

★青少年成长必读★



青少年不可不知的 100个心理热点

*Qingshaonian Bukebuzhi De
100ge Xinli Redian*

陈公 陈婉君◎著

青少年成长必读

青少年成长必读



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

★ 青少年成长必读 ★



青少年不可不知的 100个心理热点

*Qingshaonian Bukebuzhi De
100ge Xinli Redian*

陈 公 陈婉君◎著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年不可不知的 100 个心理热点 / 陈公, 陈婉君著. —合肥: 安徽文艺出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5396-3837-9

I. ①青… II. ①陈… ②陈… III. ①青少年 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 210090 号

出版人: 朱寒冬

选题策划: 刘 哲

责任编辑: 宋萧婧

装帧设计: 徐 睿

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551)3533889

印 制: 安徽星火印刷公司 (0551)5146875

开 本: 880×1230 1/32 印张: 10.5 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 19.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)
版权所有, 侵权必究

疲劳时,我们寻求休息的机会;困苦时,我们寻求生活的富足;孤独时,我们寻求情感的慰藉;疑惑时,我们寻求事物的答案;失意时,我们寻求他人的认同;欢乐时,我们寻求保持欢乐的方法;相聚时,我们寻求越发美妙的体验;得意时,我们寻求更加得意的资本……

在这个悲欢离合纷呈的世界里,在喜怒哀乐此起彼伏的内心中,每个人都好像在寻找着什么,而且几乎从未间断。生命在我们寻找的步履中,蹒跚而过。

为什么要不停地寻找?当我们的的心灵有亏缺感的时候,才要寻找饱满;当我们感到生命如浮萍的时候,才要寻找根基;当我们变得麻木的时候,才要寻找感动。究其根本,我们所有的缺失,无不来自心灵的缺失,来自对生命的无知。

无所畏惧蒙蔽着芸芸众生的心智,心灵上的蒙蔽和障碍来自我们自己的造作。因为我们被蒙蔽在对过去和未来或高尚或卑劣的感知中,被纠缠在追逐欲望和不为欲望所困的自由中,放弃了知晓并选择的权利,因而开启心灵的机会也就丢失于当下。当我们清楚地知道恐惧开始于“假如”,为未来设定许多“应当”,无异于自讨没趣,就会学会理性地感知与抉择,并在积极实践中产生力量,从而放弃控制事物的欲望,活在当下,对于不确定的未来坦然处之,我们就一定能够从恐惧的病痛中走出来。

什么是心灵?什么是生命?我们能否主动地把握它们?我们是否愿意,或者说是否有勇气,真正地面对它们?

法无自性,心外无法。拥有感恩的心,我们会生活得舒适、安乐、宁静;拥有计较的心,则会比较沉重、痛苦,经常在取舍中徘徊,在矛盾中蹂躏着自己的心灵。心灵本具的光明,宛如阳光普照大地一般,照耀着生命,滋养着生命,引导我们歇息一颗不断寻找的缺失心,于一切顺缘、逆缘中,因感恩而表达着生命的完美与饱满,明白了实有假设都是邪见所生,是染污心蒙蔽的结果,是爱憎取舍所造作的苦,就能以正知正见去把握当下,延续生命的慧根。

与其抱怨黑暗,不如点亮蜡烛。心理学的实用性就体现在对我们的的心灵成长有很大的实际指导作用上。这就是我们要以《青少年不可不知的100个心理热点》去更好地帮助大家了解自己、了解他人、了解生命,进而亲善自己、仁和其他人、尊重生命的动因所在!



