

七旬老人立下“自证预言”

积极与病魔斗争20年



说,傅大伯是她见过最积极乐观的患者之一,良好心态是他能与病魔斗争多年的关键。

“当你坚定地相信某件事会发生时,你采取的行动会让这件事真的发生,心理学将这种现象称为‘自证预言’。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水说,傅大伯的经历是“自证预言”的最好证明。它不是一种预知能力,而是心理预期在潜移默化地引导人的行为,从而对结果产生影响。当你某件事情产生了特定的信念或某种预期时,这样的心理会无意识地影响你的态度、情绪和行为。如果这个预期是负面的,会导致焦虑、消极的情绪,人们可能会消极怠工甚至放弃努力。如果预期是正面的,人们就会积极投入,努力解决问题。不同的心态和行为还会引起周围环境的连锁反应。当你信念坚定时,其他人也会

和你一起努力,共同达到想要的结果。

关于“自证预言”,心理学上有一个经典案例。1968年,心理学家罗森塔尔将一份“智商较高”的学生名单交给学校老师,其实这些学生不过是随机抽取的,他们也没经过专业测试。但这样有“权威”的谎言却给老师和学生提供了正向的心理预期。8个月后的测试结果显示,名单上的学生成绩普遍提高,老师们也给出了更多积极的评语。

华浩水表示,“自证预言”是一种普遍存在的现象。当我们面对困难和严峻挑战时,树立正向的信念是人们能够采取有效行动的心理前提。找寻积极正面的信号,这种正面的反馈会增强信心,促使个体更积极地行动,从而增加成功的机会。如果发现自己有消极想法时,试着中断它们,并用更积极的想法替代。

没有白走的路 每一步都算数

有句话说“做事只有两种结果,要么是好事,要么是好事。”倘若你一切顺意,这是好事,倘若事与愿违,也不要太苛责自己,因为你会得到一个人生道路上的好故事。人生没有白走的路,每一步都算数,要么成功,要么成长。

有些考验你或许以为可以逃避,但或早或晚总要面对。不必被不开心的事消耗,乌云散尽,总有彩虹架桥。让你皱眉的瞬间只是好事发生的序曲,明天的太阳还是照样会升起来,没有什么什么是过不去的。

据人民日报微信公众号

大方做自己 拥有“高配得感”

“配得感”是一种内在信念,它让我们相信,自己值得拥有美好的一切。虽然在大多数时候,这种信念可以在幼儿时期被建立,但同样也可以通过后天的努力来培养。

认可自己。只有当人看到真实的自己,才有可能接纳自己、善待自己。这一切的开始,可以从给予自己正面的信念开始。比如,试着每天对自己说一句“我很好”“我值得”。

珍惜每一次尝试。在未知面前,不必害怕迈出第一步,因为每一次尝试,都是一次突破;每一次突破,都会让我们变得更强大。

据央视新闻微信公众号

别小瞧“敏感” 这是一种天赋

“我很容易觉察到别人的想法”“我太在意别人说的话了”“朋友总说我玻璃心,可是我真的控制不住”……在社交平台上,我们会发现,很多人会倾诉情绪反应给自己带来的烦恼。其实,你没必要因此陷入内耗,因为这些特征很可能并不是你的“缺陷”,而是属于心理学中的高敏感人格。

在心理学中,感官处理敏感性指的是个体在接收和处理外界信息时所表现出的深度、细腻程度与反应强度的差异,而这种特质较强的人就被称为高敏感人格,他们会对环境刺激、情绪线索和社会信号具有更高的敏感性和反应性。其实,高敏感跟我们身上

的其他性格特质一样,并没有绝对的优劣之分。而且,如果可以正确认识并恰当运用,反而能够成为一种优势。

所以,面对高敏感特质,关键并不在于如何改变,而在于如何更好地接纳自己,并使之成为自己独特的优势。

识别“我需要休息”的信号。设立界限的第一步就是觉察自己处于透支状态的时刻,例如询问自己“我是不是不太想说话了”“我是不是有点焦虑了”。

设定心理边界的规则。有意识地为自己设定一系列保护性的规则,从而避免自己的情绪和精力透支,例如不连续进行社交、与朋友聚会时提

前告知离开的时间、用降噪耳机减弱外部干扰等。

温柔坚定地表达边界。高敏感者常常很难说“不”,但这其实是守住边界的基本能力,可以尝试用一些更缓和的句式来表达自己的边界,例如“谢谢你的邀请,但我今天需要一点独处时间休息”,“我不是不想帮忙,但我现在的状态很难给你最好的支持”。

注重自我关爱。有意识地为自己腾出一些独处时间和空间,并做一些自我关爱的事情,能够很好地恢复情绪和精力,例如在疲劳的时候舒舒服服地洗个热水澡,在规定时间内关闭手机通知,做自己喜欢的事情等。

据健心有我