



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年9月6日 星期日

知 / 心 / 事

做 / 自 / 己

□编辑：徐静 美编：继红



长大的你 需要学会自我激励

秋季开学，虹的儿子小彬上高二。小彬学习一直很好，中考时因成绩优异，被重点高中录取，还被分在实验班。刚上高一，小彬信心满满，各科成绩都很棒的他为自己定下了考取心仪大学的目标。然而，高中阶段第一次期中考试，他就遭遇了“滑铁卢”，拖后腿的是数学。面对着班级30名开外的排名，小彬很沮丧，甚至还有些恐慌，因为高中之前自己的排名从未这样低过。

望着陷入焦虑情绪之中的儿子，正在洗葡萄的虹轻轻地摇了摇头，微笑着说道：“小彬，你看这些葡萄。”虹把洗好的葡萄按颗粒的大小分成两堆，她拿起一颗较大的葡萄，“这颗葡萄放在小的这堆里很突出，但在大的这堆里并不显眼。这就好比你现在所在的班级，实验班的学生个个都是学霸，个个学习都是好样的，你能考30多名，妈妈很知足，你也不必有压力，如果感觉还有进步的空间，继续努力就是了。”妈妈的话让小彬平静了许多，他说：“嗯，我明白了。我继续努力！”接下来的半学期以及春节后的整个学期，尽管小彬很努力，但他的数学成绩依然不理想。暑假开学前，小彬主动找妈妈谈心，他要求懂心理学的妈妈重新给自己测一下智商。虹预感到儿子的心理出现了问题，便说：“以前不是测过吗？你智商挺高的，很聪明。”“妈妈，你确定没有测量错，或者你确定没有骗我？”小彬忧郁地看着妈妈，“我怎么觉得我挺笨呢，数学老也学不好。人家说智商低的人学不好数学。我现在都怀疑自己还能考上想去的大学？”听了小彬的话，虹十分警觉地意识到，儿子似乎出现了习得性无助行为，必须马上帮他调整。

习得性无助行为，指的是一个人经历了不可控制的挫折或失败后，将其结果归因于自身的智力或能力，由此出现抑郁、无助的情绪状态，自我评价降低，做事的行为动机减弱。针对儿子的实际情况，虹首先想到了认知疗法。认知是情感和行为的基础，不良情感和不良行为，往往源于不良认知。认知疗法就是通过改变个体对自身某一方面错误的思维方式和观念，克服不良的情绪和行为，树

立新的观念，学会适应环境的技能，努力去解决遇到的问题。

虹先是和儿子一起回忆初中学习数学的经历，在回忆中，小彬的眼睛开始放光，他无比陶醉地说道：“那时候我真是厉害，几乎没有解不开的题，数学老师基本每节课都要表扬我。”话音刚落，虹马上接道：“所以，不用怀疑你的智商，你很聪明，否则你不会有那样的数学成绩，对不对？”小彬不置可否地点点头。接下来，虹又让儿子比较在初中数学课堂和高一数学课堂上有哪些不同感受。原来，最不同的就是初中数学老师经常表扬他，高中数学老师从未表扬过他，他情感上很不适应，老是感觉自己不够好。虹明白了儿子习得性无助的根本原因。她告诉小彬，渴望被肯定、被表扬是人的正常心理，但是，如果只是为了受到表扬才去把事情做好，或者只有在受到表扬时才能做好事情，这都是不成熟的表现。最后她风趣地对儿子说：“都多大了，还摆脱不了‘得小红花’的心理？明年就18岁了，未来的很多事情都是需要自我调整、自我激励、自我奋斗的。”

出色的你 需要勇气证明自己

工作了5年的小钟，因为人品好、业绩好，在公司里有很好的口碑。新一轮干部竞聘上岗即将开始，领导认为小钟是个不错的苗子，值得重点培养，于是就鼓励他报名参加竞聘。受到领导的赏识，小钟自然很高兴，事业上能有向上发展的空间，也是求之不得的好事。但是，当听说有一个环节是竞聘演讲时，小钟打起了退堂鼓。他说自己嘴笨，从小就打怵当众发言，演讲就更别想了。上中学时，为了锻炼自己，也参加过几次演讲，可是一上台就口吃，连准备好的话都说不囫囵。他认为自己没啥大能耐，上不了台面，所以就打算放弃这次机会。

在人力资源部工作、正暗恋着小钟的姑娘小涛，听说他的事情后将其约了出来，她以了解员工工作状况、完成工作任务的名义，让小钟随便谈谈。小钟说话时，小涛偷偷用手机录了音。一段访谈结束，小涛话锋一转，问小钟放弃竞聘的原因，小钟有些难为情地道出了原委。望着有些颓丧的小钟，小

