

把一只青蛙直接放进热水锅里，由于它对不良环境的反应十分敏感，就会迅速跳出锅外。如果把一个青蛙放进冷水锅里，慢慢地加温，青蛙并不会立即跳出锅外，水温逐渐提高的最终结局是青蛙被煮死了，因为等水温高到青蛙无法忍受时，它已经来不及、或者说是没有能力跳出锅外了。

青蛙现象告诉我们，一些突变事件，往往容易引起人们的警觉，而易致人于死地的却是在自我感觉良好的情况下，对实际情况的逐渐恶化，没有清醒的察觉。

启示之一是：我们的组织和社会生存的主要威胁，并非来自突如其来事件，而是由缓慢渐进而无法察觉的过程形成。人们目光短浅，只看到局部，而无法纵观全局，对于突如其来的变化，可以从容面对，对于悄悄发生的大的变化，而无法察觉，最终会带给我们更加严重的危害！

启示之二是：青蛙，就好象是我们生活中的芸芸众生，我们要着眼未来，勤于思考新的问题，勤于学习新的知识，不能过“今日有酒，今日醉”和“当一天和尚，撞一天钟”的醉生梦死的生活，到头来将是非常可悲的！

启示之三是：当今的社会，是一个知识爆炸、日新月异的时代，知识也需要不断更新，所以我们不要一味的沉迷于现状、安于现状，不思进取，这样下去的话，肯定会被时代所淘汰，也会有面临失业的危险！

启示之四是：我们不要单纯的，只能面对突如其来的危险，而忽视那种缓慢而又微小甚微的危险，因为，那种缓慢而又微小甚微的危险，才是最可怕的！

心理效应 之 温水煮青蛙



心理学

格言：

1、人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。【奥】弗洛伊德

2、人是一种不断需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状况，人生本来就充满缺憾，完美人生并不存在于现实生活中，人生虽不完美，却是可以令人感到满意和快乐的。【美】马斯洛

铜仁一中心理健康报

心语

第1期

2019年9月（月刊）

主 编：田小燕 杨 兰
责任编辑：谢海龙 张世界
黄华飞

咨询及投稿信箱：
田老师：724058793@qq.com

本期导读：

- 第一版：致同学们的信
- 第二版：尝试一种新的生命状态
- 第三版：解读行为心理
- 第四版：心理效应
- 第五版：关于高中你必须知道的事
- 第六版：从来没有真正的绝境
- 第七版：趣味心理测试
- 第八版：青春期心理健康特点

致同学们的信

亲爱的同学们：

大家好！学校心理咨询室已面向全校同学开放，欢迎大家走进心理学，认识自己，探索自己。

说到心理咨询，可能有些同学对心理咨询有些误解，认为走进心理咨询室就是精神有问题。其实心理咨询是一种专业的助人方式，一方面帮助我们解决成长过程中出现的问题，另一方面帮助我们求得自身能力的最大发挥和寻求生活的美好质量。主动求助并不是病态表现，反而是生命积极向上成长的表现。

在看似无忧的成长道路上，你是否有难以名状的惆怅与烦恼？你是否因学习中的压力而苦恼？你是否在人际交往中感到压抑与孤独？你是否因发现理想与现实存在落差而感到无所适从？你是否想更了解自己从而更好地发挥自己的潜能？

当你在人生道路上犹豫彷徨时，欢迎你来到心理咨询室，这里有辅导老师倾听你的每一声叹息，将尝试用充满睿智巧思的故事帮你找回自信，用有效的方法帮你化解烦恼，用积极乐观的心态助你真诚幸福的成长！

热情坦诚、倾心交流、守信保密是我们的原则。

助人自助，与你共同成长是我们的宗旨。

当你需要寻求心理帮助的时候，真诚地欢迎你到心理咨询室来！

铜仁一中心理咨询室

2019年9月

教师名片1：田小燕

国家二级心理咨询师
毕业于华中师范大学心理学专业
工作理念：服务于学生，倾听你的心声

预约方式：当面预约或短信预约（电话：18385878710）

心理咨询室地点：行政楼4楼

咨询时间：周一—周五 5:00—7:00



咨询师档案

幽默心理

晚饭后，母亲和女儿一起洗碗盘，父亲和儿子在客厅看电视。突然，厨房里传来打破盘子的声音，然后一片沉寂。儿子望着他父亲，说：“一定是妈妈打破的。”“你怎么知道？”爸爸问。“她没有骂人。”儿子答。

