



温知漫画



第
49
本
半小时漫画文库

半小时 漫画青春期

社交篇

从被孤立到人气王，笑着笑着拥有**青春期社交高情商**！

陈磊·半小时漫画团队 著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社





温知漫画



半小时 漫画青春期

社交篇

从被孤立到人气王，笑着笑着拥有**青春期社交高情商**！

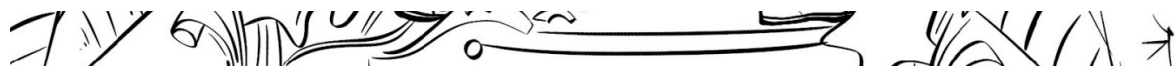
陈磊·半小时漫画团队 著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社





陈磊·半小时漫画团队介绍



陈磊

总策划：陈磊



苏阅

基因工程女博狮



董舒沁

翻车王



庞依露

首届飞行棋大赛冠军



冷文欣

热情的酷妹儿



武传君
理想是暴富



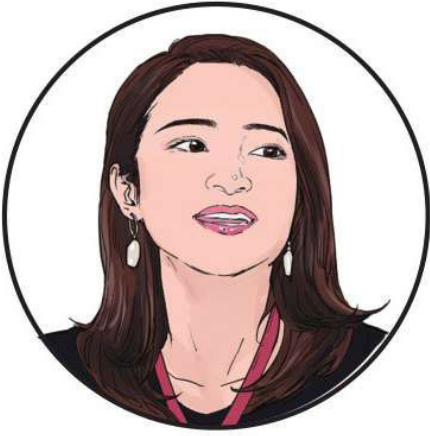
刘海龙
Hailong Liu



吴猫猫
吴猫猫不是无毛猫



李翔
蒙古王



郭昊

爱教育爱大笑



糯米

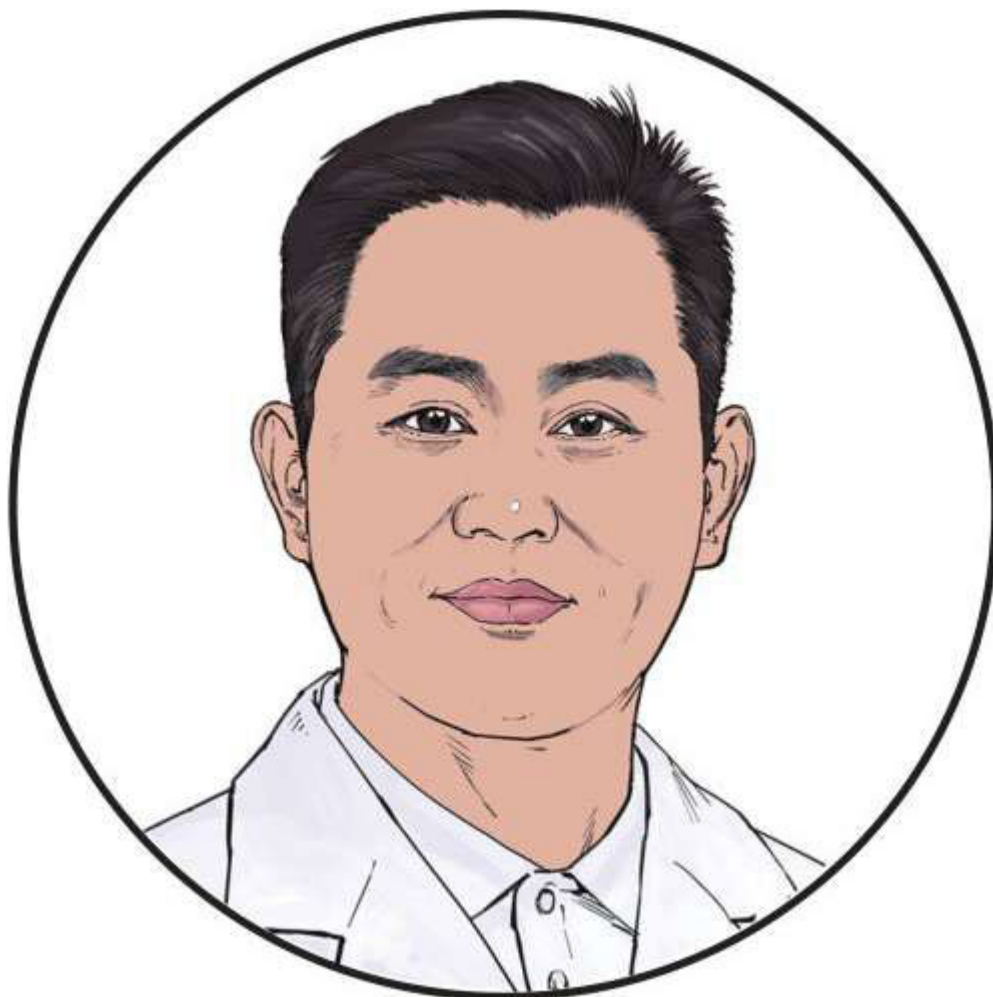
看不见我看不见我



郑家得

被画画耽搁的武林高手

审读专家团队介绍



审读专家：陈俊

主任医师，博士生导师

上海市精神卫生中心临床研究中心办公室主任

国际双相障碍学会常务理事、亚洲区主席

中华医学会精神医学分会青年委员会副主任委员

中国医师协会精神科医师分会委员



审读专家：李萱

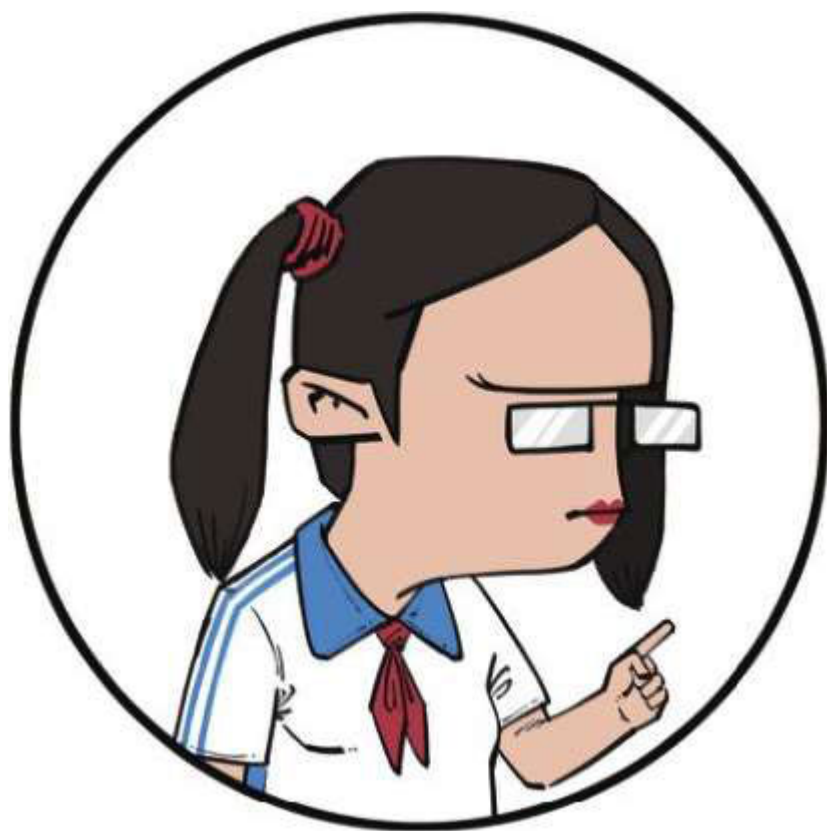
剑桥大学博士

曾任德国青少年研究所研究助理

上海纽约大学心理学助理教授

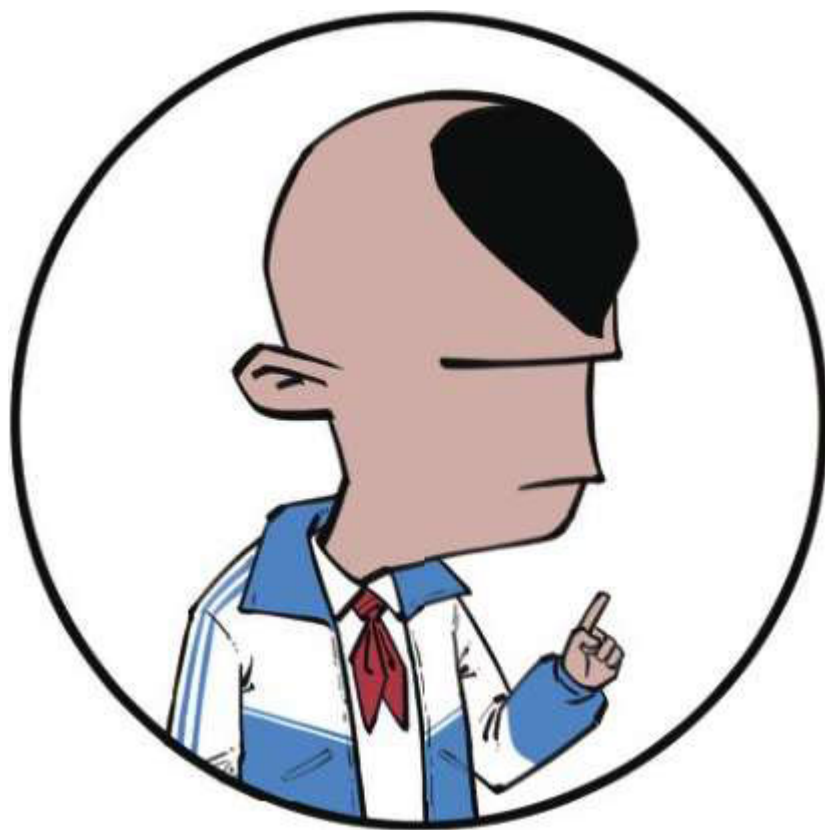
现任哥本哈根大学心理学副教授

主要登场人物介绍



▲小侄女

混子哥的侄女，梦想考上中央戏精学院



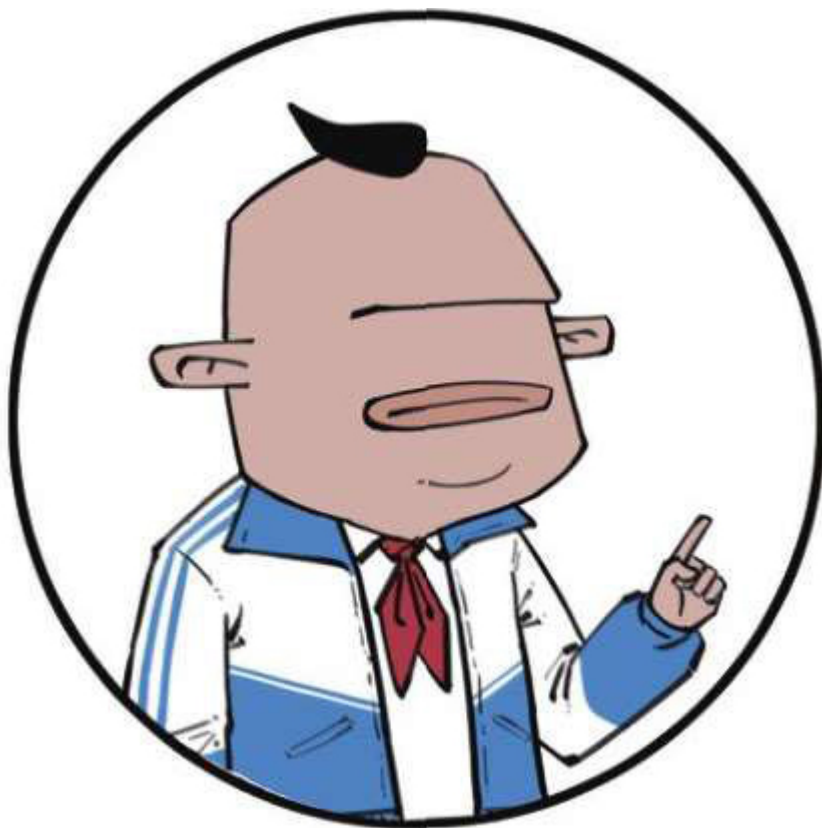
▲小侄子

混子哥的侄子，内向害羞的小男生



▲二姐

小侄女和小侄子的好朋友



▲大熊

小侄女和小侄子的同学，班级里的“大喇叭”