目录

写在前面 /001

总一面明镜

药家鑫与“墨菲定理” /003

“自我同情”与“鳄鱼法则”

/006

增城事件与“蝴蝶效应” /010

“达芬奇的眼泪” /013

“美美”罗生门 /016

学习动力缺乏与“毛毛虫效应” /020

性困惑与“异性效应” /023

贞操与“标签效应” /027

爱情霉变与“苏东坡效应”

/030

青春期恋爱和异性友谊的
界定 /034

失恋与“布朗定律” /037

噩梦与“酒与污水定律” /041

金丝鸟与“非理性定律” /044

“被”怀孕与“登门槛效应” /048

埃里克森与“八个阶段” /051

无爱症与“南风效应” /055

烟花爱情与烟火人生 /058

社交恐惧与“自我暴露定律”

/062

“跳槽了吗？” /065

角色错位与“刺猬效应” /069

抑郁情绪与“三A”疗法 /073

“这一年”与“约拿情结” /077

不想长大与“习得性无助”

/081

应激创伤与“贝尔效应” /085

男人也需要“安全感” /089

成功方式与“吸引力法则”

/092

虎狼之争与“互补定律” /096

三十而立与“蘑菇管理定律”

/100

看万流归海

美国总统与“坚信定律” /107

“笨孩子”与“期望定律” /110

一念之差与“情绪定律” /113

醉汉的哭与“情绪转移定律”

/116

成与败与“专精定律” /119

成败得失与“因果定律” /122

磨镜片与“重复定律” /125

削苹果与“累积定律” /128

分苹果与“辐射定律” /131

黑人孩子与“相关定律” /134

《闻香识女人》与“替换定律”

/137

“移山大法”与“惯性定律” /140

寓言两则与“显现定律” /143

捉蜻蜓与“需求定律” /146

一路走来与“晕轮效应” /149

爱情困惑与“错误定律” /152

“漂亮”游艇与“价值定律”

/155

100 万与“愚蠢定律” /158

“不要紧”与“混乱定律” /161

母亲的话与“虚假同感偏差”

/164

“疑邻窃斧”与“证实偏差”

/167

相差 25 倍和“代表性偏差”

/170

选择杯子与“可得性偏差”

/173

两家小店与“锚定效应” /176

“好哭鬼”与“约哈里窗户”

/179

姐妹差异与“角色效应” /182

三兄弟与“半途效应” /185

薰衣草与“幸福定律” /188

享一米阳光

便宜一毛与“机变定律” /193

“我们知道”与“谦让定律”

/196

“没意思”与“增减效应” /199

“都是我不好”与“品质定律”

/202

“还能给多少钱”与“欲望需求

定律” /205

只批评一次与“超限效应” /208
潘多拉与“逆反心理” /211
退一步与“宽容定律” /214
影子与“投射效应” /217
“我装的是蒸馏水”与“从众心理” /220
见面四次的蜕变 /223
什么是智慧 /226
“她是我妹妹” /229
“自己人效应” /232
“罗密欧与朱丽叶效应” /235
“我是重要的” /238
三个最真心的笑容 /241
添柴火的人与“软化效应” /244
三个处方与“青蛙现象” /247
这是个开始与“模糊心理” /250
狮子分肉与“巴纳姆效应” /253
三根蜡烛 /256
红眼的水牛 /259
声音的灵魂 /262
苦与乐 /265
“我准备好了吗？” /268
让温暖弥散 /271
外观法相内观自在 /274

唤醒弗洛伊德的梦 /279
对话马斯洛 /282
华生的激进是“催生素” /285
贝克的认知图式是“同心圆” /288
你有多少能 /291
各类情感的能量等级(一) /294
各类情感的能量等级(二) /297
看看会发生什么 /300
宇宙只是幻象 /303
科学的本质 /306
“碟报”频传的真相背后 /309
巨人的化石 /312
你还会有更高的追求吗 /315
天上方七日,地上已百年 /318
心如虚空 心空不空 /321
“上帝”的秘密 /324

