

# 礼贤“心”世界

2018年9月5日  
星期三  
第1期 (总第10期)

主 编：青岛九中学生处 心理健康教育与生涯规划指导中心  
责任编辑：李 犇 姜龙方 本期编辑：纪琳 校对：纪琳

## 每期心语，与亲分享：

给自己的忠告：木已成舟便要顺其自然；不必一味讨好别人；喜欢自己才会拥抱生活；多用善眼看世界；物质贫乏心理不潦倒；福中有祸，祸中有福；谁笑得最晚，谁笑得最开心；重要的是活得充实；人生应该欢喜有度；换一种活法也许更快乐；不妨暂时丢开烦心事；感觉幸福就是幸福。

## 嗨！请照顾好好自己的“心”

亲爱的同学们：

新的学期又开始啦！我们的心理健康教育与生涯规划指导中心也正式开张啦！还记得我们在哪吗？

——科技楼（崇德楼）一楼心理健康教育功能区！科技楼（崇德楼）一楼心理健康教育功能区！科技楼（崇德楼）一楼心理健康教育功能区！（重要的事情说三遍！）

我们这有：

- 敦实的橡皮人儿，锤他几下你就会痛快很多；
- 慈祥的圣诞老人，他深情的拥抱会赶走你离家的孤独；
- 圣洁的天使，跟她对话就会让你豁然乐观起来；
- 静心音乐，可以赶走适应新生活给你带来的焦灼和紧张；
- 沙盘游戏，可以让你有机会跟自己的潜意识对话；
- 测评软件，会帮助你更加精准的了解自己的内在；
- 心理读书吧，会让你在书籍中找到心灵的宁静……

当然，还有平等、真诚待人的心理老师，我们会以足够专业的态度，尊重你内心所有的想法和感受，和你分享难题解不开的郁闷、轻易不跟人交流的疑惑，我们也期待跟朝气蓬勃的你探索不可知的未来，甚至人类无可限量的潜能……

总之，想聊聊的时候，就约吧！心理老师的工作时间和约谈方式如下，请一定要提前预约噢（原因悄悄告诉你：有的时候会很火爆，不是你想来就正好有时间哦）！



### 个别心理咨询工作时间表

时间	节次	周一	周二	周三	周四	周五
7:50-8:30	1	√	√		√	√
8:40-9:20	2	√	√		√	√
9:50-10:30	3	√	√		√	√
10:40-11:20	4	√	√		√	√
11:25-12:05	5	√	√		√	√
午饭午休						
13:35-14:15	6	√	√		√	√
14:25-15:05	7	√	√		√	√
15:15-15:55	8	√	√			√

地点：崇德楼104“聊吧”（请务必提前预约）

地点：崇德楼104“聊吧”  
预约方式：  
①电话、短信  
13370858077 王老师  
13645327700 纪老师  
②心理组（崇德楼102）  
③各班心理委员处

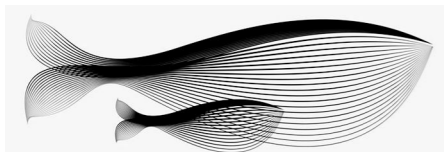
# 心理学小知识 心理效应知多少

## 吉格勒定理——设定高目标，等于达到了目标的一部分。

美国伯利恒钢铁公司的创建者齐瓦勃出生在乡村，所受的教育水平也很低。18岁那年，齐瓦勃到钢铁大王卡内基所属的一个建筑工地打工。一踏进建筑工地，齐瓦勃就抱定了要做同事中最优秀的人的决心。

晚上同伴们都在闲聊时，他独自躲在角落看书。面对经理的疑惑和同伴们的挖苦，他坚信公司缺少的不是基础打工者，而是管理者和技术人员；自己也不光是替老板打工赚钱，更是为了自己的梦想和远大前途努力。

抱着这样的信念，齐瓦勃平步青云，最后被卡内基任命为钢铁公司的董事长，最终自己也建立了伯利恒钢铁公司，创下非凡业绩。如果从一开始心中就怀有高远的目标，就会呈现出与众不同的眼界，逐渐形成良好的工作习惯和方法，让每一步都朝着正确的方向前进。



## 巴纳姆效应——正确地认识自我是最难的。

“你 very 需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时会怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。