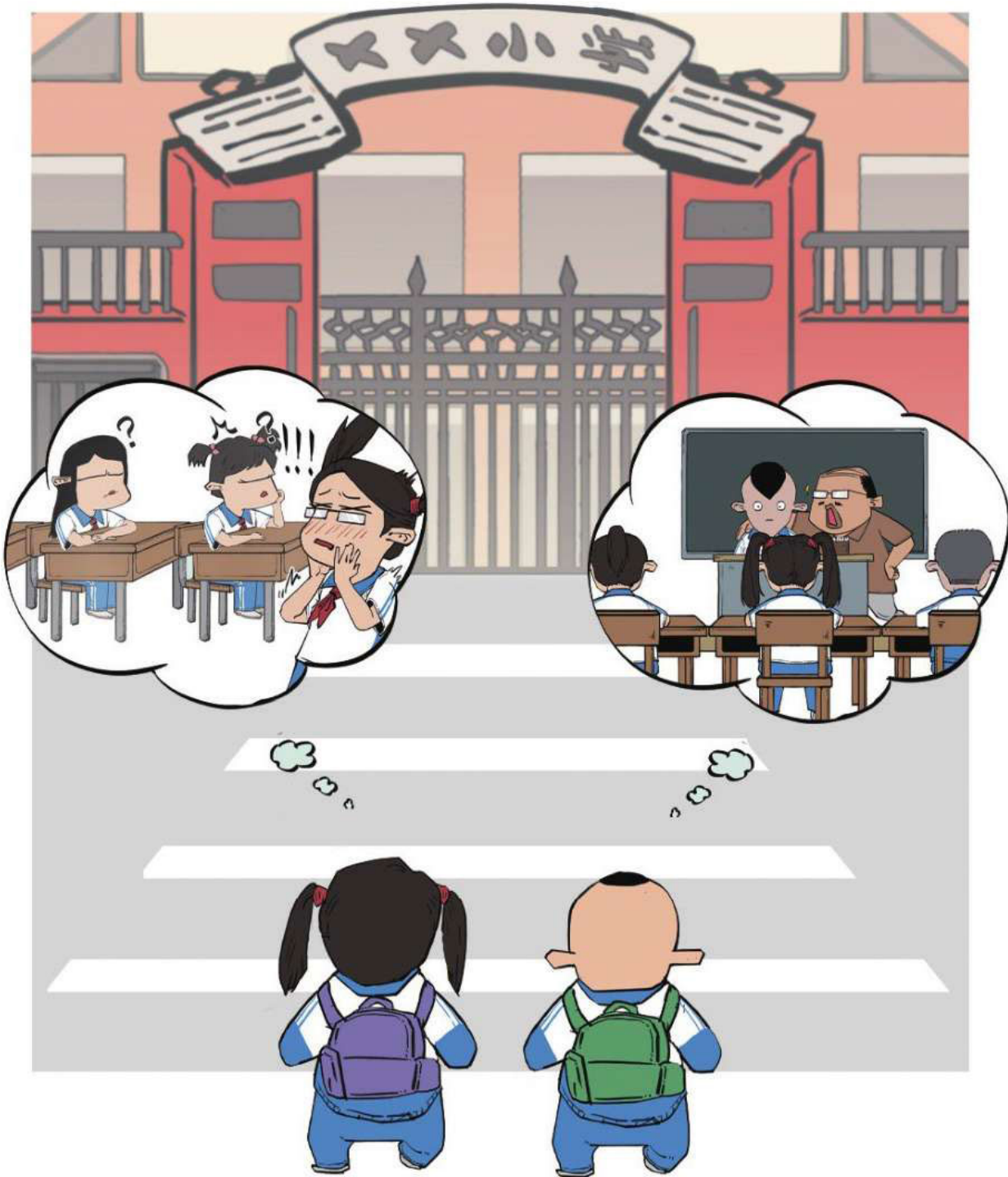
序：青春，不仅要交卷，还要交朋友！



要知道，人是社会性动物。从出生起，我们就和家人紧密地联系在一起。

等我们渐渐长大，步入校园，每个人都不可避免地要面临一个挑战，那就是——

和更多的人打交道！



在这里有形形色色的同学、老师和我们沟通、互动，而这其实就是社交。

那么问题来了：我们为啥要社交？它到底有啥用？今天就来一次性讲清楚！

Part 1：社交是怎么一回事？

故事要从很久很久以前讲起……

在那个开局啥都没有、想活全靠运气的远古时代，我们的祖先过着群居的生活。

正是这样的生活方式，让他们掌握了一项保命技能——社交！



凭借这项技能，祖先们上演了一系列“神操作”。

不带群殴的，
太欺负象了！



组队合作

一群人相互配合，就能捕捉大型猎物，让大家吃得饱饱的。



分享攻略

和别人聊聊八卦，就能收获生存技巧，让自己活得更好。



养育后代

除了父母，部落中的其他成员也会互相帮助照顾孩子，从而提高孩子们的存活率。

因此，咱们祖先虽然没有锋利的牙齿和爪子，但依然存活了下来。可以说，人类从那时起就是——

一朵朵“交际花”！

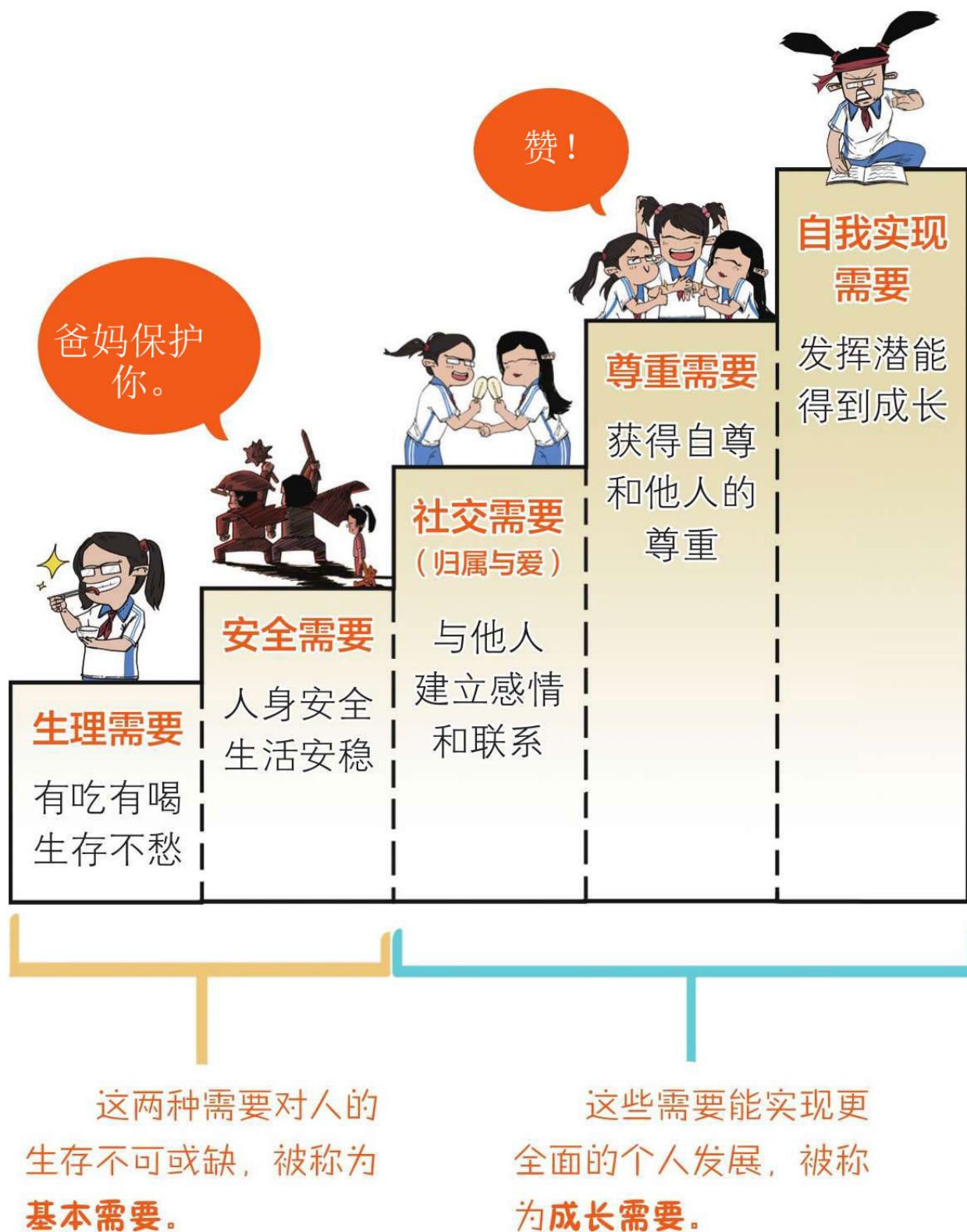


社交的属性随着人类的繁衍代代相传，传到我们身上。以至到了现代社会，即使没有那么多生存威胁，依旧有很多人喜欢交朋友！

Part 2：到了现代，社交有啥用？

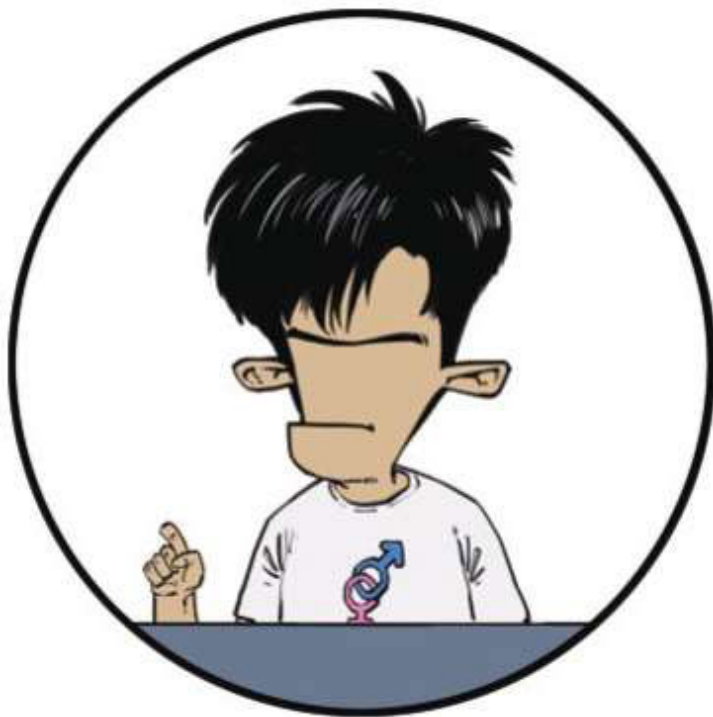
对古人来说，社交是他们赖以生存的方式；而现在，社交更多是为了满足我们心理或情感方面的需要。