后记 /327



悬一面明镜

生活中，社会转型与解放思想的变革、创新驱动的新生、支付成本和代价的痛苦紧密相连，我们如何顺畅地、勇敢地去承受、去化解、去穿越？

当我们在“等一等”、“挺一挺”的应对中将挑战一拖再拖，与机遇擦肩而过，虚度了一个个冬天之后，等过来、挺过来，我们还能充分享有春天里那阳光的明媚和希望的蓬勃吗？

一面明镜悬心中，清醒地思考，积极地行动，再隐秘的真相在我们眼中都会清晰可见，更美丽的人生也会在我们面前徐徐展开。



§ 药家鑫与“墨菲定理”

药家鑫，西安音乐学院大三学生。2010年10月20日深夜，他驾车撞人后又将伤者刺了八刀致其死亡，此后驾车逃逸至郭杜十字路口时再次撞伤行人，逃逸时被附近群众抓获，后被公安机关释放。2010年10月23日，药家鑫在其父母的陪同下投案。2011年1月11日，西安市检察院以故意杀人罪对药家鑫提起了公诉。同年4月22日，西安市中级人民法院一审宣判，药家鑫犯故意杀人罪，被判处死刑，剥夺政治权利终身，并处赔偿被害人家属经济损失45498.5元。5月20日，陕西省高级人民法院对药家鑫案二审维持一审死刑判决。2011年6月7日，在全国高考的首日上午，药家鑫被执行死刑。

宪法保障每一位公民都享有正当的社会权利和相对等的义务。而作为人本身来说，杀人偿命已经是被大众广泛认同并经过社会文化传承沿袭的道德规范力量之一。正义不能缺失，公理需要维护。当药家鑫绝望地在终审裁定书上签字，用一条罪恶的性命去殉一位无辜的生命时，正义得以彰显。

如果一个人犯了错误都不用付出代价，就连极为恶性的故意杀人都不用偿命，那中国大地上就会出现更多让人胆寒的跨越人性道德底线的行为。如云南李昌奎奸杀少女摔死幼儿案，被大众称为“赛家鑫”，药家鑫事件将绝非一个孤立的事件，法律将变得不再神圣和让人遵从。从这个意义上讲，判处药家鑫死刑是法律

适用的必然,是社会民意的期待,是对被害人家属痛苦感觉和强烈要求的抚慰,也是对一批人性和法治观扭曲的所谓教授专家的审判,更是高扬法治大旗打向一些蝇蝇鼓噪的无良媒体的一记响亮耳光。

心理学中的“墨菲定理”认为,事情如果有变坏的可能,不管这种可能性有多小,它总会发生。

焦虑、怨恨、冷漠、恐惧、不安全感、不确定性……社会事件不过是心理事件的社会层面,而心理事件不过是社会事件的心理层面。因此,要了解人的各种病态心理,就要看他受到了何种社会事件的“刺激”,他“有病”是不是因为他所置身的社会就是一个“致病情境”。但仅仅这样还不够,很多心理问题最终来源于人自身,社会事件不过是把它加剧、变形而已,危机就隐藏在一系列社会事件中。不受制约的权力和物欲无限疯狂膨胀的社会,对人的心理结构的影响是巨大的。漠视人的生命和尊严,失去正义和道德的看守后,人性的残忍和暴虐便随时等待机会发泄。

权力的神经症性紊乱传导到社会上,会让一个社会变得更疯狂。2010年,“我爸是李刚”成为经典名言。“官二代”、“富二代”飙车撞人等现象表明,一些群体认为,权力和金钱在社会上已经牢固地确立起主宰性的意识形态。

美国民权运动领袖马丁·路德·金曾说:“社会最大的悲剧不是坏人的嚣张,而是好人的过度沉默。”健全的人性与人性的腐败从来就不共戴天。只放大部门的利益和权利,却规避自己的责任和义务,聚敛财富并按亲疏远近分配资源,就会撕裂社会的道德和人与人的关系——而它们又把其效应“传导”给人性,使人性出现大规模的败坏。