你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。你有时外向、亲切、好交际，而有时则内向、谨慎、沉默。你的有些抱负往往很不现实。”

是否觉得这段话对自己的形容很贴切？这其实是一段放在任何人身上都适合的话。人们常常会认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点，实际上这不过是对人性和人格粗略的概括，这种倾向被称为巴纳姆效应。

巴纳姆效应，在生活中被广泛运用于揣摩心理相关的领域上，特别是对于缺乏安全感的人，受暗示性也会比常人更强。

梁继璋先生是一位著名的香港电台节目主持人，也是一位儿童心理学导师、作家，曾从事广告、电视台等媒体创作。下面的这篇文章是梁继璋写给儿子的信，网上传播很广，看后很受启发，在此与大家分享。

下辈子，无论爱与不爱，都不会再见

——送给儿子的备忘录

# 送给儿子的备忘录

我儿：

写这备忘录给你，基于三个原则：

- (一) 人生福祸无常，谁也不知可以活多久，有些事情还是早一点说好。
- (二) 我是你的父亲，我不跟你说，没有人会跟你说。
- (三) 这备忘录里记载的，都是我经过惨痛失败得回来的体验，可以为你的成长省回不少冤枉路。

以下，便是你在人生中要好好记住的事：

(一) 对你不好的人，你不要太介怀。在你一生中，没有人有义务要对你好，除了我和你妈妈。至于那些对你好的人，你除了要珍惜、感恩外，也请多防备一点，因为，每个人做每件事，总有一个原因，他对你好，未必真的是因为喜欢你，请你必须搞清楚，而不必太快将对方看作真朋友。

(二) 没有人是不可代替，没有东西是必须拥有。看透了这一点，将来你身边的人不再要你，或许失去了世上最爱的一切时，也应该明白，这并不是什么大不了的事。

(三) 生命是短暂的，今日你还在浪费着生命，明日会发觉生命已远离你了。因此，愈早珍惜生命，你享受生命的日子也愈多，与其盼望长寿，倒不如早点享受。

(四) 世界上并没有最爱这回事，爱情只是一种霎时的感觉，而这感觉绝对会随时日、心境而改变。如果你的所谓最爱离开你，请耐心地等候一下，让时日慢慢冲洗，让心灵慢慢沉淀，你的苦就会慢慢淡化。不要过分憧憬爱情的美，不要过分夸大失恋的悲。

(五) 虽然很多有成就的人士都没有受过很多教育，但并不等于不用功读书，就一定可以成功。你学到的知识，就是你拥有的武器。人，可以白手兴家，但不可以手无寸铁，谨记！

(六) 我不会要求你供养我下半辈子，同样地我也不会供养你的下半辈子，当你长大到可以独立的时候，我的责任已经完结。以后，你要坐巴士还是 benz，吃鱼翅还是粉丝，都要自己负责。

(七) 你可以要求自己守信，但不能要求别人守信；你可以要求自己对人好，但不能期待人家对你好。你怎样对人，并不代表人家就会怎样对你，如果看不透这一点，你只会徒添不必要的烦恼。

(八) 我买了 20 多年的彩票，还是一穷二白，连三等奖也没有中过，这证明人要发达，还是要努力工作才可以，世界上并没有免费午餐。

(九) 亲人只有一次的缘分，无论这辈子我和你会相处多久，也请好好珍惜共聚的时光，下辈子，无论爱与不爱，都不会再见。

——你的爸爸梁继璋

## 心理名家



**约翰·华生** (John Broadus Watson, 1878-1958) 美国心理学家，行为主义心理学的创始人。1915 年当选为美国心理学会主席。主要研究领域包括行为主义心理学理论和实践、情绪条件作用和动物心理学。他认为心理学研究的对象不是意识而是行为，主张研究行为与环境之间的关系，心理学的研究方法必须抛弃内省法，而代之以自然科学常用的实验法和观察法。他还把行为主义研究方法应用到了动物研究、儿童教养和广告方面。他在使心理学客观化方面发挥了巨大的作用，对美国心理学产生了重大影响。

期待礼贤宝宝的意见、建议，欢迎大家踊跃投稿！

邮箱：88108557@qq.com