有一个叫马斯洛的心理学家，曾提出需要层次论，将人的需要分为五个层次，分别是：

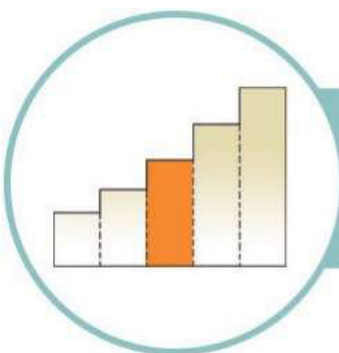


我们的小读者在父母的保护下，想必生存、安全都不成问题，于是内心会更想满足自己的成长需要，而要满足它们，依旧离不开社交的助

攻。



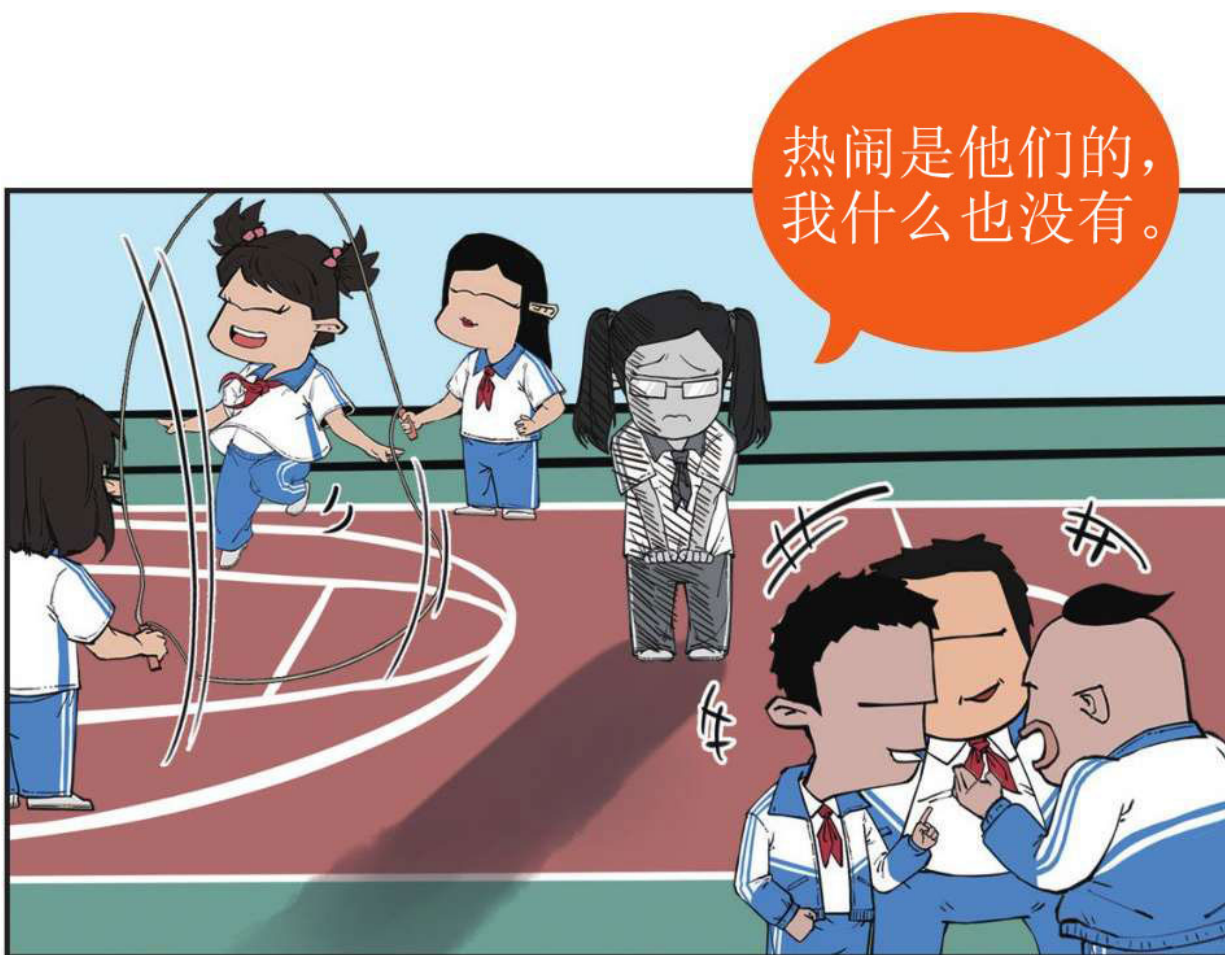
接下来，咱一个一个来看。



社交需要



你有没有发现，在校园里独来独往时，看到周围同学三五成群、有说有笑，我们经常不由得感到孤单和羡慕？



而当我们积极地交友并且找到合拍的朋友后，内心的孤独感就会随之减少。

同学们，下次玩带我一个吧！

好呀，我们周末要去游乐园。

一起去吧，肯定很欢乐。



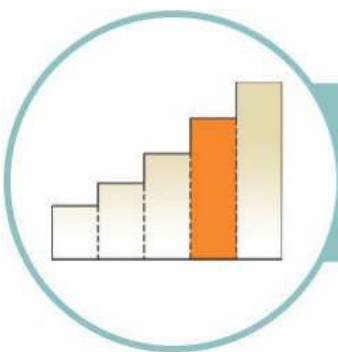
时间来到周末——



总之，通过社交，我们在校园里找到了接纳我们的群体，也收获了友情。开心时可以和朋友分享，难过时也可以和朋友倾诉。



心理学研究表明，归属与爱不光能从家人身上获得，和朋友建立亲密的友谊，彼此信任，相互分享，也能帮助我们获得归属与爱。

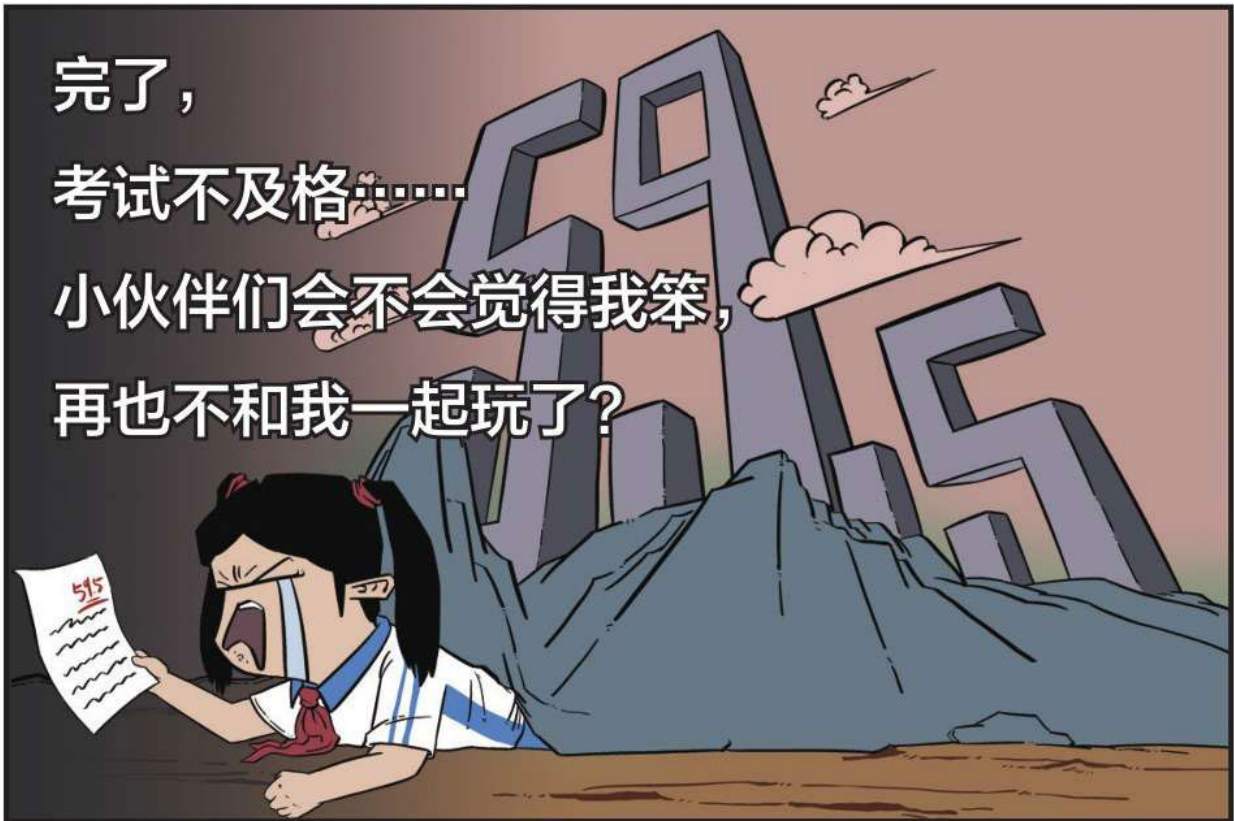


尊重需要



我们在和朋友相处的过程中，还能获得他们的理解和认可，而这恰恰能满足我们的尊重需要。

就像小侄女考试失利后，难过之余还有些担心——



然而事实上，真朋友不会用成绩来衡量我们，更不会因为我们考差了就远离我们。相反，他们能接纳不完美的我们，理解我们的感受。



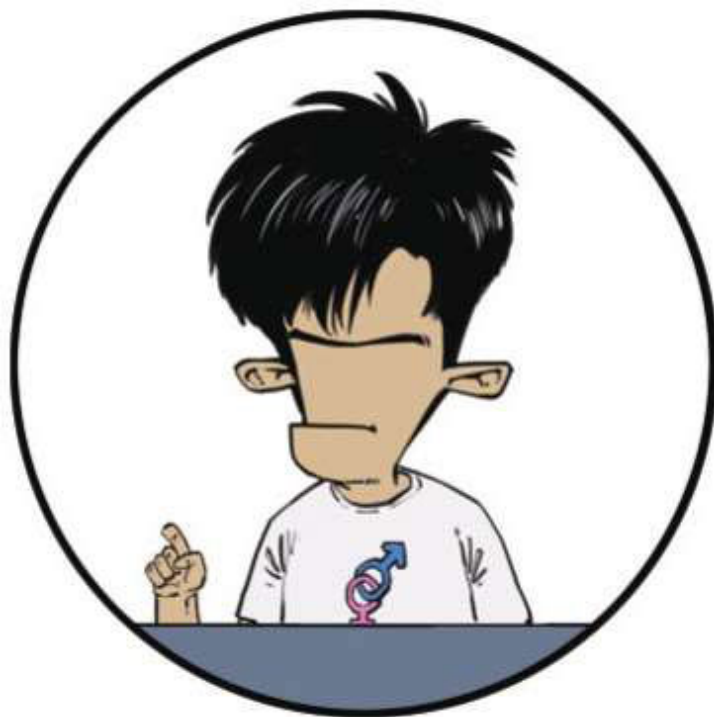
危险动作，同学们请勿模仿！

不仅如此，他们还能及时给予我们肯定的评价，让我们对自己有客观、正确的认识，不再一味地盯着自己的不足，对失败感到懊悔。

再说了，上次你考59分，这次59.5分，进步了0.5分！考试及格指日可待。

谢谢你，现在我充满自信，自尊心都回来了。





尊重通常分为两种，分别是他人对我们的尊重和我们对自己的尊重。社会认同理论提到，在群体中获得他人的理解和认可，既能让我们感觉被尊重，又能提升我们的自尊心。

这样一来，我们就会更加积极，有更多动力去追求目标，实现理想。



自我实现需要



小侄女在二妞的鼓励下，决心要在期末考试中证明自己。



要达到这个目标，她不可避免地会遇到挫折，比如：

怎么用3根筷子
摆出一个比3大、
比4小的数？



这时，有朋友在身边，
就能给我们带来灵感，协助
我们解决一个个难点。

感觉自己已经学
会了，一到考试
咋又错了？



这时，同学不仅能给我
们提供精神支持，还能分享
学习诀窍，让我们知道哪里
能改进。

这题真怪，
整不了，整不
了……

整不了？懂
了，它不是
整数！



是 π ！

学霸，为啥
我做错过的
题，还会反
复做错？



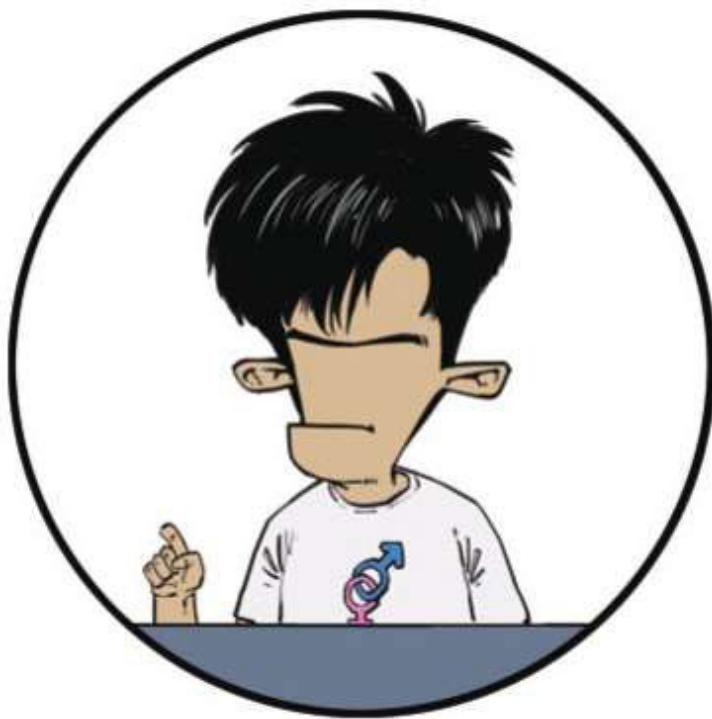
你可以整理
一本错题集，
时常看看，记
忆更深刻。

通往成功的道路总是布满荆棘，但是小侄女始终没有放弃。在小伙伴们的帮助下，她在期末考试中，收获了出人意料的好成绩。

书分享公众号晚霞书房



我们在付出很多努力，战胜很多挫折，最后如愿实现自己的目标时，内心会感到非常快乐，获得满满的成就感！



当然，每个人的梦想和追求都不一样。除了学习，我们还可以从运动、绘画、音乐等方面的成功中获得成就感。

总之，勇敢去社交，和不同的人接触，能满足我们内心对友情、对受人尊重、对自我实现的渴望，说白了就是——

要想生活过得去，社交这事别抗拒。



看到这里，相信大家已经知道了社交的重要性。

但是在学校里，我们每天要面对各种各样的人，和他人相处时除了快乐，偶尔也会有一些小烦恼。

这是咋回事？

其实这是成长的
必经之路。



Part 3：社交为啥有时让人很闹心？

进入青春期后，我们的内心变得更加丰富，开始对很多事上心，比如：

同学给我们取了不喜欢的外号，还说是在开玩笑，我们却根本笑不出来。



同学间谣言四起，没想到主角竟然是我们自己！



和他人交流时，我们明明在聊理想，有人却偏偏要拿性别来说事……



不光同学之间相处起来矛盾变多了，我们和老师的距离似乎也在变远，比如：上课其实没听懂，可就是不敢提问。



我有，但我不问。

我有，我等别人问。

大家都不问，那我也不问！

除此之外，还有很多问题打得我们措手不及：

看别人各有各的美，看自己哪儿都不顺眼，容貌焦虑了怎么办？

朋友处处比我们优秀时，为啥我们心里有些嫉妒？

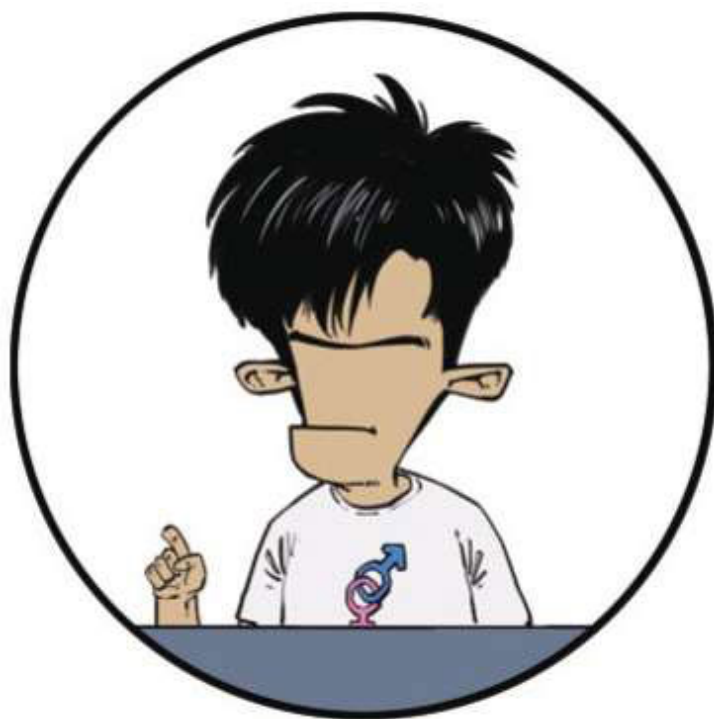
进入新环境，怎么才能和大家打成一片，快速找到志同道合的好朋友？



这些烦恼，大家是不是有点儿熟悉？

我们之所以会感到困扰，其实是因为在社交上，我们对人、对事的思考越来越深入了，但是我们的实践经验还不到位，既不知道这些烦恼为啥会产生，又不知道该如何去调整心态、解决问题。

别着急，混子哥会用有趣的漫画、好玩的故事，带你前往社交烦恼的“案发现场”，用社会学、心理学原理抽丝剥茧，找到烦恼产生的真正原因，让你快速增长经验，以后再遇到类似情况就能游刃有余啦。



