

# 创造『神话』的『灵符』是种心理游戏

前段时间,淘宝网上出现了一种“奇葩”商品——“灵符”。回心转意符、斩桃花符、婆媳和睦符、心想事成符等,应有尽有。

这些“灵符”的奇葩之处,不仅在于其本身完全有别于传统观念中的“商品”,而且销量高得惊人,买家的评论也好得颇为出乎意料。以一张号称可以让感情疏远者回心转意、挽回婚姻,标价300元的“回心转意符”为例,有

## 心理诱导的暗示作用

风水、算命、“灵符”,这些首先是一种心理诱导。人在遇到一些应激事件时,情绪自然会出现波动,对未来的不可知和迷茫使得安全感降低,心理依赖性增强,换句话说,就是我们在恐惧或不知所措的情况下,会渴望获得心理上的支持和行为上的指点。这种时候,我们改变现状的愿望会特别强烈,受暗示性比平时也要强。

“灵符”,或者算命、风水等,其实就是抓住了人们这一受暗示的心理,充分运用暗示的力量,就是说,当人们觉得这些东西能带来好运时,它便形成了一种精神上的

一个店家一个月居然成交2355笔,总成交额超过70万元,并且买家们的评论几乎100%的好评。有人还在评论中直播“灵符”的神效:“昨天收到的,昨晚好像就梦到他了,但是很模糊。”

简单的迷信思想、拙劣的骗局,却引发了购物的狂潮,成就了“创业”的辉煌。姑且不用“愚昧”、“无知”等字眼来形容这种现象,还是从心理学的角度分析一下吧。

支撑和鼓励,从而使人们得到行为上的改变,然后把这些哪怕细枝末节甚至是牵强附会的改变,和所谓的“灵符”或者“大师指点”联系到一起,慨叹“真的好灵哦”。

这有点像我们平时对某些“征兆”等的态度,比如说,很多人都相信“左眼跳财,右眼跳祸”,左眼皮一跳动,便心情愉悦,干什么都轻松自如,反之则精神紧张,失误的几率也大大增加,于是,便说“征兆”灵验了。其实,这很大程度上取决于我们本身感受到的心理暗示,以及随之产生的种种精神和身体方面的反应。

## “宁可信其有,不可信其无”

如果说风水、算卦等还有很多模糊概念的词汇和狡辩式的退路,那么“灵符”的灵验与否其实是一试便知的,可以说,即使按照传统的观念去看,随随便便的一个人,打出“大师”的旗号,并利用互联网这种现代的销售方式,大批量地销售所谓的“灵符”,竟然创造出这么大的“业绩”,其实也是荒唐得令人不可思议的。这就涉及到人们的一个普遍的心理——“宁可信其有”。

关于算命、风水、“灵符”等,人们经常说“宁可信其有,不可信其无”,或者“信则灵”。其实,很多人算命也好,购买“灵符”也好,就是为了寻求一种心理安慰。正如有的网友所说:“自己也不是绝对相信有什么‘奇门异术’,但买符可能会带来心理暗示,能让我

在焦躁不安、绝望的状态中恢复平静,变得有期待。”这可能也是大多数购买者的初衷——姑且一试呗,掏钱购买一点心理上的慰藉,姑且相信那些超自然的力量是真实存在的吧,反正顶多损失点钱,总不会起反作用吧?

这也是为什么那些“灵符”好评如潮的原因。据报道,有买家询问不灵验怎么办时,对方回复称“别还没开始就有不灵的想法,选择了就要相信”;有买家询问为什么不像承诺的那样“显灵”时,则被告诫“之前购买‘灵符’所付的钱是‘功德费’,如果乱说,会起反作用的”……

如此这般,谁还敢“乱说”?

专家提醒

## 放弃自我努力会很危险

我们经常说,人生是漫长的,不会一帆风顺。在人生旅途中,不可避免地会遇到各种挫折和困难。从心理学的角度讲,当人们没有办法自主解决困境的时候,就会试图寻找外在的东西来暗示自己,在某种意义上,这可以说是一种积极的行为。

比如说,如此多的买家热捧“灵符”,对个体而言,如果是借此平和心态,给自己一个正向的心理暗示,促使自己向积极的方向努力,也无可厚非。但是,如果只是盲从“灵符”的作用,陷入迷信的状态,把全部的希望都寄托在“灵符”上面,放弃自己的主观努力,就很危险了。

其实,自己的心态还是需要自己去积极地调整,多了解一些心理知识和常识,身处逆境时,敢于面对,积极调整,方为正道。(据《新民晚报》)



职场心理

## 美国两位心理学家总结

## 如何解放你的大脑

你是否觉得自己老是记不住事情,总觉得自己的记忆力不够好,老是被别人说健忘?近日,美国“MSN网站”健康生活频道请来两位美国科学家,教给大家一些提高记忆力的方法,让你牢记事情,摆脱“健忘”的称号。

**1. 做3个任务列表。**美国蒙特非奥里医疗中心认知行为治疗中心主任西蒙·瑞金博士建议,做3个任务列表,可以帮助集中处理相似的事务。比如1号表格列出今明两天需要完成的工作,2号表格列出本周内的任务,3号表格是随机任务(如定时查收电子邮件等)。先解决其中的重要工作,然后再处理琐碎的小事情。

