

接住馅饼 也要有本事

三大心理学定律帮你实现“想要的”

为了梦想，越来越多的年轻人选择漂在大城市，即使没钱、没房、没户口，也挡不住他们的一腔热血。然而拼搏过后，有人因为没有得到自己想要的东西而迷茫，有人由于承受不了奋斗的压力而退缩。前不久，人民日报官方微博转发了一篇题为《你想要的，总会在合适的时候到来》的文章，戳中了不少人的痛点，同时也用一个简单的心理学道理——只要坚持、坚信就会有所收获，给了他们拼搏的信心。

文章讲述了一个女孩独自在北京打拼的故事：她热爱电视，为了这个梦想，从一所普通大学考上中国传媒大学的研究生。读研期间，她努力进入一线电视媒体实习，虽然实习期很艰辛，工作和未来都不确定，但她依然坚持。最终，她不仅得到了梦寐以求的工作，还拿到了北京户口，成为别人眼中的“幸运儿”。

然而，不是所有年轻人都像她这么“好运”，很多人在经历了痛苦的奋斗后，最终选择离开。一项包含3万份简历筛选和7000人的网上调查结果显示，在北京、上海、广州、深圳4个城市工作的人中，76.2%的人会有离开一线城市的念头。《数字商业时代》杂志的调查也显示，55.3%的受访者表示在一线城市工作几年之后，将会选择离开。大多数人逃离大都市的主要原因是工作压力大、买不起房、没有户口、子女上学难。的确，对于没房、没户口的人来说，现实太残酷，奋斗很艰难。中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任肖震宇指出，他们很容易陷入“习得性无助”，消极面对生活，无力战胜困境，而且依赖别人的帮助，从而一蹶不振，甚至出现极端行为。

肖震宇说，尽管大家都很难，但不少人因为坚持和努力得到了自己想要的东西。这不是幸运，也不是偶然，其中暗含三大心理学定律。一是坚定定律：坚信某件事会实现，并且坚定地做下去，这件事最终会成为事实。这种心理超越了自信，是一种坚强的信念。二是期望定律：对某件事

怀着非常强烈的期望时，这件事就真的会实现。肖震宇心理学上补充说，被称为这两大定律的“罗森塔尔效应”



森塔尔效应”

或“自证预言”，意指

人们总会在不经意间使自己的“预言”或期待成为现实。三是累积定律：很多年轻人都梦想做一番大事业，其实天下并没有什么大事可做，一件件小事累积起来就成了大事，任何大成就都是累积的结果。

由此来看，幸运并不真的是天上掉下来的馅饼，而天上掉馅饼的事也不是天方夜谭，它可能每天都在我们身边发生，只是有人接不住而已。“与其被动地等着好运来临，不如主动出击、做好准备、敢于争取。”肖震宇说，要想成为“幸运儿”，首先要确定正确、实际的目标，并学会把大目标分解成若干个三五年就能实现的小目标。比如你想留在北京，而房价又很贵，就应该先提升自己的能力，增加收入，而不是抱怨、焦虑。其次要有充足的动力。肖震宇讲了一个例子：美国有个学生物的大学生，想考医学研究生，同时又很迷恋社交网络。于是，他把自己的照片合成医生的形象，放在电脑屏幕上，每天打开电脑都会看见，并告诫自己：“你要成为一名外科医生”，最终取得成功。再次要学会选择合适的方法，不要蛮干，多向别人学习。最后，在肖震宇看来，勇气、乐观、热情、韧性同样重要，这是属于内心的动力。美国科学家研究发现，在同样的压力下，具备这些优势性格的人更能接近目标。因此，让自己内心强大起来，自己想要的东西才会触手可及。

(据《生命时报》)

做6件事让你放宽心

人人都会遭遇坏事，而忧虑无益于解决问题，还会把最糟糕的可能呈现给你。美国密歇根州立大学心理学系詹森·莫泽博士和加拿大滑铁卢大学心理健康研究中心执行理事克里斯汀·珀登教授提出，做好6件事，能消除不必要的忧虑，让你放宽心。

1. 专注于当下。珀登说，忧虑让人胡乱猜想，进而引起新的忧虑和负面假设，形成恶性循环。心宽的人会聚焦于眼前的问题，并且思考如何解决。比如孩子考砸了，前者开始担心他将来考不上好大学怎么办，后者则会帮孩子找原因。

2. 做个旁观者。想想所有可能发生的坏结果，并判断可能性。比如担心工作做不好，最坏的情况是丢了工作，无家可归，在天桥下度过余生，但这显然不可能发生。莫泽提出一个小妙招：描述消极想法时，用名字取代“我”。因为“我会失败”使担心的事看起来近在眼前，但以旁观者视角来说这件事，会更客观地看到事情的全貌。