接下来进入正题，大家一篇一篇来看吧！

一、我明明挺好的，干吗给我取这么难听的外号？真讨厌



不知道从什么时候起，班上的同学纷纷有了外号。有的外号是“大神”“学霸”，而有的外号则来得很意外……

就像这天，小侄子和大熊正在打篮球——

我左手一个
慢动作！



要拦不住了！

等等，我眼前这两撮
霸气外露的，莫非是鼻毛？





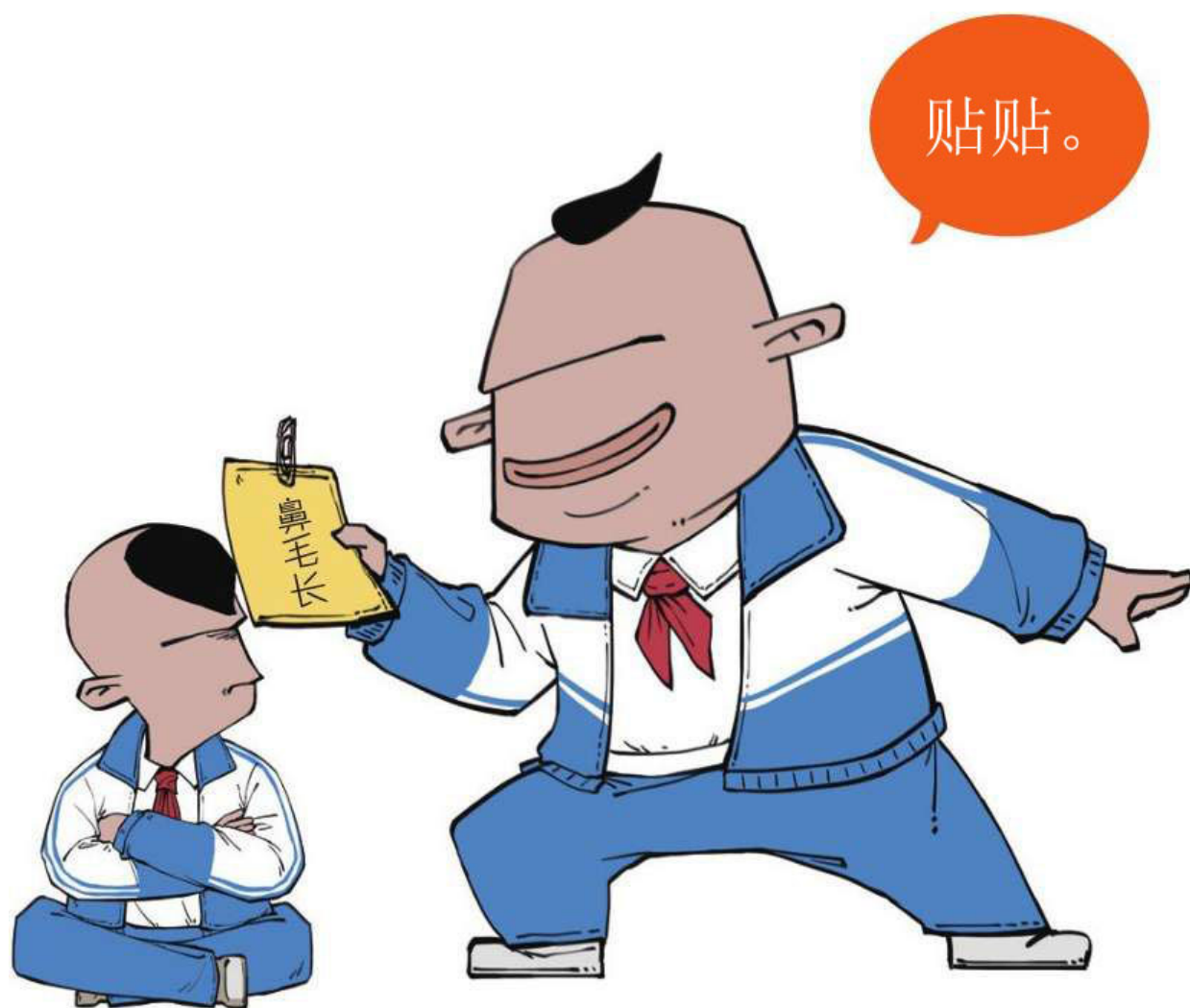
可恶，打球就打球，干吗给我取外号……

就这样，“北鼻”这个称呼像一阵龙卷风，迅速席卷全班，同学们纷纷用了起来。



你是不是也有相似的经历：班里的同学放着本名不喊，非要给你取个外号？到底为啥会这样？

说白了，这一切都源于人们爱给别人“贴标签”的心理！



Part 1：贴标签是什么？有啥用？

你有没有发现，我们每个人身上都有很多特点，而且这些特点还都不太一样？比如：



小侄子除了鼻毛长，
还爱看漫画，
擅长打篮球。



小侄女写字好看，
爱好唱歌。



三壮擅长绘画，
爱看漫画。

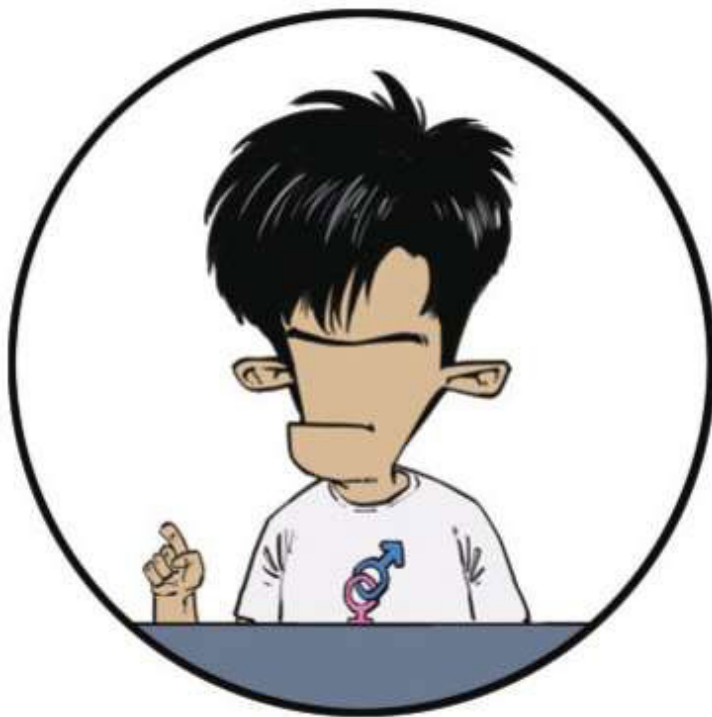
这种用关键词来客观描述人们特征的行为，在心理学上就叫作**贴标签**。通过它，我们能在群体中轻松找到那个和自己有相同爱好的人。