人之初，性本善。一个敢杀死“自我”（性本善）的人，对别人绝不会心慈手软，比如药家鑫。

而一个体验不到受害者及其家属的痛苦，反而被残忍的加害者的“自我同情”所触动的人，无论有没有意识到，他们在心理上都有着掐死受害者的冲动。他们受到体制庇护或对弱势群体进行压榨，本身就是一种道德上的恶。为了免除道德焦虑和获得安全感，他们一方面努力筑牢社会价值排序，把占有权力、金钱、成为有闲阶级等看成是高档，从而在价值上“合理”地蔑视弱势群体，变相地把自己对他们的压榨视为道德上的正当；另一方面是保持对弱势群体的仇视，作为一种心理防御，掩饰自己的恐惧，压抑自己的道德焦虑，比如药家鑫案件中竭力为其辩解、开脱的一些人。

不会宽容人的人，是不配受到别人的宽容的。

——（德国）贝尔奈

§ “自我同情”与“鳄鱼法则”

药家鑫上路了,但是制造对立矛盾的社会土壤依旧存在。由权力和财富所铸造的社会等级观念,已经深入很多人的骨髓,人们自觉地站队归位,仰慕比自己高的,鄙视低于自己的。我们渴望平等和尊重,却无时无刻不在歧视和鄙视中生活,如果这样的状态成为习惯,就会成为一切灾难的开始。

心理学里有一条“鳄鱼法则”,原意是假定一只鳄鱼咬住你的脚,如果你用手去试图挣脱你的脚,鳄鱼便会同时咬住你的脚与手。你越挣扎,被咬住的就越多。所以,万一鳄鱼咬住你的脚,你唯一的办法就是牺牲一只脚。

作为有自由意志的存在者,每个人都要受到一种“存在伦理”的约束,每个人都要对自己的“自我”承担责任。一旦人因为恐惧,或者为了利益出卖、扼杀自我,“存在伦理”就会自动启动内部审查程序,对此进行谴责。即使一个人要杀死“自我”,“存在伦理”也只是被驱逐到内心的最深处,通过精神畸变、人格分裂、心理变态这样一些迂回曲折的途径,让这个出卖或杀死自我、破坏自我内心的人,付出严厉的代价。

为了在心理上活下去,一个陷于自我分裂的人,一个有着内心奄奄一息的真实自我和一个作为外界代理人而侵占了他的内心并成为主人的假自我的人,两个自我,一直在他的心理结构里面厮打着,让他不得安宁。



第一种。他看不起自己，仇恨自己为什么在外界的压力或利益诱惑下不能坚守自我，轻易就把它给卖了。这样的人基本上还有道德意识，对别人没有破坏性。尽管他没能坚守自我，但他能够承担这个责任，而不是推给别人。他会有一定程度上的自虐倾向，极端的就是自杀，以作为对自己出卖自我的行为的最严厉惩罚。但他不会去杀人。

第二种。他不是看不起自己，而是恐惧看到那个出卖了自我的自己。这类人一般对道德没多少敬畏，道德无法唤起他承担出卖自我的责任。在外界的压力或利益诱惑下出卖自我时，为了在心理上摆脱恐惧和获得利益，他必须启动一种合理化的心理防御机制，认同自己出卖自己的行为，认同那些强迫或诱惑他出卖自我的东西——他的父母、社会价值排序或体制。他必须比谁都狠命地维护这些让他杀了他的自我的东西，否则，他就不能合理化他杀死自我的选择以及证明这样做是值得的。

一旦这样，他要干的一件大事，就是要像摆脱噩梦一样地摆脱原来的那个自己，彻底遗忘出卖自我、破坏内心时的那种痛苦。

但是，对这样一个残杀自我的凶手，残存的自我在内心深处绝不会放过他。为了在心理上活下去，他就必须把残杀自我的责任推出去，推给别人。他的潜台词是“都是你们把我弄成这样的”。他把责任推给外界对他的破坏，他要对这个世界进行报复。