心理学解读：

人都有自我价值保护，故而造成对人对己的双重标准。



尝试一种新的生命状态

如果让你用一句话形容你的个性，你会用以下的语言吗？

“我长的很丑”；“我很马虎”；“我害羞”；“我数学很差”；“我不会烧饭做菜”；“我特懒”；“我害怕”；“我笨手笨脚”；“我担心……”；“我记性不好”；“我不太合群”；“我不爱说话”；“我对什么都没兴趣”……

这些自我挫败的语言描述也许是你过去生活、学习的写照，但这无疑是一种消极状态。习惯性地采用这类语言，表明你虽然也知道这是缺点，却默认它们。面对精彩的高中生活，难道你不想尝试一种新的生命状态吗？

你可以试试如下的方法，或许对转换学习、生活态度有所益处：

1. 你可以承认“我过去曾认为自己……”，但是不要把自己限定在这个判断中，而是用行动证明你已经从过去的阴影中走出来，完全是一个鲜亮充满活力的个体。

2. 选出那些最常用的消极描述，每天消除一个。告诉你周围的朋友、同学，你将努力改变它们，请他们帮助提醒你。

3. 为自己制定行动上的目标，从小事做起。比如，你曾认为自己是一个害羞的人，那么不妨主动去结实一个你以前可能不敢主动接触的人。

4. 用行为日志的方式记下每天你使用自我挫败性标签的具体时间和地点，并努力减少这种行为。

5. 每当你发现自己又说了上述令人沮丧的话，就立即改正自己。告诫自己“只要努力一下，我可以改变自己”、“我现在与以前不同”、“懒惰和颓唐都不是我的个性”。

6. 不要为你的消极和惰性寻找借口，这是你前进的障碍，默许自己的不良状态无异于未战先败。

相信你只要肯努力，你就能够从过去黯然的隐形中走出来，成为一个全新的自我，以更自信而坚定的脚步向明天走去。

请记住：

1. 我们无法调整环境来完全适应自己的生活，但可以调整态度来适应一切的环境。

2. 生活充满变化与挑战。沉着应对挑战的积极途径就是维持健康的精神态度。

3. 付出的时候，不要急于期待回报，否则一颗心总牵挂着结果，反而难有收获的喜悦。

4. 快乐并不是拥有更多，而是懂得享受你已经拥有的，快乐的人生充满希望，无论是在顺境和逆境中都抱着积极的态度。

5. 灵魂的伟大与其说在爬得高和走得远，不如说在于懂得如何去改变和控制自己。

6. 人生不必苛求完美，只要你拥有一个轻松自我的微笑，只要你拥有一份向上进取的心境，只要你满意于自己的踏实努力，便能够好好地欣赏到别人，别人也能欣赏你。

3、知识的保持和复现，在很大程度上依赖于有关的心理活动第一次出现时注意和兴趣的强度。【德】艾宾浩斯

4、如果你有意地避重就轻，去做比你尽力所能做到的更小的事情，那么我警告你，在你今后的日子里，你将是很不幸的。因为你总是要逃避那些和你的能力相联系的各种机会和可能性。【美】马斯洛

睡觉时的突然一抖

每个人都体验过在睡梦中突然一抖，像从楼梯或是其他较高的地方跳下来一样浑身一颤，这个现象很普遍，但是很多人却不知其原因。

这一现象的心理学解释

人类在原始时期依靠野外生存，不断与野兽或是其他种族群体做斗争，要想生存下去就需要人类时刻保持警惕，这一点在清醒的时候可以轻易做到，但是在睡梦中就只能通过身体的“一抖”来让自己保持清醒。