混叔的青春
期系列漫画，
你看了吗？



不光看了，还
演了。

两人聊着共同话题，彼此间的距离也被拉近了。



有相同特点的人，更容易成为朋友。这一现象在心理学上被称为类似吸引原则。

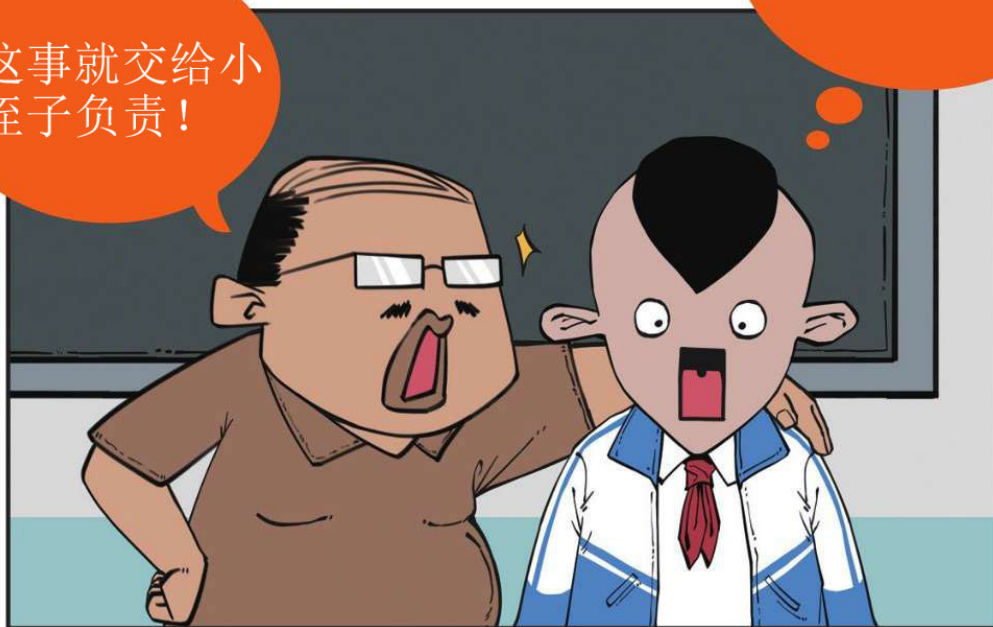
当然，除了便于找朋友，标签还能帮我们快速找到好帮手！

在日常生活中，我们常常会接到一些棘手的任务，需要靠大家合力完成。

下周要开运动会，
明天先出一个运动
主题黑板报。

这事就交给小
侄子负责！

任务艰巨，靠我
一人完不成……



情急之下，小侄子擦亮双眼，快速地扫描同学们的标签，想找到合适的搭档。

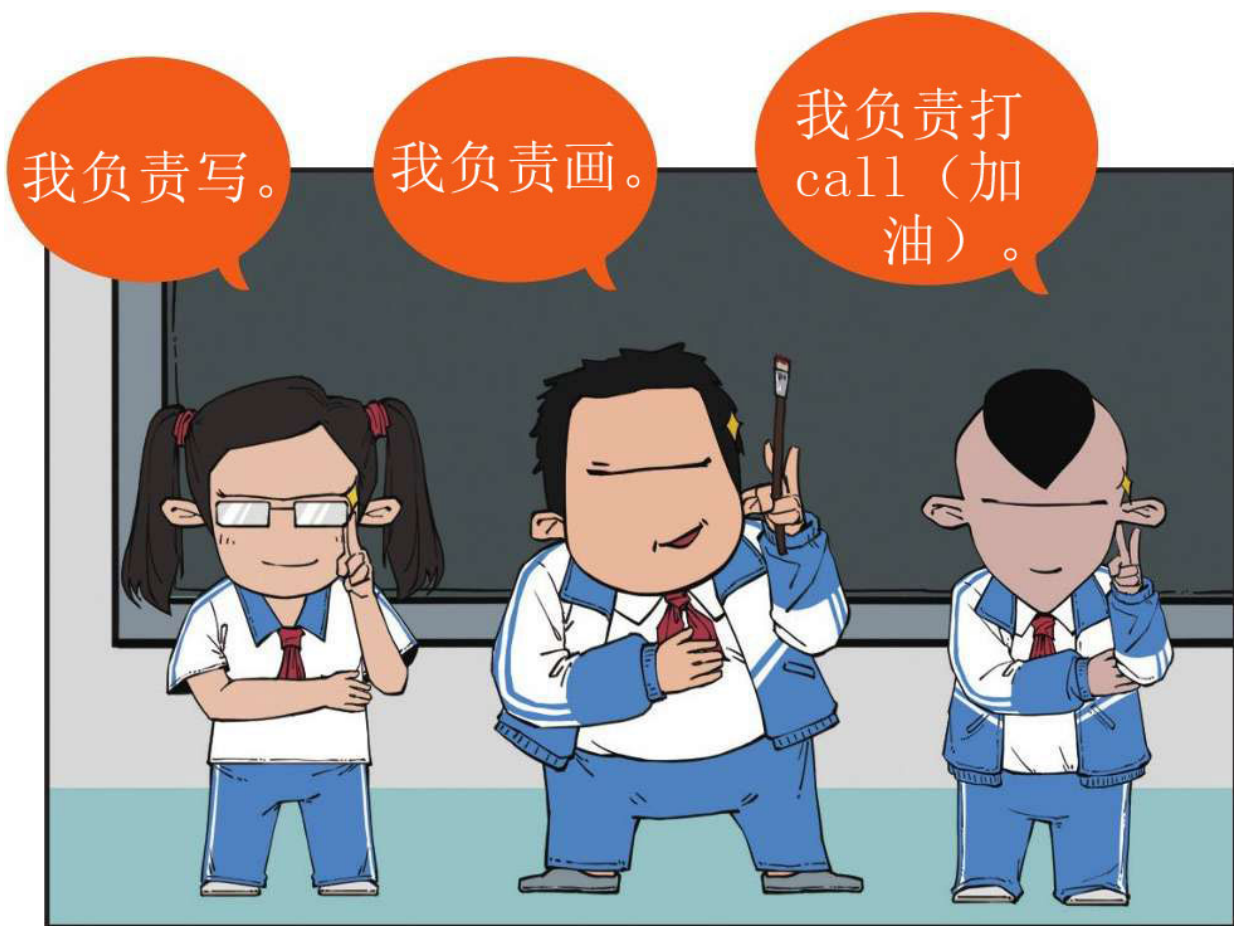


人群中，他一下子锁定了小侄女和三壮：他俩一个写字好看，一个擅长绘画，特别适合出黑板报。

就决定是你
俩了。

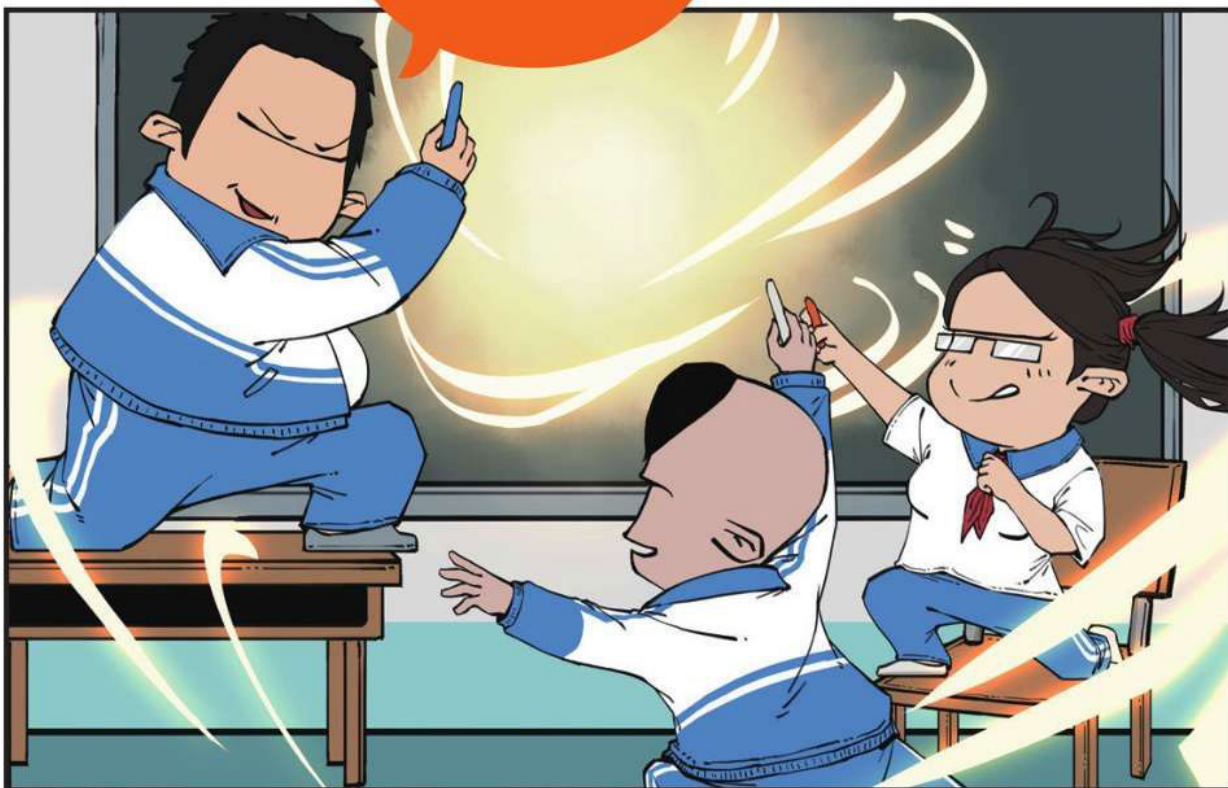


于是三个人组成了黑板报小分队，正式“出道”！



他们仨把黑板报完成得又快又好。

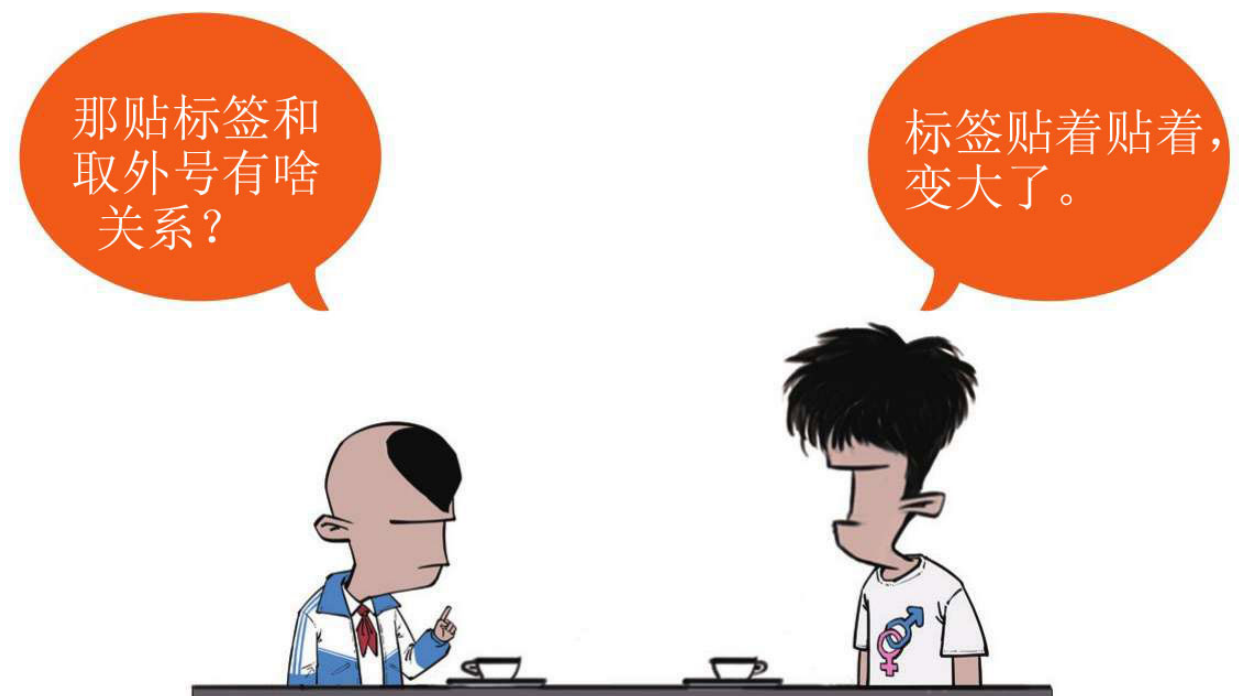
看我们的
厉害！





你发现了吗？当我们需要帮助时，通过标签往往能找对帮手，大大提高办事效率。

总之，无论是找朋友还是找帮手，有了标签，我们就能快速找到对的人！



Part 2：外号是怎么来的？

黑板报一出，小侄女和三壮的才能再也藏不住了。

他俩擅长写字、画画的标签，在大家眼里变得格外突出，远超其他标签。



甚至有同学夸张地称他们为：

“小羲之”

“毕加三”

