

魔鬼心理实验室为您介绍——

新年的决心为何如此难以实现？

去年 12 月底，我的一个朋友在微信上高调宣布戒烟，一天之后，他正式进入戒烟期。一周后。他发微信道“晚上他们请抽烟，态度坚决，没有抽，看样子是真能戒烟了”。10 天后，他又发微信“10 天了，没有抽，就是没有抽”。12 天，“今天晚上抽了 3 支，但是原因很充足，因为是求人办事，只能陪着他们抽”。两周后，他的微信是这样说的“刚刚看了一篇文章，说这样的雾霾天就和吸烟差不多，既然如此，戒烟还有什么意义？”

岁末年初，许多人往往下决心：在新的一年里，我要怎样怎样。调查发现，差不多一半的人会在新年立志要实现一个或多个目标。最常见的目标有减肥、锻炼、戒烟戒酒、提高学习成绩、不乱花钱等等。结果怎么样呢？今天魔鬼心理实验室特地为您介绍实现新年目标的方法——

1. 目标要具体而现实

每年年初，总有人下决心要减肥，心理学家建议，这样的目标太模糊，正确的做法是下决心减去 10 磅或者跑一个 5 公里的迷你马拉松。选择一个清晰的、可实现的目标还有助于制定详细的计划，以便于在新的一年里一步步实施。

2. 只下一个决心

许多人在年初决心很大，往往会列一个清单，新的一年我要如何，研究发现，清单上的愿望越多越难实现，好的做法是选择一个目标加以实现，因为实现一个目标是需要很大的意志力的，意志力是有限的，目标太多就会分散注意力，最终一个也实现不了。

3. 不一定非要等到新年才开始下决心

许多事情开始的最佳时间并不是新年，比如减肥的最佳季节是夏天，因为夏天气温高影响人的胃口，这个时候开始减肥是有利时机。跑步的最佳时机是春天或者秋天，因为不冷不热容易坚持。所以，如果你有一个目标不一定非要等到新年才开始，你应该选择一个最佳时机，然后制定好计划。

4. 慢步远跑

许多人在下决心时总想一口吃成个胖子，实际上这恰恰是新年目标失败的一个主要原因。好的做法是一开始把步伐迈得慢一点，这更有助于你实现长远的目标。如果你的目标是跑马拉松，那么一开始一周跑两到三次慢跑。慢跑之所以能跑得远还有一个原因，那就是一开始跑得慢，你做到了就会更有信心。

5. 避免重蹈覆辙

新年目标失败的另一个原因是重蹈覆辙，如果目标能实现，那早就实现了。多次失败既影响信心，也会形成路径依赖，正确的做法是首先分析过去失败的原因，找出阻碍你实现目标的最大因素。之后，你改变方法，这样才有可能实现你的目标。

6. 一开始就要有打持久战的意识

不健康的习惯通常是很长的一段时间形成的，你怎能指望自己短时间内就能改变它呢？一开始你就要有打持久战的意识。有这样的意识，你不会急于求成，也不会在遇到挫折时立即放弃。比如，你的目标是戒烟，坚持了两星期放弃了，没关系，这是持久战，你完全可以从第四个星期重新开始。

7. 让家人和朋友来帮忙

你可能无数次听到这个建议，但是它确实有效，因为有一个稳固的支持系统能够帮助你保持动力。向你的朋友和家人介绍你的目标，请他们监督和帮助。不过，最好的方法是找到这样的同道人，组成一个小团队。

8. 更新你的动力

新年的头几天，你通常信心十足，因为你还没有遇到什么挫折或者诱惑，感觉实现目标很容易。可是过了几天，当你在寒冷的早晨就得从被窝里爬起来，你就开始打退堂鼓了。这时你就需要重新设置你的动力了，比如你一开始的锻炼动机是减肥，现在你需要重新调整到一个更眼前的好处——锻炼完了之后一天的精力更充沛了，精神就更饱满了。

(据《新民晚报》)

“呵呵”当选最令人反感聊天词汇

表达含蓄，可能伤人际关系



最近有一则笑话：当你对女孩说“我爱你”时，最心痛的不是被拒绝，而是女孩回复了两个字——“呵呵”。日前有媒体调查称，网友投票将“呵呵”、“哦”、“额”评为最让人反感的词语。《人民日报》官方微博评论称，这几个词招人反感，实际上反映人们对冷漠敷衍的拒绝以及对真诚沟通的渴望。

生活中，这类顾左右而言他、不愿直抒胸臆的现象比比皆是：婆婆对儿媳心怀不满不直说，最终导致更大的误会；老板安排工作不说明要求，影响效率；朋友间碍于面子不愿说出隔阂……这种点到为止的表达方式是中国人的一大特点。究其原因，大致有下面 4 点。

