师的指令唤醒后就会醒来。当然,如果任其催眠状态持续下去,则可进入自然的睡眠状态,经过充分睡眠后受术者也会自然醒复,不会有任何副作用或者不良后果。同样,在正常的自然睡眠状态中,也可以通过催眠术转入到催眠状态,这称为睡眠性催眠术。

3. 催眠就是要让人什么都不知道了,然后就会发生一些神奇的改变吗?

催眠并不是要剥夺人心理活动的能力,虽然有意识活动的水平降低,但人的潜意识活动水平反而更加活跃,这时有的受术者会有迷迷糊糊意识不清的感觉,好像只能听到催眠师的声音;而有的受术者觉得自己很清醒,什么都听得见,甚至认为自己完全没有被催眠,这些感觉在催眠状态下都可能会出现,也都不会影响催眠的进行和治疗效果。当然,受术者越是按催眠师的指令去感受和体验(而不是去检验),就越有利于从催眠中获得更多有益的东西。

4. 被催眠会不会被别人控制或者暴露自己的隐私?

很多影视文学作品中关于催眠的描写都有夸张和失实的成分。每个人的潜意识有一个坚定不移的任务,就是保护这个人。实际上,即便在催眠状态中,人的潜意识也会像一个忠诚的卫士一样保护自己。催眠能够与潜意识更好地沟通,但不能驱使一个人做他潜意识不认同的事情,所以不用担心会被控制或者暴露自己的秘密,并且,即便不是属于隐私,但作为催眠师来说,也应该对催眠过程中受术者的情况保密,这是基本的职业道德。

5. 是不是只有那些没有主见或者意志不坚定的人,或者那些文化水平素质低的人才会被催眠?

催眠现象产生的原因相当复杂,暗示只是其中的一个因素,并不是全部内容。催眠感受性是正常人都具备的一种心理特征,所以并不是说只有缺乏主见的人才会被催眠;同时,根据催眠学界目前最新的研究成果,催眠现象产生的第一层次是物质层次——脑神经系统功能;第二层次是个人心理活动的接受情况。由此看来,那些越容易接受催眠的人往往是那些脑神经系统功能状态良好,心理活动功能强效率高而且敏锐的人,所以往往越是文化水平高、心理素质好、感受性敏锐的人越能够从催眠中获得好处,而过于年幼的儿童和过度衰老的老人以及生活中的低智能者因为脑神经系统功能状态不佳而难于被催眠。

6. 催眠对心理健康会不会有不良影响?

催眠术本身是一种非常安全的心理调整和治疗技术,只要施术者规范操作,就不会对心理健康产生不良影响。即便催眠后有感不适,也能在下一次催眠中得以解除,不会给受术者

留下“后患”。当然,由于催眠术的特殊性,在实施催眠,特别是带有心理治疗和训练内容的催眠时,应该由接受过专业训练并有实践经验的催眠师进行,在催眠中,还有不少即使在生理上也是难以解释的神奇现象,如感觉超敏现象(催眠师如果暗示被催眠者正有一块烧烫的金属放在他的身上,那么被催眠者的皮肤上就会真的出现烫伤的痕迹)、行动和知觉的分裂、记忆的恢复和催眠后遗忘症等催眠状态中常规出现的现象。

四、影响力

(一) 什么是影响力?

政治家运用影响力来赢得选举,商人运用影响力来兜售商品,推销员运用影响力诱惑你乖乖地把金钱捧上。即使你的朋友和家人,不知不觉之间,也会把影响力用到你的身上。但到底是为什么,当一个要求用不同的方式提出来时,你的反应就会从负面抵抗变成积极合作呢?这就是影响力。

影响力是指我们的某些特征会引发他人固定的行为模式反应。一般是指用一种为别人所乐于接受的方式,改变他人的思想和行为的能力。影响力又被解释为战略影响、印象管理、善于表现的能力、目标的说服力以及合作的影响力等。

我们生活的世界信息量越来越大,而我们的时间、精力和能力都是有限的,我们必须有一些捷径来应付这一切,这是影响力产生的根源。英国著名哲学家 Alfred North whitehead 断言:“文明的进步,就是人们在不假思索中可以做的事情越来越多。”

【心理实验】

人们需要一个理由

1. “对不起,我有几页纸要复印一下,能不能让我先用一下复印机?”——只有 60% 的人同意。

2. “对不起,我有几页纸要复印一下,能不能让我先用一下复印机?因为我很急的事情。”——94% 的人让他插在前面,因为他讲出了自己的事情着急,于是大家就给他提供方便。人们希望自己做的事情有理有据。

3. “对不起,我有几页纸要复印一下,能不能让我先用一下复印机?因为我要复印几页纸。”——虽然“因为”后面没有真正的理由,但居然有 93% 的人答应了让他插队。

(二) 常见的影响力有哪些?

1. 对比原理

男朋友/女朋友经常看韩剧会有什么不良后果?

是先卖给顾客贵的商品还是便宜的商品?

内涵:两样有差别的东西前后展示,我们会觉得他们的差别比实际的要大。

2. 互惠原理

商场里为什么会举办免费试吃?