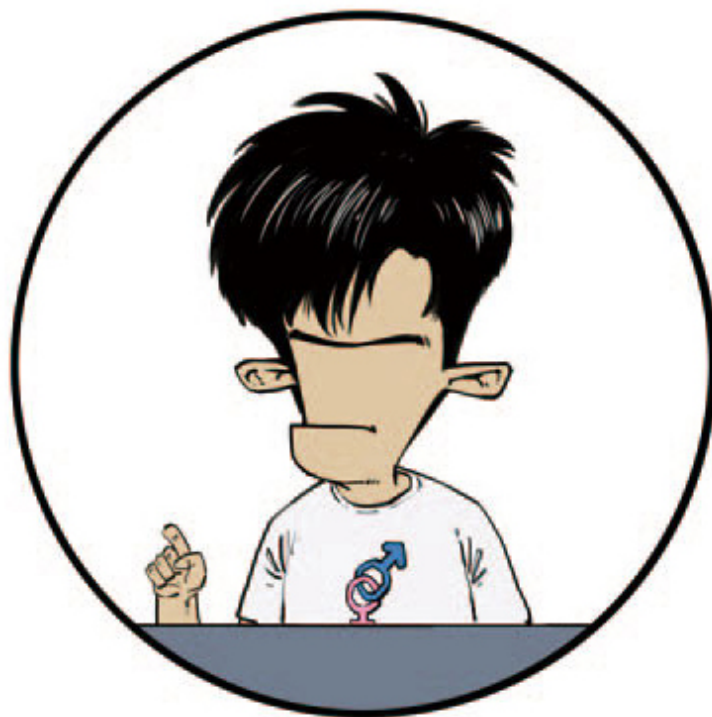
我挥毫泼墨
善书法！



我妙笔丹青
显才能！



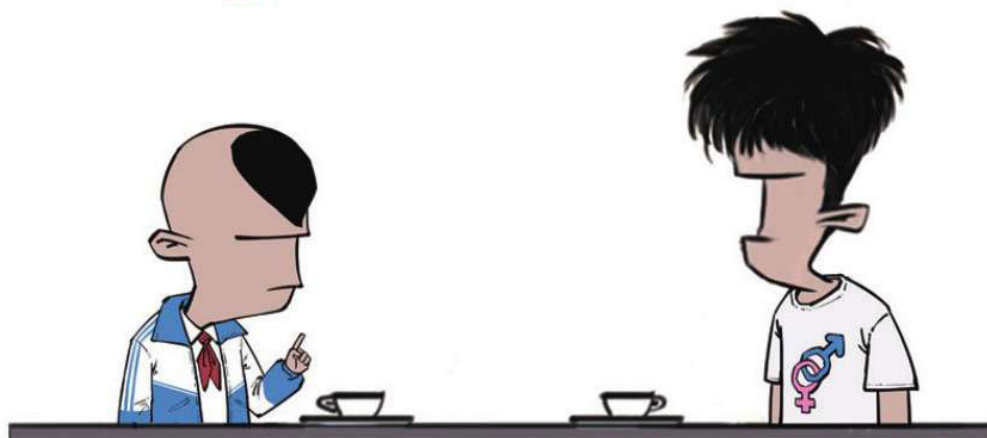
这事就从贴标签发展成了——取外号！



取外号通常就是将人某一方面的特征放大，然后再用它来概括这个人。

凭啥别人的外号都挺好的，到我就叫“北鼻”？

这取决于给你取外号的人。



外号之所以有的好，有的坏，是因为人们看待事物的角度不一样。

比如同样是小侄子：



有的人会放大他
好的一面。

但有的人却会放
大他的“缺点”。

篮球打得棒，
你就是球王。



鼻毛倍儿长，
就叫你北鼻。



说白了就是：有人在找亮点，有人却在找弱点！



人们喜欢给别人取外号，其中一个原因是，外号常常很好玩，能把大家逗笑，拉近大家的关系。但如果取的是一个负面的外号，当事人不喜欢，就可能会带来一些坏处。

Part 3：负面外号有啥影响？

负面外号往往放大了人们不好的一面，大家可能会因此看不到自己或别人优秀的品质。

1. 不能全面地看待自己

往年小侄子都是运动会的积极分子，但自从在球场上被喊作“北鼻”后，他就变了。





你看，一个负面的外号会给人留下糟糕的回忆，甚至让小侄子忽略自己爱打篮球、技术一级棒的优点。

2. 不能全面地看待别人

虽然小侄女和三壮有着各自的优点，但有时他们的其他方面也会被拿来取外号，比如：

三壮特别爱吃，有人喊他“贪吃象”。

小侄女唱歌走调，有人喊她“离谱王”。

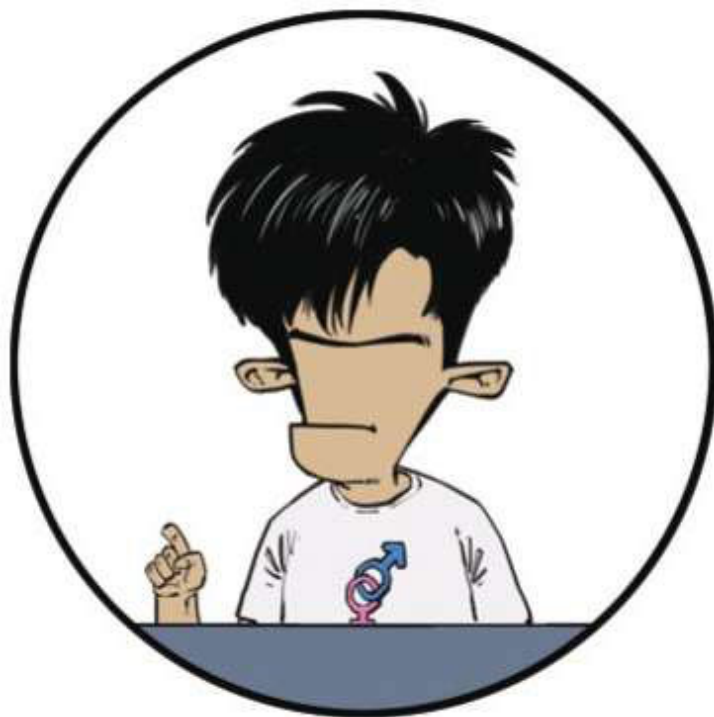


这些外号可能给他们带来一些偏见：

不是让人无法欣赏
他们好的一面，

就是让人觉得他们
哪儿都不行。





这种一味地盯着别人的缺点，甚至恶语相向的不合理态度，会给别人造成心理伤害。

相信不少同学都有过这样的经历：在外貌、缺点被人拿来取外号后，自己就开始变得不够自信，甚至还被同学区别对待。原本无忧无虑的校园生活，从此多了一些小忧愁！



总之，标签或外号可能会影响我们对自己，以及别人对我们的看法和评价，甚至会不断强化这些看法和评价。这种现象就是——

标签效应！



Part 4：面对负面外号，我们该咋办？

1. 认识到外号都是片面的

每个人都是复杂的，有数不清的特点，也会被贴上许许多多的标签。外号往往放大了我们的某一个标签，既带了夸张的成分，又不能兼顾我们的其他特点。

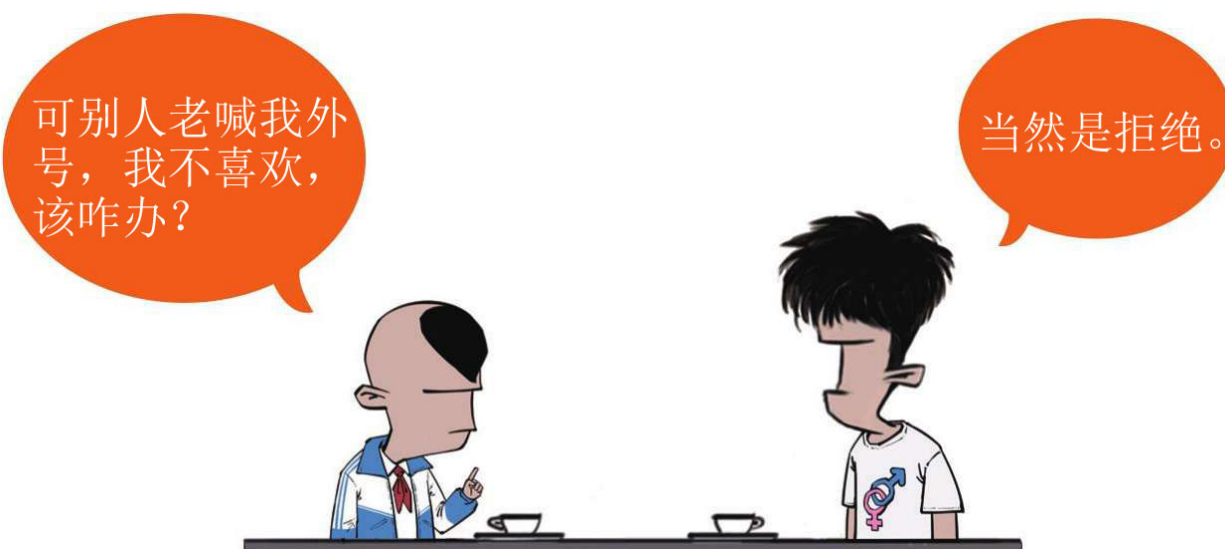
因此，我们不用因为一个不客观的负面外号就看扁自己，还是得自信放光芒。



就像小侄子，他在燃起斗志后，不仅带领班级赢下篮球赛，还当选了全校最佳球员。



找到自己的优势并不断提升，我们就能变得闪闪发光！



2. 拒绝自己不喜欢的的外号

别人给我们取的任何外号，我们只要不喜欢或感到不舒服，都可以使出以下两招。

第一招：不接受

我们可以试着把这件事情分成两个部分来看：

别人

别人取外号
是一回事。

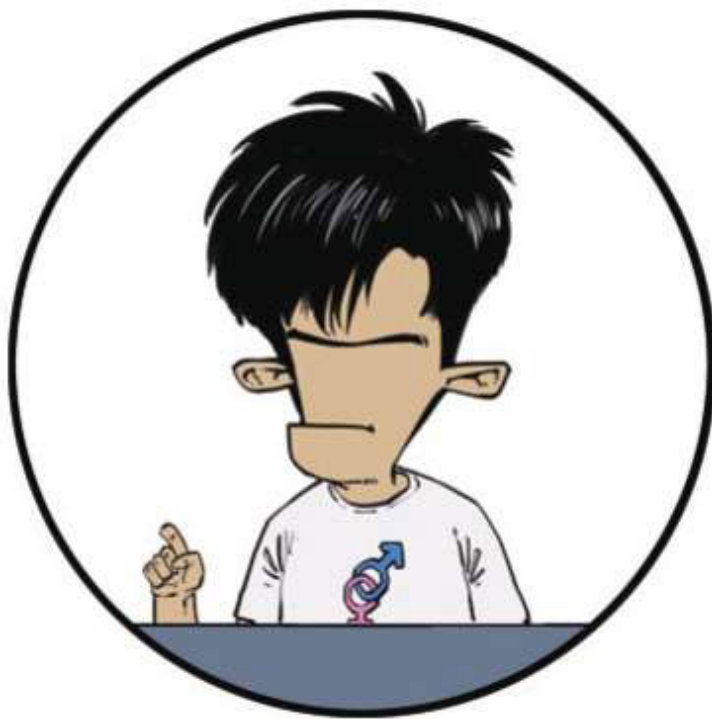
自己

我们接不接受
是另一回事。



这个外号真的太诡异了……





这种把一件事分成“别人”和“自己”两部分来看的方法，在心理学上就叫作**课题分离**。

当内心并不接受别人给自己取的外号时，我们还可以表明态度。



通过沟通，有的人能意识到自己的问题，但有的人可能始终不觉得自己有错。遇到这种情况，我们可以使出第二招。

第二招：寻求朋友和老师的帮助

我们可以找到校园里自己信任的小伙伴，和他们说说外号给自己带来的烦恼。



这样一来，再有人喊我们外号时，我们就不用孤军奋战了。



① 嘴替：网络用语，指能够替自己准确表达想法和心声的人。

朋友为我们挺身而出，能给对方带来更多压力，说不定能让对方意识到自己的不对。

此外，我们还可以将事情的前因后果告诉老师，相信老师一定会妥善处理。

别人给你取这样的外号，你会开心吗？

我不是故意的，我在和小侄子闹着玩。

闹着玩？小侄子也觉得好玩，那才是闹着玩！

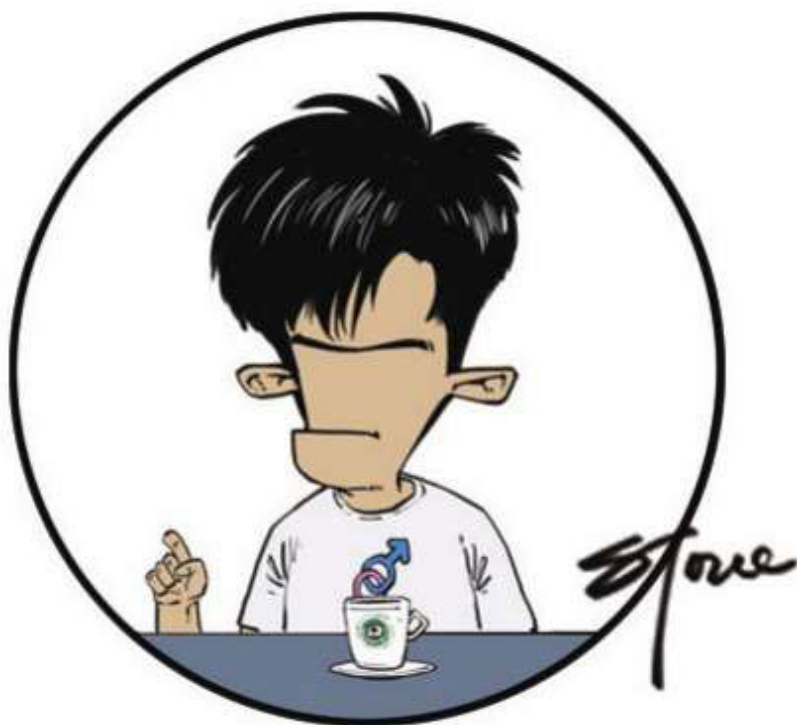
知错就改，还是好孩子。

老师，我知道错了，再也不喊他“北鼻”了……



善意的外号能带来欢乐，增进友谊。但有些外号带着恶意和嘲笑，会让对方产生心理阴影，而且可能在很长一段时间里，对方都无法甩掉这个不喜欢的外号。

希望小读者们在给别人取外号前，先想想它是否会给别人带来伤害，
总之——