在心理上，由于他认同让他出卖了自我的那些东西，他的仇恨指向却并不是这些东西，而是所有人，特别是那些可以让他看到当初的自己的人，正是这些人的存在提醒了他：当初是他杀了他的自我。

一个要尽力遗忘当初的自我的人，从根本上说，已经丧失了体验他人痛苦的能力。因为只要还具有这种能力，过去他出卖、

扼杀自我的痛苦,就会像幽灵一样地攫住他。而这是他最恐惧的,绝不允许自己再体验到。但是,当他造下恶果,感觉要付出沉重的代价时,在把责任推给外界的心理定势中,他会产生一种“自我同情”。

更可怕的是,出卖自我的人及其观念一旦占据主流,就会成为羞辱人类起码正义感、再次践踏人性的黑恶势力。

人生一世,正确评估自己的角色,判定该为何人何事负责,既是我们的责任,也是无法逃避的问题。评估责任归属,必然让我们感觉痛苦,从而产生回避倾向。但我们还是必须从内心出发,做出权衡,自我反省,积极面对和排遣,放下“假如”、“应当”,尊重事实,遵守规则。人生的目标需要设计,设计好的图纸需要用心去建造,可以修正,可以调整,而你所选择所做的,终究会改变你的一生。

在药家鑫一案中,体现出一种“鳄鱼法则”,就是:当药家鑫发现自己的行为背离了生命生存发展的方向,必须没有任何延误地停止对张妙的伤害,不得存有任何侥幸地进行有效救助而减少罪责的扩大。

有人问,药家鑫还有一些做了很大坏事的人为什么不自杀?自杀并不是道德缺陷,而是一种反抗。纯粹的坏人是不会自杀的,只有良心发现否定了自己的人才会自杀,他比那种纯粹的坏人要好些。有的人可能只是犯了小错,但他良心敏感,连小错也无法原谅,那是对善良有更高的要求。

涂尔干在《自杀论》中说,一个社会的自杀率太高不是好事,但如果完全没有自杀可能更糟。因为自杀体现出对一种价值的坚持,这种价值甚至比生命还重要。



如果我们能认清肇事者的真面目,我们就不会同情他们。然后我们也会发现,我们的同情只能帮助他们加强他们的自我同情心,他们以这种自我同情心来为他们的行为进行辩护。

——(美国作家) 莎拉·格鲁恩

§ 增城事件与“蝴蝶效应”

2011年6月10日晚,广东省增城市新塘镇大敦村的孕妇王某占道经营,阻塞通道,大敦村治保会工作人员劝其离开,后来双方发生肢体冲突,孕妇倒在地上。广东省增城市新塘镇政府领导到场协调,双方达成和解共识。正当该孕妇的丈夫拟将其送上救护车治疗时,却遭到了现场无关人员的阻止,致使围观人员集聚、起哄,部分不法分子向现场的工作人员、公安干警、警车投掷矿泉水瓶及石块,导致现场警车及多辆私家车损坏。

虽然引发群体性事件的原因很多,但社会心理因素的扩张、助长、诱导、误导在群体事件的酝酿、发生、发展和激化阶段的作用,十分显著。

上世纪70年代,美国一个名叫洛伦兹的气象学家在解释空气系统理论时说,亚马逊雨林里一只蝴蝶偶尔振动翅膀,也许两周后就会引起美国得克萨斯州的一场龙卷风。这也就是心理学所说的“蝴蝶效应”。

情绪传染和行为传染扩展的力量在于群体的情绪与行为间的激扬,不限于人数的多少。当群体行为的成员把他们的注意力集中在某一个目标上,情绪传染的循环反应开始增加、强化并会达到白热化程度。这种群体成员间的自发、自觉的模仿性传染使得个人抛弃通常抑制他们的社会规范,以致形成激情性行为。从群体事件的形成来看,当个体发动某种情绪、采取某种行为时,如果没有得到周围群