为什么中国人喜欢在餐桌上谈事情？

内涵：要是别人给了我们什么好处，我们会尽量回报。

3. 承诺一致

如何保证电话回访后会再次前来咨询？

商家为什么要组织客户征文比赛？

内涵：人人都有言行一致的愿望，因此这条的关键在于让对方承诺。

4. 社会认同

为什么乞丐的碗里总是要放些钱？

为什么会有“小月月事件”？发生危险之后要如何求救？

内涵：在判断何为正确时，我们会根据别人的意见行事。

5. 喜好原理

为什么有学长告诉你要多去老师办公室走走？

汽车广告为什么要配上美女模特？

内涵：人们总是比较愿意答应自己认识和喜欢的人提出的请求。

6. 权威原理

为什么讲座之前要介绍专家的头衔？

为什么我们会听从医生的任何指令？

内涵：“具有独立思考能力的成年人也会为了服从权威的命令而做出一些完全丧失理智的事。”

【心理实验】

你也可以成为恶魔

米尔格兰姆用高额的报酬很快吸引到了 40 名被试者。另外，他还专门聘请了几位合格的“演员”，作为本实验的另外两个重要角色。一位扮演表情严肃，身着传统的灰色实验室工作服，感觉上很一丝不苟的权威人士，也就是主试，他负责在实验中对被试者下达各种命令，而实际上他只是一名普通的中学物理教师。还有一名长得有点像爱尔兰人的普通职业会计师，他负责扮演那个被要求进行联想记忆的学生，同时也是电击的“承受者”。这两位合谋人的精彩演技为本实验增色不少。

实验的地点被安排在耶鲁大学社会互动实验室。每一位被试者都被安排在不同的时间来参与实验。4 美元的报酬在被试者踏进实验室的那一刻便会支付，米尔格兰姆将任何无关变量都控制得恰到好处，以防止这场精心设计的剧目出现任何不必要的“NG”。这个时候，两位米尔格兰姆的合谋人开始陆续登场。主试也就是权威的扮演者会带领被

试与另一位“被试者”——我们的另外一位演员——见面,并向他们说明本实验的实验“方法”和“目的”:这是一项对学习惩罚效应的研究,老师让学生对各种各样的单词配队进行联想记忆,如果学生回答错误,作为老师的一方就要对学生施加电击。每错一次,老师就需要将电击的幅度增加一级。陈述完毕后,主试会建议两名被试者用抽签的方法决定谁当学生,谁当老师。显然,只有真正的被试者选中老师,实验才会有意义,所以,米尔格兰姆在这里又玩儿了回花招:两张纸上实际上都写着“老师”,合谋者永远都会说自己抽到的是“学生”,而被试者看到的永远都是“老师”。然后,证据当场销毁。

实验的第一步是让被试者亲自将“学生”牢牢地绑到电椅上,并且将各种复杂的连线和电击粘贴到“学生”的身上。“学生”的面前有一个标有 A、B、C、D 选项按钮的装置,用来回答被试提出的种种记忆问题。之后,被试会被带到有着电击装置的那个房间,两间屋子没有窗户之类的东西可以互相看见,但被试与“学生”可以通过麦克风听到对方的声音。而米尔格兰姆会通过一面单向玻璃观察被试的行为表现,相信这时薄薄的玻璃后一定闪烁着期待的目光。一切准备就绪后,实验正式开始。

被试者要宣读一些成对的词(比如蓝色,天和狗,猫)给“学生”听,再考他的记忆力。考查时先念一组成词中的第一个词,然后念四个可能答案词,让他选择其中正确的一个词。“学生”通过面前的按钮来选择答案,这时另一间房间相对应的灯泡就会亮起来,被试者由此判断“学生”回答正确与否,如果错误,被试者就需要按照主试的要求对学生施加电击。而“学生”会以其精湛的演技对每种不同的电击水平做出相应的生理和行为反应(虽然感受不到真电击,但主试对电击强度的选择也会通过某种装置让“学生”知道)。事实上,就连记忆错误发生的时机都是事先安排好的,以此来平衡这个变量可能会造成的误差。

刚开始的任务还算简单,但是,随着单词记忆数量的提升,“学生”的出错率越来越多,被试者对他施加的电击强度也越来越强。75 伏开始,学生会发出呻吟声;到 120 伏的时候,他喊出声来:“电击已经弄得他很痛了!”;到 150 伏时,他惨叫:“我受够了,放我出去!”如果此时被试者动摇时,站在他旁边的主试就会以命令的口气说:“请继续。”到 270 伏到 300 伏时,“学生”会歇斯底里地叫喊:“我有心脏病,我要立即退出实验!”被试者如果再次犹豫不决,主试则会说:“实验要求你继续进行。”到 300 伏以上,学生开始猛烈撞击墙壁。当被试者以几乎祈求的目光转向主试时,他则会更加严肃地说:“继续进行实验是极其必要的。”超过 330 伏时,隔壁只有可怕的沉静,但主试会告诉被试者,不回答也与答错做相同的处理“你没有别的选择,你必须进行下去。”

那边是学生痛苦的呻吟和求饶声,而这边又是主试咄咄逼人的权威命令,你会怎样做?你会听从权威的命令将电击提升到最强力的等级吗?以下,便是当时的 40 名被试在内心挣扎后做出的选择。

电压的等级	拒绝在该电击强度上执行命令的被试人数
轻微的电击(15~60 伏)	0 人
中等的电击(75~120 伏)	0 人
较强的电击(135~180 伏)	0 人
很强的电击(195~240 伏)	0 人