千万别拿缺点取外号！

除了同学，师生之间也要注意哦，否则——

听说，你给我也取了外号，叫“聪明绝顶”。

你最好给我一个解释！

老师，您听我狡辩……



二、好朋友比我优秀，内心有点儿……不爽



都说校园生活欢乐多，这不，学校里即将迎来一场万众瞩目的文艺晚会。小侄女、小侄子这对姐弟打算强强联合，一展歌喉。

他俩在如火如荼地排练时，遇到了同样在苦练唱功的董沁沁和武君君，四人顺理成章地成了好朋友。

下周文艺演出，
我们都要加油！

咱努力了这么久，
肯定能惊艳全校。

老姐，说得对！



时间来到文艺晚会这天——

只见董沁沁、武君君游刃有余，一点儿都没跑调，让同学们眼前一亮。



而小侄子、小侄女唱得声嘶力竭，一点儿都不在调上，让同学们眼前一黑。



看着好朋友的表演这么受欢迎，自己却备受冷落，小侄子、小侄女心里有了不舒服的感受，对董沁沁、武君君也颇有微词：

就他俩那破锣
嗓子，也有
人叫好？

这届观众不太行，
根本不懂得欣赏。

排练的时候，咱
俩可比他们更令
人惊艳。

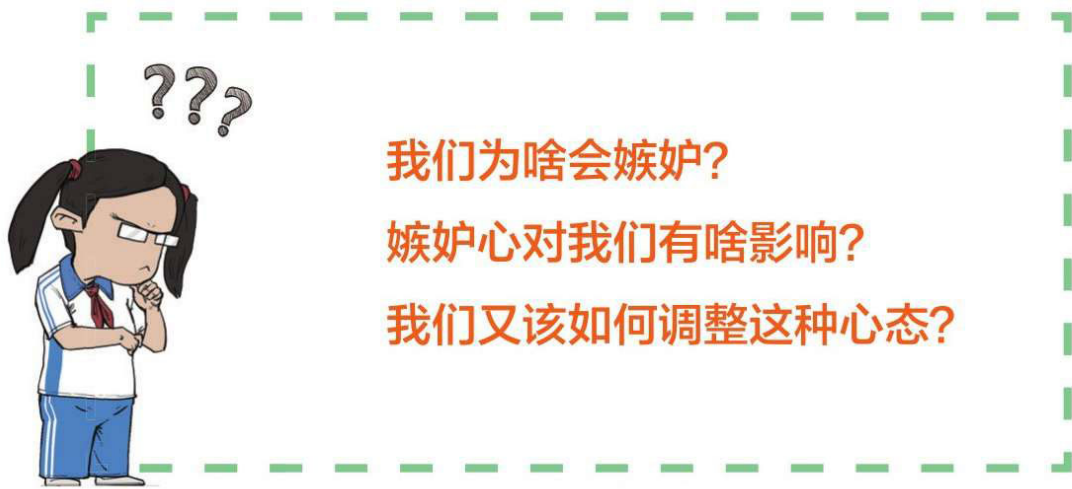
一定是他们偷偷换
了更好的麦克风！



当我们看到别人比自己优秀，内心随之产生很多不开心的复杂情绪时，这可能是——

我们嫉妒了。

那么问题就来了：



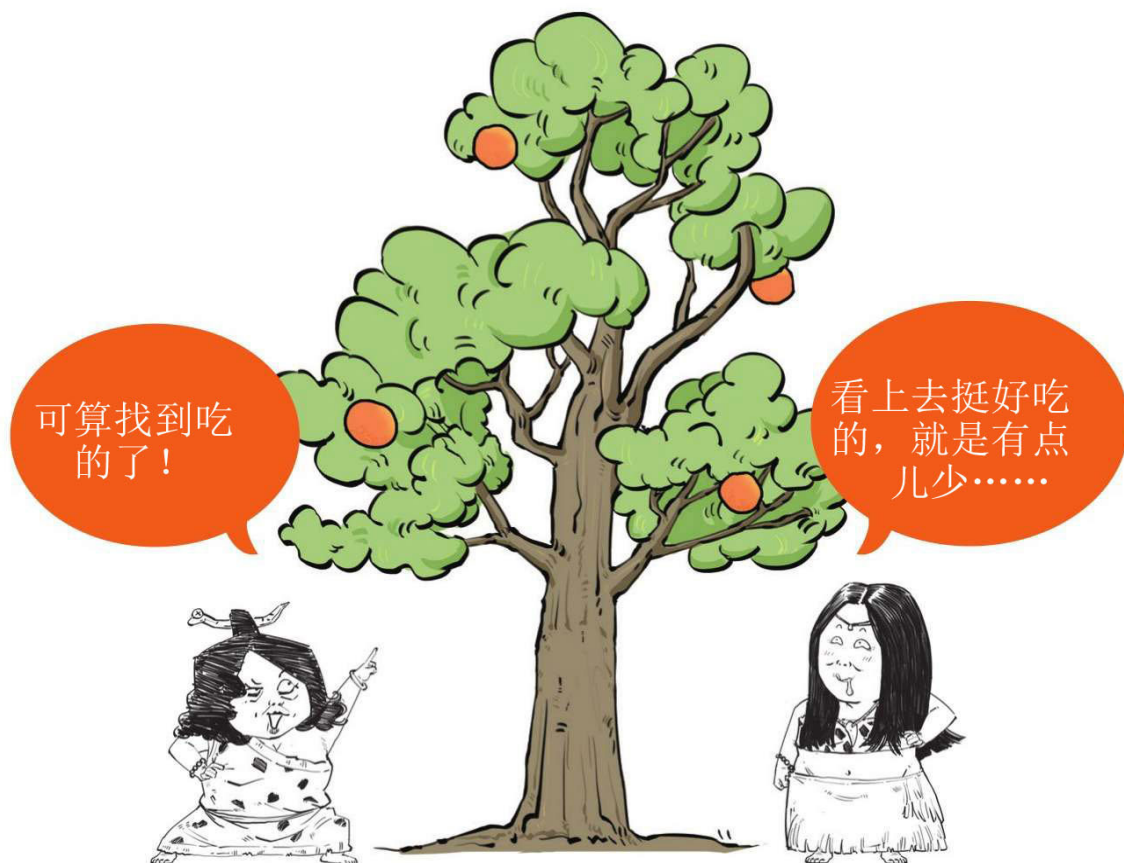
说白了，嫉妒这事往往来自——

比较！

Part 1：人们为什么要比较？

这一切还得从远古时期说起，那时资源有限，强者更容易生存……

就像这俩原始人为了寻找食物，穿过荒野、蹚过浑水，历尽千辛万苦，终于发现了一棵果子稀少的果树！



资源如此之少，谁能拿到更多，就意味着谁能活得更久。
因此，她俩都想把果子占为己有。



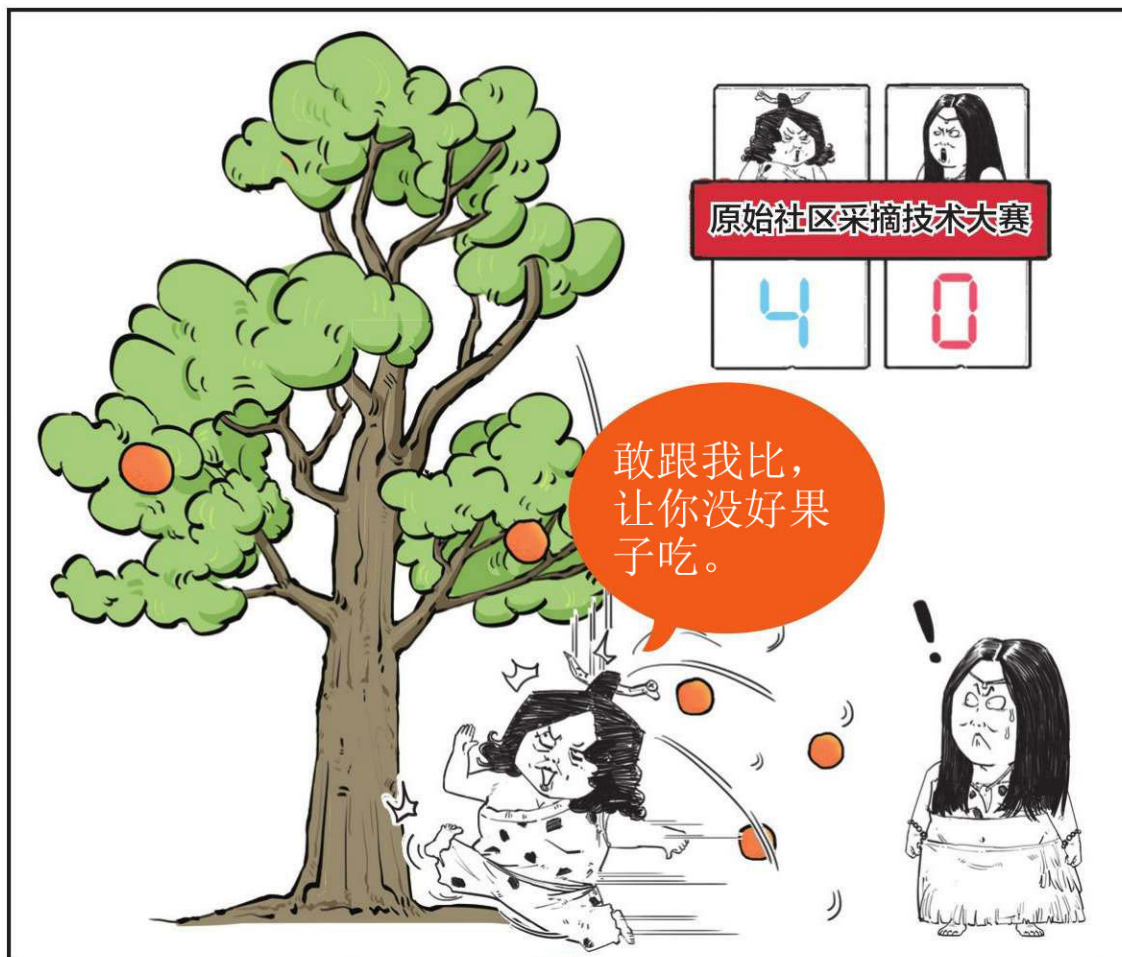
为了争夺果子，她们决定来一场大比拼！

有本事来比比！

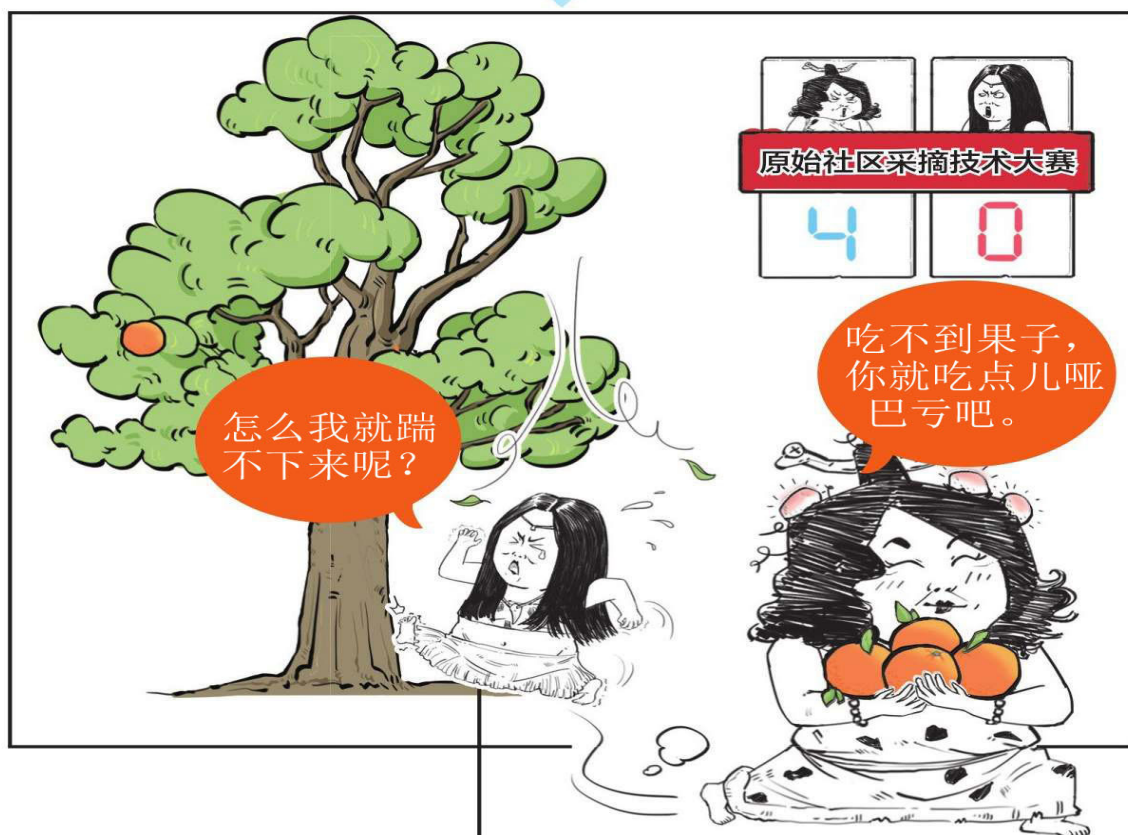
比就比，谁怕谁！



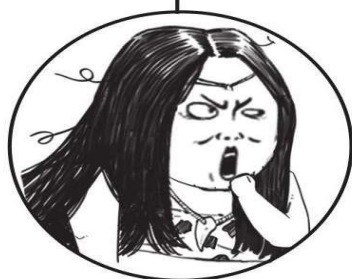
话音刚落，只见左边的选手迅速展开攻势，仅凭一脚之力，就踢落了不少果子。



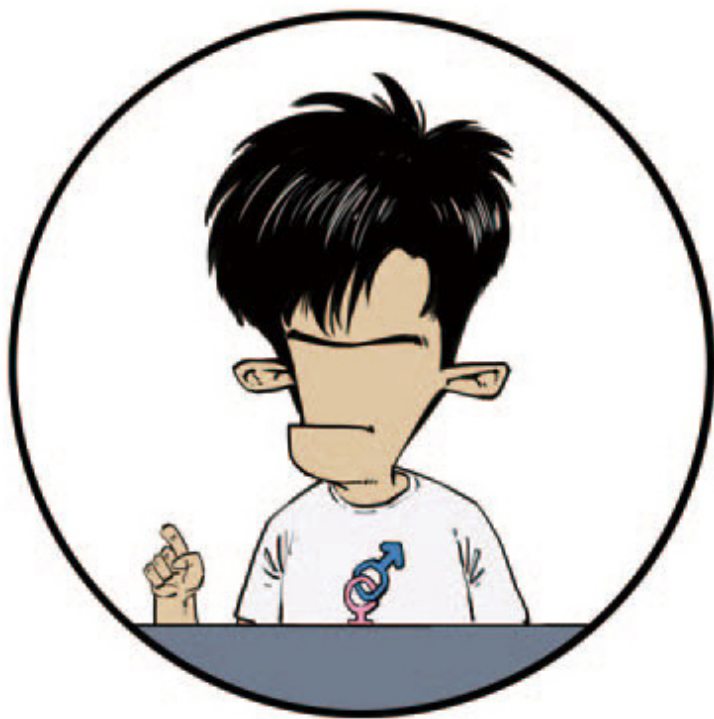
而另一位选手也不甘示弱，气势汹汹。她用尽全力，奋力一踹，果子却……纹丝不动。



虽然没有拿到果子，但输了的原始人意识到，自己的能力比起他人还是“弱爆”了。



比输了没关系，不比还不知道差在哪儿呢！



社会心理学家费斯廷格提出：人们通常要通过与他人比较，才能了解到自己的水平。

于是她发愤图强，不断提升自己。

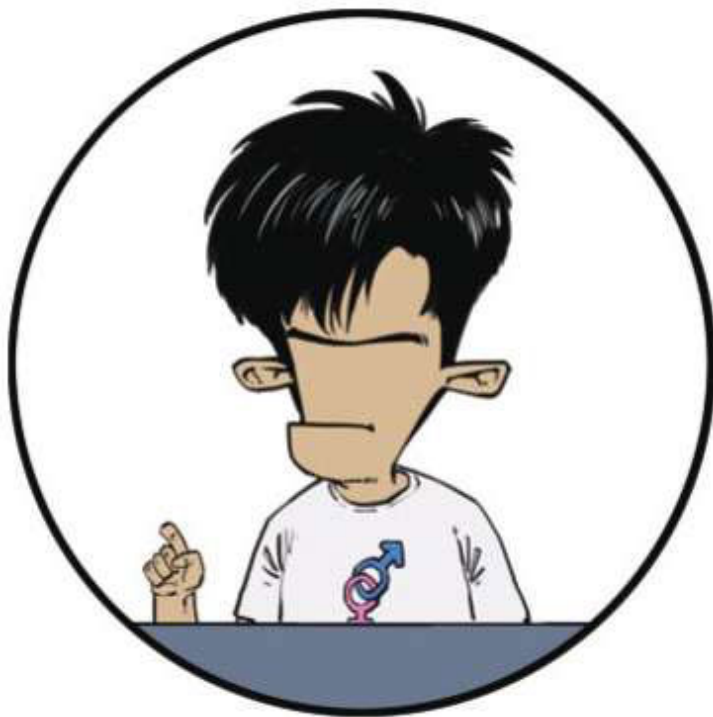


终于，在她的不断努力下——

两个月后……



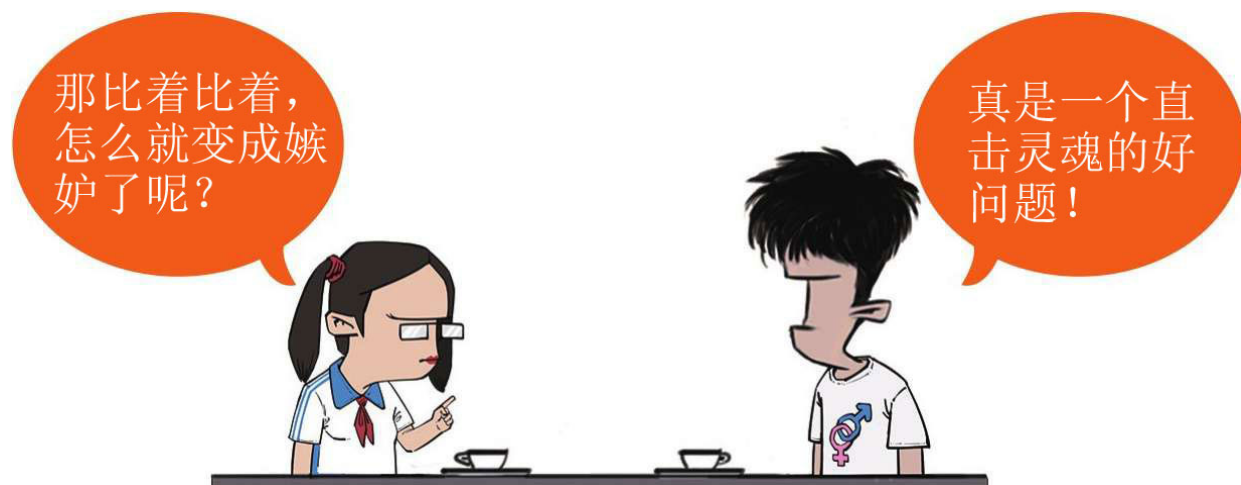
这次她终于如愿吃到了果子！



人们在了解自己和他人的差距后，会有更大的动力进行改变，从而提升自己。这是社会比较的一大作用。

就这样，通过一次次比较，原始人变得更快、更强、更厉害，从而不被恶劣的生存环境淘汰。

他们爱比较的特性，也遗传到了我们身上。



Part 2：嫉妒是怎么回事？

到了现代社会，生存资源大大丰富，但咱们祖先传下来的习惯依然存在，所以到了校园里，同学之间也常常会——



但你发现了吗？当比不过朋友时，我们内心的情绪就会复杂起来……

就拿小侄女、小侄子来说，他们本以为自己和董沁沁、武君君水平差不多。

就凭咱们这唱功，在学校不得风光一把！



没想到实际上，自己不光技术略逊一筹，收获的人气更是和人家差了十万八千里。这让他们开始感到不爽……



不对劲，他俩一定是假唱！

我看他俩就是干张嘴不出声！



他们的内心不仅会不平衡，还会产生一个声音：

“凭什么你比我好？”

他们开始变着法儿为自己开脱，把矛头转向对方……



这种和朋友比较时，因结果与个人的期望不符，从而引发对朋友不满、恼怒、不爽的情绪，就是我们常说的嫉妒。

面对这种情绪，青春期的我们常常不知道要怎么办，要是放任它不断蔓延，可能会不自知地做出以下这些事。

1. 否定朋友

自从文艺晚会董沁沁、武君君一炮而红后，小侄子和侄女对他们的态度就变了。

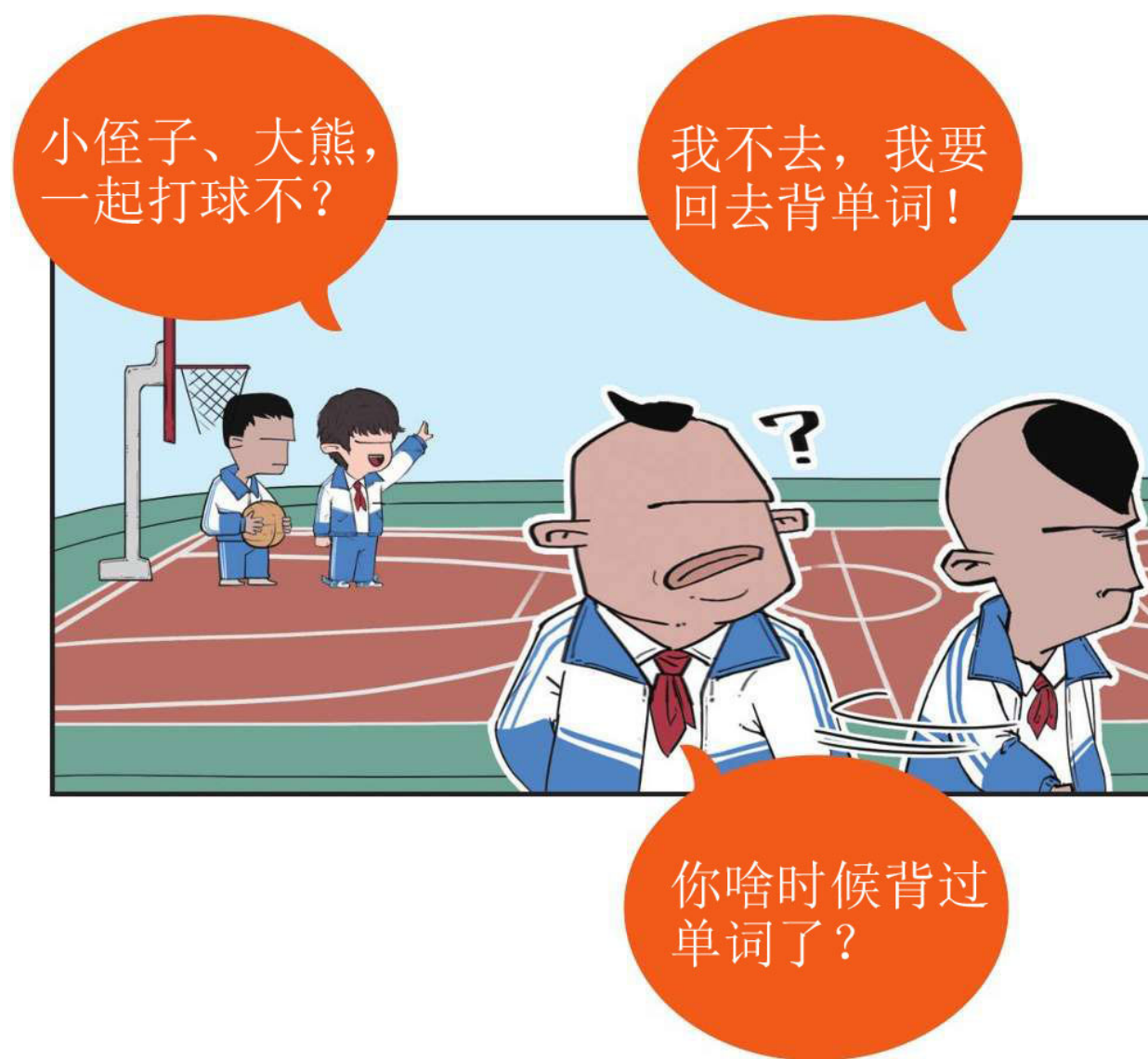
每次听到同学夸奖他们，小侄子都很不服气，甚至偶尔还会忍不住在背后说他们的坏话……