这一现象也可由心理学家荣格提出的“集体潜意识”这一概念来解释，集体潜意识是人格结构最底层的无意识，包括祖先在内的世世代代的活动方式和经验库存在人脑中的遗传痕迹，是人类意识不到却深藏于意识中的一种现象。

“告诉你个秘密”所隐含的心理技巧

“告诉你个秘密”，是一句既可以勾起对方兴趣，又可以让对方对自己产生好感的魔力话语。所以，这句话隐藏着很强大的心理效果。

◇ 用“告诉你个秘密”作开头

有位朋友，无论和我说什么事情，总会故作神秘地用“告诉你个秘密”开场。每次他这么一说，我都觉得自己对他来说特别重要，他非常信任我，因而非常开心。

◇ 高级的心理技巧

不管谁听到对方对自己说“我告诉你个秘密”，心中都会兴奋起来。因为对方要和自己分享一个秘密，所以会产生强烈的好奇心。仅凭这一句话，就可以让后面的话价值倍增。听的一方，对后面的话充满了高度期待，无不附耳躬身认真去听，甚至连说话的声音都会故意压低。

其实，这句话中含有“我信任你才告诉你”，“因为你对我来说特别重要，所以才告诉你一个人哟”等意味。人对于“特别”、“限定”非常没有抵抗力，当受到特殊对待时，自尊心会得到极大满足，因此心情也会大好。

所以，经常用“告诉你个秘密”作为开场的人，很有可能了解或者潜意识了解这句话的心理效果，专门用这句魔力话语来抓住别人的心。不管怎样，常说“告诉你个秘密”的人，就是想吸引对方的注意。

“告诉你个秘密”可能还有另外一个意思，即“我把重要的信息都告诉你了，接下来该轮到你了”，也算是一种抛砖引玉的手段。

解
读
行
为
心
理

小贴士

超市的DM单上经常能看到“限时”、“限量抢购”的宣传语，这就是用这种“限定”来刺激消费者的“购买欲”。

青春期心理健康特点

(一) 生理变化对心理活动的冲击

随着青春期的到来,青少年在生理上出现了急剧的变化,这必然给心理活动带来巨大影响。这种影响主要来自两个方面:

①由于身体外形的变化,使产生了成人感,因此在心理上希望能尽快进入成人世界,希望能摆脱童年的一切,寻找到一种全新的行为准则,扮演一个全新的社会角色,获得一种全新的社会评价,重新体会人生的意义。这样的追求使青少年感到种种困惑。

②由于性的成熟,青少年对异性产生了好奇和兴趣,萌发了与性相联系的一些新的情绪体验,滋生了对性的渴望,但又不能公开的表现这种愿望和情绪,而体会到一种强烈的冲击和压抑。

(二) 心理上成人感与幼稚性的矛盾

青春期的心理活动往往处于矛盾状态,其心理水平呈现半成熟、半幼稚性。表现出种种心理冲突与矛盾。具体如下:

① 反抗性与依赖性

反抗性表现:强烈的成人感,进而产生强烈的独立意识。对一切都不愿意顺从,不愿意听取父母、教师及其他成人的意见。所以常处于一种与成人相抵触的情绪状态中。

依赖性表现:希望从父母、教师那里得到精神上的理解、支持和保护。

② 闭锁性与开放性

闭锁性表现:渐渐地将自己内心封闭起来。心里活动丰富了,但表露于外的东西减少了,加之对外界的不信任和不满,又增加了这种闭锁性的程度。

开放性表现:由于常常感到非常孤独和寂寞,希望能有人来关心和理解自己。因此不断的寻找朋友,一旦找到,就会推心置腹,毫不保留。所以也表现了很明显的开放性。

③ 勇敢与怯弱

勇敢表现:在思想上很少受条条框框的限制和束缚,在主观意识中没有过多顾虑,常能果断地采取某些行动。

怯弱表现:公众场合羞羞答答,不够坦然和从容,未说话先脸红的情况很常见。

④ 高傲与自卑

高傲表现:几次或一次偶然的成功会他们认为自己是一个非常优秀的人才而沾沾自喜。

自卑表现:几次偶然的失利则会使他们认为自己无能透顶而极度自卑。

⑤ 否定童年与眷恋童年

否定童年表现:鄙夷童年的身小体弱,力图各方面对自己的童年加以否定,从兴趣爱好到人际交往方式,对问题的看法,期望以全新的姿态出现于生活的各个方面。

眷恋童年表现:留恋童年时那种无忧无虑的心态,简单明了的行为方式及情绪宣泄的方法,在新的生活和学习任务前感到惶惑时,特别希望能像小时候那样。

心灵成长
的路上少
不了的

智慧箴言

记住,每一个发生在你身上的事情都是一个“礼物”,只是有的“礼物”包装得很难看,让我们心怀怨怼或是心存恐惧。所以,它可能是一次灾难,也可能是一个礼物。如果你能带着信心,给它一点时间,耐心、细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装,你会享受到它内在蕴涵着的丰盛美好,而且是为你量身打造的礼物。

关于高中你必须知道的事

在面对高中生活时有人激情澎湃,有人惴惴不安,有人满怀憧憬,有人失落遗憾。不管你是哪种,或许你都需要了解下什么是高中生活,怎么过好高中生活!以下是学校心理中心老师根据近几年的咨询工作经验整理出来的“智慧”,这是你上高中必须要知道的4件事情,慢慢的、细心的看下去,或许对你有帮助!

No. 1 关于你对铜中的观念

可能你还是沉浸在别人对你说的:初中辛苦三年,考上铜中就轻松了;考上铜中有一只脚已经踏入大学校门了;不想听课就自学;在铜中随便混混就能考上大学.....你知道吗?这些都是假的!铜中的学生进校后只会比初中时更努力的学习,更用心的奋斗。如果你这么过,你可能考不上大学,可能一事无成,可能念了一次假铜中!

No. 2 关于铜中的学习

关于铜中的学习,你一定很关注,请同学们务必知道高中的学习与初中学习的差别:高中学科知识量大、学科难度大、学习进度快、综合性强、系统性强、能力要求高、理解要求高。高中学习是以理解和应用为主,要求学生有更强的分析、概括、综合实践的能力,将基本概念、原理消化吸收。通过思考、悟透道理,变成自己的东西,要求“学会”。是“自主学习”而不是“被动接受式学习”。“会学”重在掌握方法、主动探求知识,目的在于发现新知识、新信息以及提出新问题,是一种创造性的学习,即:会质疑、会思考、会积累、会总结。

No. 3 关于高中的规划

从你开始上高中的第一天就应该对自己有个规划,要知道自己想要什么?想怎么做?规划主要包括两种:1.生活规划;2.职业生涯规划。对于生活规划,你要给自己定目标,目标可以分长期目标和短期目标,目标定好后,你一定要对自己每年、每月、每周、甚至每天要做什么非常清楚,这样你的高中生活就会过得很充实,不然,你会发现,上高中很无趣、很茫然的哦!

对于职业生涯规划,你要对自己有充分了解,包括自己的性格特质、专长、兴趣爱好,想去哪里上大学,想去的大学处于什么水平,近年来的录取情况如何,大学想要就读的专业,毕业后是继续深造还是参加工作,想从事什么职业,你有哪些选择,做到心中有数。给自己确定一个学习目标,尽早做好职业生涯规划,你就会有目标和动力。

No. 4 关于宿舍关系

首先,我想要说的是,高中的宿舍关系是你们人际关系中最重要的关系之一,宿舍关系好坏直接关系到你们的生活幸福感、学习成效、未来发展、身心健康。高中舍友是你以后最美好的回忆,也是最能帮助你的人,他们是你最温暖的家人。同学们有着不同的成长环境、生活习惯、个性特点、兴趣爱好,如何互相融入又保持距离的确是一大学问。加上我们很多学生在上高中之前从未进行过集体生活,集体生活尊重他人的意识不强,常常深夜聊天、玩游戏,不注意个人卫生,乱扔脏衣服,脏袜子,还有个别人比较自我,爱自己为中心,习惯用自己的方式生活,听不进意见建议等,这些不恰当的行为常常干扰了舍友的生活与休息,时常成为舍友间矛盾触点。是的,高中的宿舍关系的确有点复杂,但是,如果你能做好这几点,我相信你会获得好人缘的。