涛笑了，她说：“你知道有种心理问题叫习得性无助吗？”小钟有些茫然，他从没听说过这个概念。

小涛告诉他，有这种行为的人，因为在某一方面曾经有过不悦或失败的经历，于是就开始自责、自卑、怀疑或否定自己这方面的能力，并慢慢变得回避这类事情，不再为此挣扎和努力。如果这种行为泛化，就有可能涉及其他很多方面，形成恶性循环，以至于影响人生的发展。分析完，小涛打开刚才的录音，说道：“这是你刚才对我说的话，你自己听听，声音浑厚，吐字清晰，条理性强，逻辑性强，特别棒！哪里有口吃？哪里上不了台面？”

小钟傻眼了，他真不敢相信那个说话的人是自己，原来他的语言表达天赋并不差，原来是自己误解、歪曲了自己。

美好的爱情 需要付出努力寻觅

小湘是个懂事的姑娘，从小到大很让父母省心。然而，为了她的婚事，父母却操碎了心，36岁的女儿不思婚嫁，哪个父母能沉得住气？

小湘并非是不婚主义者，她甚至谈过一次轰轰烈烈的恋爱，但就在结婚前一个月，她和未婚夫去海边度假，男孩不幸溺水而亡。小湘悲痛欲绝，差点就要殉情。在父母的日夜看护下，大病一场的小湘终于慢慢恢复了正常，但是，从此不再提恋爱和婚姻。起初父母以为她是前段感情用情太深、太专，受到重创后伤口需要时间弥合和修复，可是，10年过去了，女儿仍然不思婚嫁，他们坐不住了。两人发动亲朋好友，为小湘牵拉红线，哪里有相亲活动，他们也是积极参与，亲自为女儿选拔相亲对象。起初小湘没有拒绝，为了安慰父母，她也出去见了几个，但最终还是不忍心蒙骗双亲，她坦然地告诉父母，再好的小伙子也难以让她心动，她好像已经丧失了恋爱和结婚的情感能力。

与小湘不同，33岁的小环不思婚嫁的原因是不再相信爱情。小环有过三段恋爱经历，初恋爱情发生于大学校园，男孩是她的同班同学，大学毕业前，他以两人无法在同一座城市工作为由提出分手，小环说她愿意去他家乡工作，男孩却说他不想因此让小环父母伤心。分

手两个月后，小环的同学告诉她，其实男孩分手的真正原因是她和一个同乡好上了，这个女孩家里能帮他找到一份不错的工作。小环的第二段感情历时4年，已经到了谈婚论嫁的阶段，但最终因为男方父母不同意婚房的产权证上有小环的名字而闹得不欢而散。邂逅第三位男友是在高铁上，同去北京出差的两人，火车上的座位挨在一起，浪漫的爱情由此开始。有过两段失败经历的小环，特别珍惜这段缘分，她尽其所能用心呵护和经营着这份感情。然而，今年疫情期间，已经租房同居在一起的两人，却因为生活中鸡毛蒜皮的琐事争吵不断。小环认为这是两个人真正磨合的开始，需要彼此冷静地慢慢适应；男友却认为是两人的价值观不同而导致的矛盾，这一点难以调和，所以坚持散伙。

结束了第三段感情的小环，心灰意冷，她对着好友哭诉说：“我觉着自己好失败、好无能，怎样努力都留不住一段感情。或许我这辈子就不应该有爱情，不该结婚。”

在回答“面对爱情和婚姻你最担心什么”这个问题时，小湘说她命不好，最担心再给自己喜欢的男孩带去不幸；小环则说爱情很脆弱，自己经营爱情的天赋不高，最担心再被甩。

像小湘和小环这样因为遭受爱情的不幸，而怀疑自己、否定自己，继之又放弃寻找美好爱情和婚姻的努力，这其实质是习得性无助行为在婚恋中的表现。治疗方法同样要从改变认知入手。小湘的不幸只是偶然事件，不能归结于自己的命运；小环三段感情失败的原因并不全在她个人，有的甚至完全是因为遇人不淑，拿他人的错误为难自己，自然是有些糊涂。

心理学家将人们在进行成败归因时的因素归纳为内在、外在和稳定与否三个维度。具有习得性无助行为的人，通常会将失败的原因归结到内部的稳定因素上，即自身命运不济、智力不够、能力不足等等，导致工作和生活中经常被负面情绪控制，久而久之，面对问题时，就会选择逃避，放弃努力，甚至是破罐子破摔。克服习得性无助行为最首要的方法就是改变认知，从小目标开始，重拾自信，并将正能量的情感和观念积极地付诸行动。