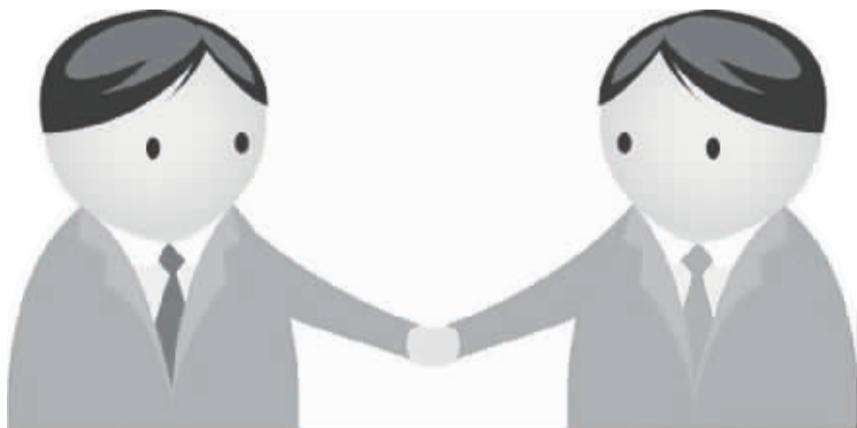
3. 找出忧虑的根源。珀登说，易忧虑的人认为，预先判断后果是有好处的，但他们一开始假想就停不下来，也不知道问题出在哪里。

4. 减少忧虑时间。珀登推荐了一种“忧虑椅子”技巧：每天给自己15分钟时间，坐在椅子上想想忧虑的事，其他时间就完全别多想。

5. 问自己几个问题。陷入消极思维时，赶紧追问自己几个问题：这是我的问题吗？我有办法解决吗？我已经做了全部能做的努力吗？情况很紧迫吗？如果不紧迫，就没必要焦虑了。

6. 给假想添些阳光。莫泽曾做过一项研究：让受试者看一张女性被强盗劫持的照片，然后加以联想，心宽的人会设想这位女士可能会挣脱出来。也就是说，要学会在不利的情形中看到好的结果。

(揭威)



公交车上的人际心理学

几乎人人都要坐公交车，但很少有人想过，许多看似平常的举动能看出人的心态。

1. 第一排很少有人坐。坐第一排看不到背后的人，会有不安全感。所以，人们通常优先选择车厢后半截，在靠近车门处坐下，此时，大多数人背对自己，不可能对自己产生威胁，能看到车门则多了一点进退自如的安全感。

2. 人们会找“顺眼”的人坐。大家爱跟衣着整齐、长得好看、看起来友好的人一起坐，而不愿选择看起来邋遢、凶恶、冷漠的人，这也是一种自我保护。因为前者通常被认为更

符合社会规范，与之相处可能更安全。

3. 把腿伸很长的人比较自我。有人习惯把腿伸得很长，甚至伸进过道；还有人打电话声音特别大，他们多半比较自我。车厢里的空间本来就有限，多为他人着想，彼此谦让理解，才能得到尊重。

4. 健谈的人容易入睡。有人比较健谈，自然而然就跟素不相识的乘客聊得火热。有些人比较沉默，玩手机、听音乐、冷眼旁观。相比后者，前者更容易在车上睡着，因为他们对周围的环境较有安全感。

(余小倩)

西班牙心理学家研究发现

家庭不和 工作易分心

近日，英国心理学会主办的《职业和组织心理学杂志》刊发的西班牙马德里康普斯顿大学的一项新研究发现，经历家庭纠纷后，带着情绪工作，与同事发生冲突的风险增大。

研究者召集了80对平均年龄42岁的夫妇，其中七成有孩子。他们按要求完成了常规社会人口学调查问卷，并在一周内每天接受2次关于工作冲突和家庭纠纷的调查。结果显示，前一天晚上夫妻吵架，会影响第二天的情绪，导致工作中注意力不集中，脾气暴躁，很容易跟同事吵起来。

家庭角色与工作角色转换不清楚，是许多职场人都会遇到的问题，在女性中尤其常见。现代社会节奏快、压力大，人人都忙得像个陀螺，难以迅速转换心理角色可以理解，但还是尽量别把家里的情绪带到工作中，或者把工作的不顺心发泄给家里人。此时，平衡是减压关键。职场人如果“后院起火”，那么走进办公室前一定要提醒自己冷静沟通，多角度考虑问题，适当地控制情绪和思维，尽量让理智战胜情感。

(王小雷)