第一.尊重你的舍友,我们没有权利要求别人按照自己的意愿行事,要尊重个体间的差别,宽容彼此的缺陷与不足,在日常生活中求同存异,取长补短,共同营造和谐的宿舍人际关系;

第二.把关心和赞美时常放在嘴边,“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒”。注意说话的对象、场合、分寸,不可过激伤害他人自尊心而导致矛盾激化,尽量冷静、委婉地利用一些人际交往技巧和人际冲突沟通技巧来表达自己的想法,另外,生活中多赞美别人,美了别人更美了自已;

第三.多开展些宿舍活动,一起去撸撸串,一起去散散步,一起参加比赛等等,让爱的氛围营造起来;

第四.当你发现自己确实存在一些不好的生活习惯时,要学会适当的收敛个性,做适当的改正,哪怕一下子改不了,也虚心的向舍友表达歉意。

趣味心理

孩子在为谁而玩?

一群孩子在位老人家门前嬉闹,叫声连天。几天过去,老人难以忍受。

于是,他出来给了每个孩子25美分,对他们说:“你们让这儿变得很热闹,我觉得自己年轻了不少,这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴,第二天仍然来了,一如既往地嬉闹。老人再出来,给了每个孩子15美分,他解释说,自己没有收入,只能少给一些。15美分也还可以吧,孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天,老人只给了每个孩子5美分。孩子们勃然大怒,“一天才5美分,知不知道我们多辛苦!”他们向老人发誓,他们再也不会为他玩了!

趣味心理测试

在你吃苹果时,有什么特别的习惯或喜好呢?

- A. 一定要把皮削干净,切成一小块一小块,并装在盘子里,美美地吃。
- B. 把皮削一削不切就吃。
- C. 把皮擦一擦或洗一洗就直接啃。
- D. 懒得吃,喜欢打成汁。

为你解密:

选A:你不会轻易妥协于现实,无论在什么状况下,你都希望能够维持自己的标准,并且极力和环境对抗,所以你会有点辛苦。其实,没有人十全十美,你也没必要把每个人都塑造成你所要求的样子。

选B:你对自己有一定的标准,当两者有冲突时,你会努力为自己而战,但当事实胜过理想时,你也不会太过坚持。凡事应好好权衡一下,有些事是否值得去做,然后再去规划去实行。

选C:你对自己很有爱心,当现实的力量大过内心的标准时,你会很快屈服,避免自己受煎熬。

选D:你对自己其实没有什么标准,反正就是一味地让自己随波逐流,随遇而安。

从来没有真正的绝境

智利北部有一个叫丘恩贡果的小村子。这里西临太平洋,北靠阿塔卡玛沙漠,形成了多雾的气候。可浓雾丝毫无益于这片干涸的土地,长期以来,这里没有一点生机。

加拿大一位名叫罗伯特的物理学家在进行环球考察时,经过这片荒凉之地。在这里,他有一个重要发现——这里处处蛛网密布,说明蜘蛛在这里四处繁衍,生活得很好。为什么蜘蛛能在如此干旱的环境里生存下来呢?罗伯特把目光锁定在这些蜘蛛网上。借助显微镜,他发现这些蜘蛛网具有很强的亲水性,极易吸收雾气中的水分。而这些水分,正是蜘蛛能在这里生生不息的源泉。

人类为什么不能像蜘蛛织网那样截雾取水呢?在智利政府的支持下,罗伯特研制出一种人造纤维网,选择当地雾气最浓的地段排成网阵,这样,穿行其间的雾气被反复拦截,形成大量水滴,这些水滴滴到网下的流槽里,经过过滤、净化,就成了新的水源,当地干旱的难题也就从此得以破解。



小漫画·大道理

