

# 一念之差拉开学习效果

## 专家:“自我效能感”取决于过往成败

本报记者 林乐雨

“相信自己,你一定能行。”周大伯作为社区老年大学的手工课导师,总是满怀热情地鼓励每一位学员怀揣“我能行”的坚定信念,勇敢地挑战作品制作。

在他的课堂上,一个有趣的现象屡见不鲜,面对同样复杂的手工制作任务,学员们的反应大相径庭:一些人视挑战为乐趣,难度越大,他们的热情愈发高涨;另一些人总是担心自己无法胜任。这种心态的差异,直接反映在学习成果上——勇于接受挑战的学员往往进步神速,作品也更为出色;那些畏首畏尾的学员,最终的作品往往不尽如人意。

当面对生活的挑战时,你

是跃跃欲试、满怀信心地迎难而上,还是忧心忡忡,一开始就预见到最糟糕的结果?这一切的背后,隐藏着一个关键的心理机制——自我效能感。

何为自我效能感?它是指个体在特定情境下,对自己能够采取必要行动以实现预期目标的信念。简而言之,就是面对挑战时那份“我能行”的信念。

绍兴市中心医院的心理治疗师、国家二级心理咨询师马夏霞解释,这种信念会深刻影响人们的行为选择和情绪反应。自我效能感高的人即使面对生命衰老,会乐观面对;而自我效能感低的人则容易被恐惧和不安笼罩,陷入焦虑和抑郁。

马夏霞进一步指出,一个

人的自我效能感高低,往往源于其过往的成败经验。这是塑造这一信念最强有力的源泉。在某件事情上取得成功,会显著提升个体在该领域的自我效能感;反之,反复的失败则会逐渐削弱这种心理。

此外,他人的成功经验和榜样力量也能成为我们“我也能做到”信念的强心剂。然而,他人的失败,尤其是那些付出巨大努力后的失败,也可能对自我效能感造成负面影响。

马夏霞提醒,长期的自我效能感过低,可能会对老年人的身心健康造成不利影响。因此,中老年人更应该有意识地通过持续学习、与乐观的人为伍等方式,不断提升自己的自我效能感。

### 运动是停止内耗 很好的方式

你在运动时可能也有过这样的感受:跑过一公里,喉咙里像塞着砂纸;多次深蹲跳跃,大腿像被灼烧。那些急促的喘息、酸痛

的肌肉,都在诉说运动带来的煎熬。坚持运动的过程中,我们难免会想:“这么累值得吗?”“也许休息一下更舒服。”那些盘旋在脑海里的犹豫,会把我们的脚步和思绪困在原地。

运动的当下不一定会让你感到舒服,但如果能再多坚持一会,用意志力战胜惰性,就会发现在身体疲惫之外,能收获一种“我做到了”的成就感。

据人民日报微信公众号

### 去靠近滋养你的人 才是交友最好标准

和优秀的人同行,养识。当你和优秀的人同行,周围全是努力向上的氛围。长此以往,你才能开阔视野、打开格局,为以后发展蓄能。

和乐观的人相处,养气。即使陷入低谷,你也会被他们的热情和信念感染,以向上的姿态,笑对人生浮沉。

和舒服的人深交,养心。和他们在一起,就能不语亦欢,无言也暖。淡淡相交,浅浅欢喜,谈得来,看得开,沉默时也格外自在。

和善良的人往来,养福。善良的人,能让人心怀仁爱,让人视野开阔,让人胸怀慈悲。

据新华社微信公众号

## 多发表情包 交流更顺畅



图据AI生成

号常常得到正面解读,有时却可能偏离目标,导致误解。如今,美国得克萨斯大学奥斯汀校区的许恩(音)试图探究表情符号如何影响我们对其使用者的看法。

在她的研究中,美国260名参与者被要求阅读15段文字对话,并想象这是他们与亲密朋友的交流。这些对话分为纯文本回复和包含表情符号的回复两种。阅读完样本后,参与者需要回答一系列关于他们对信息发送者感受的问题。

总体而言,参与者认为,同纯文本信息相比,含表情符号的信息意味着更热烈的反应。这种明显的热情回应让发送者显得更讨喜,也让关系显得更亲密。令人惊讶的是,这一效应与使用的表情符号类型无关。无论是直接表达

发送者情感的人脸表情符号,还是显示其他物体的中性表情符号,效果并无明显差异。

巴黎高等商学院的于树斌(音)说:“表情符号在构建或缩短发送者与接收者之间的心理距离方面相当有效。”但他本人的研究显示,尽管在朋友间的日常对话中使用表情符号是有益的,但在危机情境中使用它们却可能适得其反,让发送者显得很不用心,而非贴心。

不过,于树斌认为表情符号在东亚国家更有帮助,因为在这些地区,非语言线索常被用来评估面对面交流的基调。这与西方文化不同。在西方文化中,语言更加直白。因此,他说,在中国,即使在紧急情况下,“发送表情符号也能增加个人亲和力,让人们感觉更舒服”。 据参考消息网

据英国《新科学家》周刊网站近日报道,在与朋友的信息交流中使用表情符号的人会被认为更用心且反应更积极——无论他们发送的是哪种表情符号。

全球范围内,每天表情符号的使用次数超过100亿次。人们通过它们为数字对话注入情感细节。但它们实际上如何影响阅读者的感受,这仍不明确。尽管这些小符