**2. 集中收发电子邮件。**一会儿看看短信、一会儿看看电子邮件,会让人注意力变差。美国迈阿密大学米勒医学院精神病和行为科学教授戴

维·洛文斯顿博士建议,每天在特定时刻查看并处理电子邮件,如上午10点、下午3点、晚上9点,可以保证不影响重要的工作。

**3. 别被琐事分神。**瑞金博士说,工作一会儿就刷刷微博、突然被叫出去分派一项新任务、跟同事计划中午吃什么……时间就在这些琐事中流失,注意力也会变得不集中。因此要工作就全神贯注,关掉浏览器和聊天工具,享受专注工作的乐趣。

**4. 把事情分解成“能一口吃掉”的小块。**瑞金博士说,在某个时间段内思考一件太过复杂的事情会让人紧张、焦虑,倒不如把事情拆分成一个个简单明了的小步骤,再逐个思考解决办法。

**5. 找一个安静的地方。**瑞金博士建议,找一

个自己习惯的安静之处,在工作完成之前都别换地方,能帮助集中注意力。比如跟领导申请回家完成一项计划书,或者到经常去的那间咖啡厅整理稿件等。

**6. 保持办公桌整洁。**中国古话说得好,一屋不扫何以扫天下。整洁、干净的工作空间不仅能体现一个人的素质和能力,还可以帮人集中注意力。但记住,清理办公桌不是最优先的事情。可以在结束一天的工作后,抽出几分钟收拾一下桌子。

**7. 学习放松技巧。**洛文斯顿博士说,深呼吸、冥想等放松训练能帮你进入一个非常专注的状态。这相当于一个计算机“重启”的过程,能帮你清空大脑,让更重要的事情进入大脑的“处理器”中。

**8. 准备点小便笺。**在会议或听取汇报时,可以在手机便笺上记下重要的事务,以便回去整理。还可以买一些不同颜色的便笺纸,分别记录不同项目。洛文斯顿博士说,如果被枯燥的会议弄得心烦意乱,在便笺上写写画画还可以帮你平复焦躁的心情。(据《生命时报》)

## 刚入学就赖学的女孩



娟最近特别烦恼,这烦恼来源于刚上小学的女儿。说起来真想不到,女儿在幼儿园挺优秀的,老师经常表扬她聪明又努力,大家都说这孩子以后上小学一定是个好学生。娟自己也是这么认为的,所以当初周围不少妈妈纷纷担心自己孩子的幼小衔接问题,到处打听怎么帮助孩子的办法时,只有娟心里笃定她的女儿肯定不会有这些问题。

事情的发展却出人意料,进入小学3个多月后,当初那些担心的家长的孩子都适应得不错,而大家公认不会有问题是娟的女儿却偏偏出了问题。这是怎么回事呢?

原来,在幼儿园一贯出色的娟的女儿在进入小学的连续几次测验练习中,都没有得到一百分。因为是刚入学的小朋友,本来老师也没有对学生提很高的要求,更没有对得不到满分的学生批评指责,反而劝说家长要给孩子适应期,不要一下子给孩子提太高的要求。而娟呢,原以为女儿进小学后成绩会依然名列前茅,娟对现状本能地有些失望,但也并没有对女儿说什么,只是告诫说要好好学习。虽然老师、家长都没有批评,但娟的女儿自己却压力重重,每次拿到不满百分的考卷都会在课堂上号啕大哭,后来发展到看见试卷就紧张得手抖,最后甚至早上赖学,不愿意去学校。

综观状况,咨询师诊断,娟的女儿是典型的学校环境适应不良症。这种症状一般起始出现在孩子进入新学校几个月内,因为环境的变化、人际关系的改变、学习遇到困难等因素造成心理上的压抑、焦虑等不良情绪,又由于不良情绪而产生厌学、行为不端,甚至头晕、身体不适等各种症状表现。有研究表明,学校环境适应不良症如果不能及时解决,可能严重影响孩子学习,并成为目前学生中途辍学的主要原因之一。造成学校环境适应不良症的原因有多方面,学校环境变化、家庭教养不当、孩子个性特点等都是因素。

咨询师发现,娟的女儿天性争强好胜,不服输,家长在孩子幼儿期不仅缺少正确教导,反而利用自己的关系给孩子提供了特殊的成长环境。幼儿园的作业是没有成绩的,幼儿园老师因为与家长的特殊关系,过分表扬孩子,处处让孩子感觉自己高人一等。如此过度保护的成长环境,更助长了娟的女儿只想赢不愿输的个性,让孩子完全缺乏抗挫能力。所以一旦失去保护伞,真正进入学习竞争,孩子就难以承受竞争的压力以及失败的挫折。

根据娟的女儿只是小学生的年龄特点,我们运用故事与游戏疗法,帮助孩子调整认知,重新认识自己的优势,并且学会接纳自己的不完美,提高抗挫能力,学习沟通技巧,终于使女孩走出了困境。

(吴亦君)