

2

排解负面情绪 你就是我的“出气筒”

如果说“煤气灯效应”是一种长期的慢性的“洗脑”过程,那么有一种类型的“不好好说话”,则是快速的、频繁的、反复给予的,就是当事人为了排解和舒缓自己的负面情绪,拿眼前人当“出气筒”的迁怒表现。

人都是有情绪的,喜怒哀乐悲恐惊,就是每个人的基本情绪。通常我们在普通心理学上所说的情绪,指的是我们伴随认知和意识的过程而产生的对外界事物的态度,包括身体的变化、有意识的体验及认知的成分这三点,是否能掌控自己的情绪,被视为判断一个人成熟度高低的标准之一。

对一些情绪起伏比较大的人来说,一旦自身被外界影响,例如在工作上受了冤

枉或委屈、在生活中与人起了争执或冲突,负面情绪就会影响他的状态:暴躁、焦虑、愤怒、悲伤、内疚、羞愧等等的负能量就会随之而来,这样的情绪当然不会让人感觉到舒适,能够掌控自己情绪的人,会自我消解掉这些负面情绪,从而回归平和;不能够掌控自己情绪的人,为了排解或舒缓掉这些负能量,就可能产生“迁怒”行为,拿别人当自己舒缓情绪的“出气筒”,站在这枚“出气筒”的角度,那就叫做是“撞枪口”。

放在亲子关系当中,小孩就是最容易被当成这枚“出气筒”的对象,因为在亲子关系当中,小孩是弱者,家长是“权威”,小孩面对“权威”没有反抗能力,面对来自

“权威”的负面情绪的攻击也无所适从。“你怎么这么笨?”“这点小事都做不好?”“你怎么没脑子的?”——家长在“迁怒”时的指责或贬损,并不一定就是符合实际情况的“事实”,小孩却又不得辩解,一是没有能力辩解,二是一旦辩解可能暴风雨会来得更为猛烈,如此一来,骂孩子就成为一种减压与释放负面情绪的安全方式,这也导致在很多亲子关系当中,父母“习惯性”用语言暴力伤害孩子。

被伤害的一方既然无力反抗,那么在心理上便会以“麻木”进行自我保护,这就是“心理麻木效应”,指的是当一个人经历过一次强烈的刺激后,之后再施与的刺激就没有第一次给予的强烈,第一次的大刺

激会冲淡第二次、第三次的刺激带给人的感受。这说明作为人,我们的感觉是敏感但又具有惰性的,在不断的刺激下,人会对刺激失去反应,表现出来就好像人已经习惯或适应了这种刺激而不觉得异常。

不能掌控自己情绪的家长,习惯性将孩子当成“出气筒”而反复给予孩子负面情绪的攻击时,孩子也会陷入心理麻木状态,这看起来是孩子的某种自我保护,但问题在于,孩子的自我保护力量不足,来自家长的过量负面情绪冲击容易导致孩子心理上的种种问题,甚至是病患的产生,所以良好的沟通模式,美好的、正向的情绪关爱,对孩子的成长与心理健康尤为重要。



3

同频共振效应 不对称交流就很累

说话是为了沟通,是为了与人交流,人与人之间的交流模式,可以分为理性交流和感性交流两种,理性交流通常交流的是道理或观点,感性交流通常交流的是感受与情绪。

当我们与他人的沟通交流出现问题时,在一定程度上是因为双方的不同频,也就是说,当你用理性交流模式对外时,对方用感性交流模式回应你;或者反过来,当你用感性交流模式对外时,对方用理性交流模式回应你——这种不在同一个层次上的沟通,交流越多,误会越多,由此而产生的可能性攻击也就越多,也就越没有办法好好说话。

举个例子,当你觉得疲惫时跟人说:“我今天感觉很累。”这属于感性交流模式,然后对方给你来一句:“掌握正确方法就不累。”你:“……”

不能说对方回你那句是不好好说话,但你们确实处于沟通的两极,这种不对称的交流,除了把天直接聊死之外,非但不能帮助你纾缓减压,反而更容易引起人情绪上的负面能量。

同频共振这个概念首先是物理学上的,指的是物体达到相同频率时会产生共振现象,心理学家们在此基础上赋予了同频共振概念新的思路,衍生出心理学范畴中的“同频共振效应”,即人与人之间,在思想、意识、言行、精神、观念等方面所能达到的共鸣和协同状态。

宇宙万物的本质是能量,一切都靠能量的转变而运作,所有的存在都有一定的意识水平和能量水平,倘若人与人之间完全达不到同频共振的状态,那就是彼此之间的能量水平不相应,没有所谓的“共通性”。

同频共振效应在人与人的情感交流中存在一个引导作用,因此让彼此舒服的交流模式,就是感性对感性,理性对理性,这是首先需要认知的一点,其次是要积极学习判断对方的交流模式,用与对方相匹配的交流模式进行交流,让彼此的交流呈顺畅、舒服的状态,而不是非要对着干,对方感性你就理性,对方理性你就感性,那就真没办法好好说话了。

4

皮格马利翁效应 美好的语言能创造奇迹

好好说话,能改变一个人吗?答案是肯定的,这在心理学上有专门对应的说法,叫做“期望效应”,也叫“皮格马利翁效应”。

期望效应源于美国心理学家罗森塔尔等人的一项试验,所以又称“罗森塔尔效应”。心理学家们的试验是在一所普通的小学进行的,他们告诉学校的校长和老师,要对学生们进行名为“发展潜力”的测试,在学校的六个年级 18 个班级当中随机抽取出部分学生,将这些学生名单交给任课老师,同时告诉任课老师名单中的这些学生是学校中最有发展潜能的学生,让任课老师在不告诉学生本人的情况下注意并长期观察他们。

8 个月后,心理学家们重回这所小学,他们发现,在名单上的学生,不但学习成绩和智力表现都有所进步,并且在兴趣爱好、个人品

行、师生关系等方面,均发生了较大的变化,这种现象就称之为“期望效应”,后来心理学家又借用希腊神话中雕刻家皮格马利翁爱上自己用象牙雕刻的美少女并希望她能变成真人的典故,将“期望效应”称之为“皮格马利翁效应”。

“期望效应”的核心是指被积极关注的个体,通过他在自己身上创建的某种自信心和高期望,从而极大发挥自己的潜能,以达到预期行为目标的过程,强调的是个体心理激发活动的过程,尤其在亲子教育领域,“期望效应”经常可以发挥强大神奇的力量。

回到话题的本质:好好说话能不能改变一个人的状态?心理咨询师给出的建议是从三个方面着眼,第一个方面是增加交流的对方的安全感,即尊重对方,尊重对方同时也意味着尊重自己,这是相互之间对等原则的情感传

递;第二个方面是增强对方的自信心,即多用欣赏的语言表达对对方的赞赏;第三个方面是增强关爱,多用让人感到温暖的、关心的、极度舒适的话语,减少甚至尽可能不使用包含讽刺、嘲笑、刻薄刺耳的语言与人交流。

通过关爱、尊重、自信,补足缺失的安全感,让说话真正成为智慧的体现。

本期专家

于东辉
广东省心理学会咨询与治疗专委会副主任委员、中央电视台《心理访谈》节目特邀专家、心海榕社工中心发起人兼督导