首先，儒家文化下的中国人更习惯含蓄地表达自己的心意。一次，一位学生求见孔子，孔子却托病婉拒。当学生出门后，孔子才取下古琴边弹边唱，让学生听到其答复——不想见这位学生是因为他人品不好。而且，许多国人把说话含蓄看成有涵养的表现，认为自我修养高的人更愿聆听他人，并在不伤害别人的前提下表达意见。

其次，中国人素来服从权威，“不听老人言，吃亏在眼前”是不少人的座右铭。因为中国式教育大多把听话作为好孩子的第一标准，让人从小就不敢表达想法，这与强调个性的西方教育理念正好相反。西方人愿意辩论，最终达成妥协；中国人表达太直接有

时会引起指责，最终的结果是“听人劝，吃饱饭”。

再次，现代社会全民缺乏安全感，人与人的交往增多，距离却远了，让人们笃信“少说为妙，言多必失”。

最后，网络的普及事实上加重了人们的交流障碍。心理学研究发现，70%的交流是通过肢体语言的。但网络交流只有冷冰冰的文字，连说话都省了，让理解他人变得更难。在无法准确把握他人意图的情况下，“呵呵”、“哦”等模棱两可的词语成为了最好的回答方式。

言外之意、弦外之音、画外之画……含蓄的人文艺术让沟通更加回味无穷。但许多时候，表达还是直接点好。比如恋人间说“月亮代表我的心”，让“月亮”替自己示爱，却会错失真爱；职场人明明有能力，却不敢“毛遂自荐”，可能失去机会。何况，表达含蓄在某种程度上拉远了人与人的距离，降低了沟通效率，增加了社会隔膜，还容易压抑情感，造成自卑、焦虑、抑郁等问题。

专家建议，与人交流还是勇敢表达为宜。但表达有技巧，一要学会聆听，听明白别人的意思、意图，才能达到互信。二要学会换位思考，多了解别人的苦衷，从别人的角度考虑问题。三要多鼓励、多表扬，用积极的态度去回应他人。

(傅春胜)

妈妈的影响力

期终考试成绩出来了，青青又一次名列前茅。看到女儿终于恢复了以前的学习状态，最高兴的是青青妈妈，因为妈妈最清楚，这次成绩的取得，是多么不容易。

说起来青青自从上小学，一直是学校的优秀生。不光学习成绩出色，还是老师的好帮手，同学家长眼中的学习楷模。然而，谁也想不到，进入那所全市闻名的初中后，青青的状态一落千丈，不仅学习成绩直线下降，还差点休学。

事情的起因是初中预备班的第一次班干部选举。由于进入那所著名初中的都是全市各小学的尖子生，除了成绩，其他方面出类拔萃的也不少，因此，第一次的班干部选举竞争特别厉害。青青在小学习惯了做班长，满心以为自己这次也是班长的不二人选，谁知却只被选上当了学习委员。更让青青不满意的是班主任的态度，总感觉老师没有小学老师那么重视自己，心里感到很失落。

失去了在班里众星拱月的地位，情绪失落的青青在学校看什么都不顺眼，她抱怨老师不公平，同学太目中无人，学习也没有了以往的劲头。待到进入初一，她的学习成绩在班级成了垫底的，学习委员的职务也在改选中失去。原先意气风发的青青，变得脾气暴躁、沮丧又自卑，甚至不肯去学校，提出要休学。

束手无策的青青妈妈来工作室求助，咨询师敏锐地觉察到妈妈自己的极度焦虑、情绪失控状态不利于女儿问题的解决。于是，首先帮助妈妈觉察、接纳自己的情绪，学会



管理自己的情绪，改变目前整个家庭中弥漫的压抑、焦虑气氛，从生活上入手，努力为休学在家的女儿营造没有压力、平和、温馨的家庭环境。同时，调整妈妈关于孩子教育和孩子前途、以及怎样才是好家长方面的认知，让妈妈明白孩子是在挫折中成长的，孩子遇到了困难，家长需要接纳孩子一时的迷失，鼓励和支持孩子，做孩子困难时的有力后盾。此外，还从沟通技巧训练入手，具体指导妈妈学会倾听，如何与逆反的孩子对话，提高妈妈亲子沟通能力，改善母女亲子关系。

根据家庭系统理论，家庭是个紧密联系在一起的整体，家庭中任何成员的改变，都会引起整个家庭系统的变化。接受咨询后的青青妈妈改变了自己对女儿休学的态度，她不再把自己的失望和焦虑情绪投射在家庭成员身上，而是接纳所发生的一切，把精力放在照顾家庭成员的生活，关心女儿的快乐与否，营造充满正能量的家庭氛围上。

有意思的是，当妈妈不再把注意力放在关注女儿上学的问题时，女儿青春期逆反敌对情绪减少了，她在温暖的亲子关系中开始反思自己的行为，在妈妈的及时引导和无条件支持下，终于战胜了自己，最终又回到了学校。在这个案例中，我们成功地通过改变妈妈解决了孩子的问题。

(吴亦君)