这使得他和武君君之间产生了隔阂……

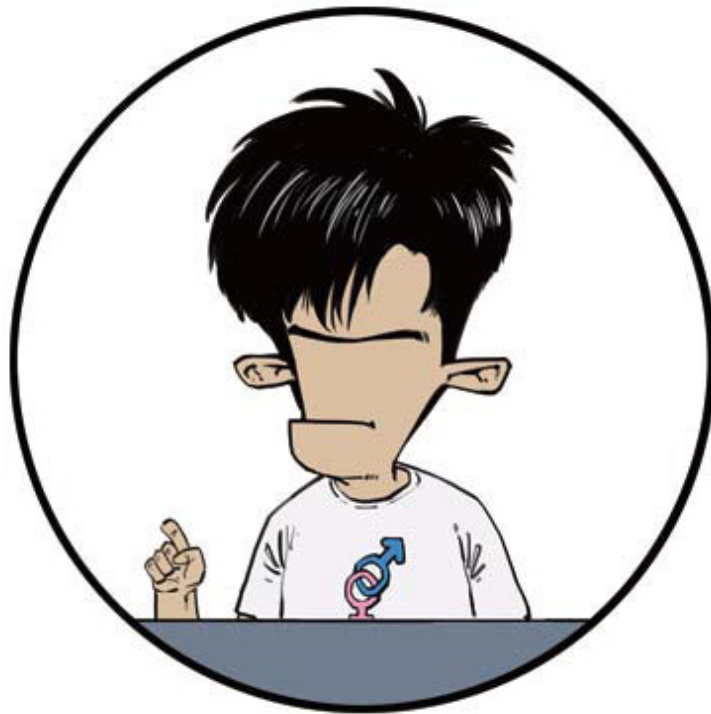
2. 有意疏远朋友

汹涌的情绪让小侄子不想理睬武君君，哪怕对方主动邀请，他也不为所动。



曾经他们情同手足，有着共同的歌星梦；如今小侄子却默默背过身，不愿靠近昔日的朋友。

不仅如此，为了平复自己因比不过对方而产生的嫉妒心，小侄子、小侄女还暗暗地和对方较劲……



这种不顾实际情况，在物质条件上与对方进行盲目比较的行为，就是我们常说的攀比。

在嫉妒心的驱使下，小侄女和小侄子一步步将朋友推远……



**最近这俩一见到我们，
咋就跟见了鬼似的？**

道理我都懂，
可是……

我们该怎么
办呢？



Part 3：怎么办？

为了摆脱困扰，我们可以这么做——

Step 1：接受嫉妒

不知道你发现了没有，比起“我好生气”“我好难过”，我们更难承认：我好嫉妒！

因为嫉妒这种情绪在大家眼里，常常显得不太光彩。但是我们只有敢于承认，才能直面问题。



坦诚面对后，我们就可以进入下一步！

Step 2：放平心态

很多时候，我们只看到了朋友的成功，却忽略了他们在背后的付出。

如果能了解到他们是怎样一步步变得更优秀的，我们自然会对他们更信服，从而放平自己的心态。



当能以平常心来看待别人比我们好这件事时，我们就可以慢慢把关注点转移回自己身上……

Step 3: 学会反思

我们可以试着问自己一些问题，通过一步步拆解，找到自己真正在意的点：

???

别人比我们好，难道是别人的错吗？



当然不是，不应该把不开心的矛头指向对方。

???

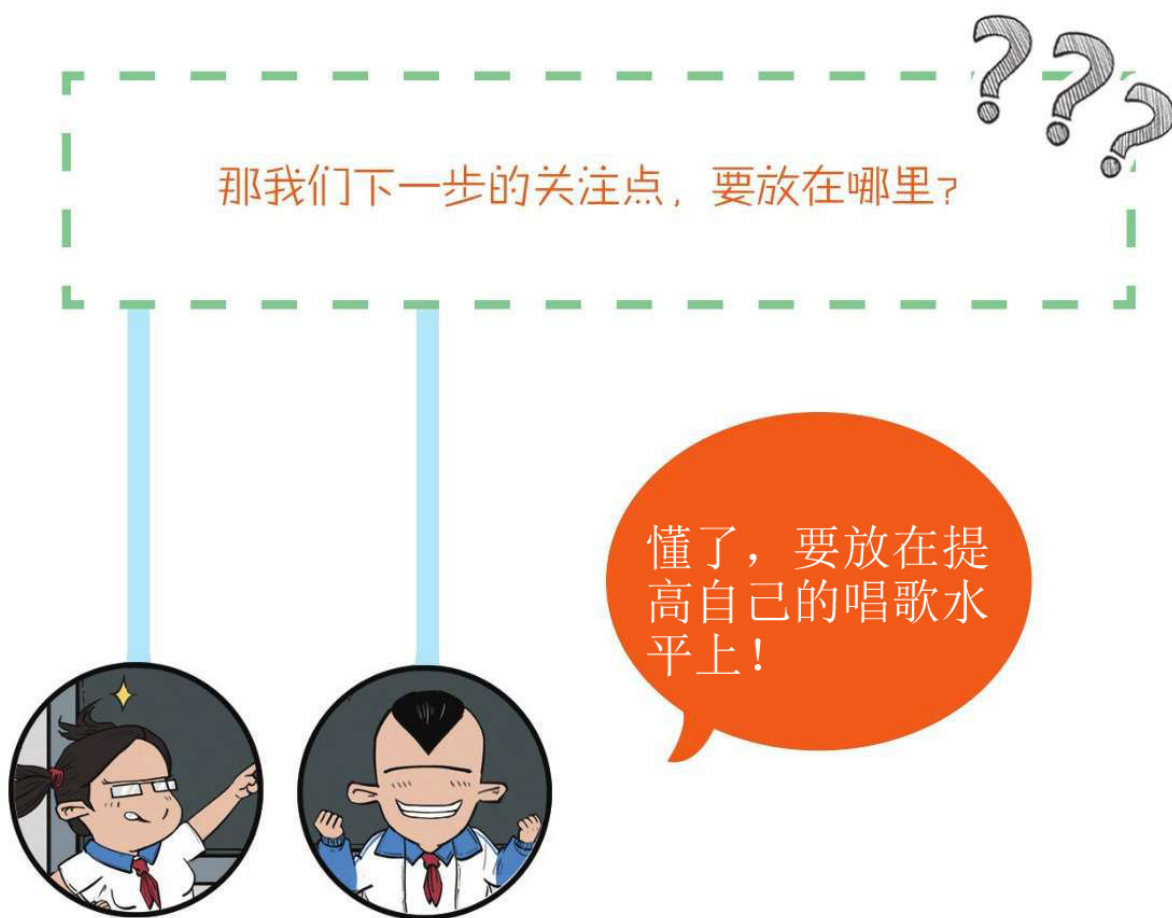
让我们不开心的根源，到底是什么？

是发现我们的唱歌水平……原来有点儿差，
还是觉得我们收获的人气有点儿低，不太满足？



其实是唱歌的水平，因为唱歌是我们最大的爱好……

原来这才是我们真正在意的！



明确了自己真正想要的东西，我们就可以将嫉妒的情绪变成向上的动力，朝着自己的目标一步步前进！

Step 4：提升自己

我们可以向朋友们多学习、请教，说不定能获得灵感，打开思路。



深受启发的小侄女、小侄子，开启了修炼之路。



经过了一段时间的练习，小侄子和小侄女再次登台亮相！





嫉妒

像那一把火，
熊熊火焰烧伤了我！



我虽然嫉妒，却
没对你说，我也
知道你，是真心
没有错！

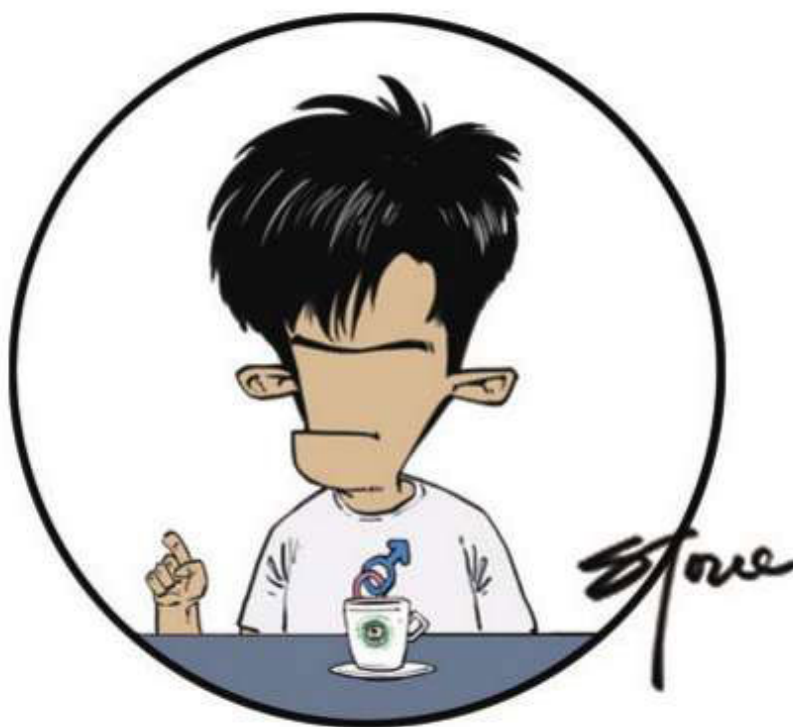


每个人都有自己的特点和长处，正是它们组成了不一样的我们。

当发现朋友在某个方面比自己出色时，也许我们内心的情感会变得复杂，也许单纯的友情会开始变质，也许我们会忍不住跟朋友比较，迫切地想要通过其他方面来证明自己……

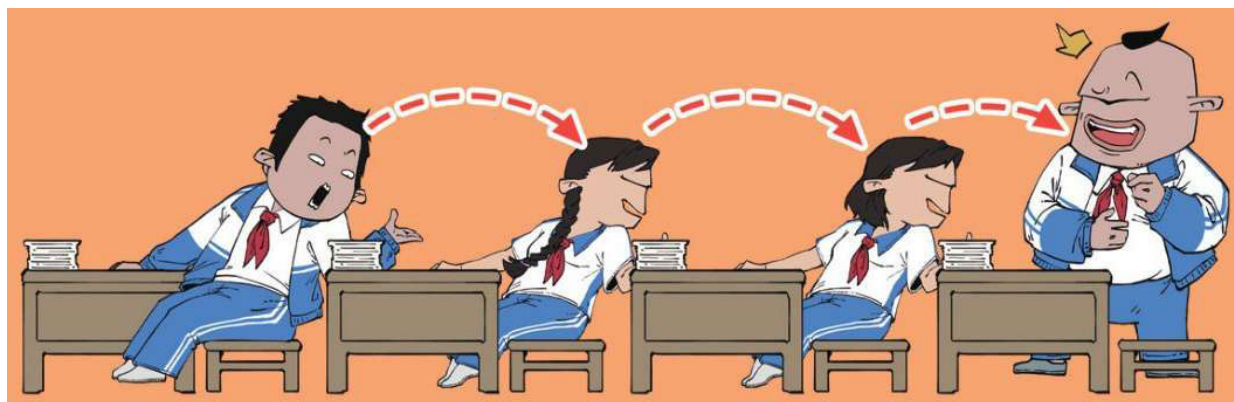
可是回过头来想想，与其不断嫉妒朋友，和朋友变得疏远，不如向他们学习，发现自己的亮点。

毕竟，比起过分追求输赢，专注做事、不断让自己进步更有意义！



别人有别人的光芒，我们也能闪闪发亮！

三、无端被传绯闻，成了大家的“吃瓜”对象？什么鬼！



最近，小侄女平静的校园生活掀起了一阵风波——一向低调的她，竟然上了校园头条新闻。



嗯？难道是我的才华终于被发现了？

她仔细一查才发现，这个头条新闻竟然是关于她的大绯闻！

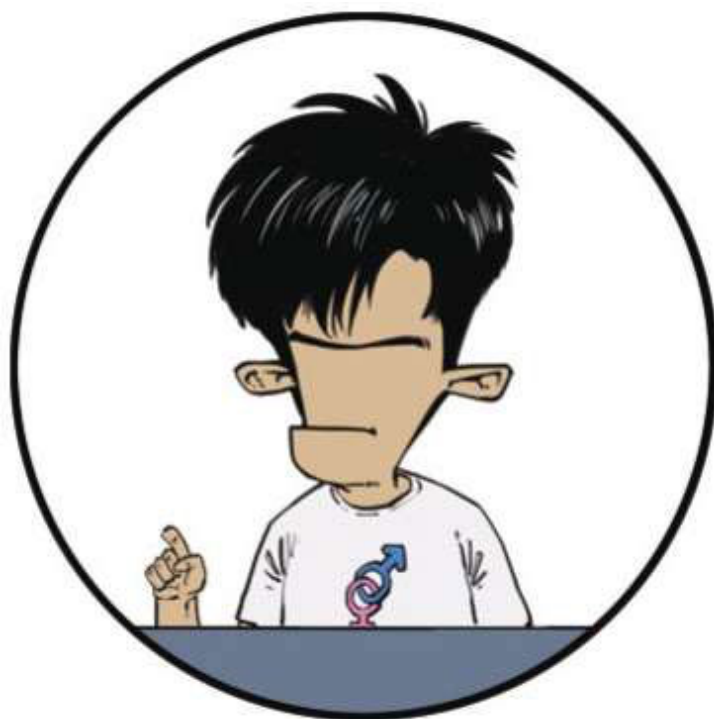


这些不着边际的谣言深深刺痛了小侄女，于是她决定要揪出谣言背后的罪恶黑手。

造谣的，我掘地三尺也要把你挖出来！



不会和那件事有关吧……



事情的真相让人大跌眼镜，原来这竟然和两周前一句风马牛不相及的坏话有关。

欲知详情如何，咱们先把时间调到两周前。

Loading.....



Part 1：谣言的源头，是无厘头

话说两周前的期中考试，小侄女打了个漂亮仗，不仅考了个好成绩，还一举获得了梦想中的游戏机。被快乐冲昏头的小侄女，立马将喜讯昭告四方。



但没想到，说者无意，听者有心。二姐这次考试败北本就不开心，加上有小侄女衬托，她感到非常闹心！



这种受挫的感觉不断累积，最终在她内心点燃起一股愤怒之火！

气死我了，
为啥她考得
比我好？

愤怒很快激发了**攻击欲**，

我的愤怒在
燃烧！

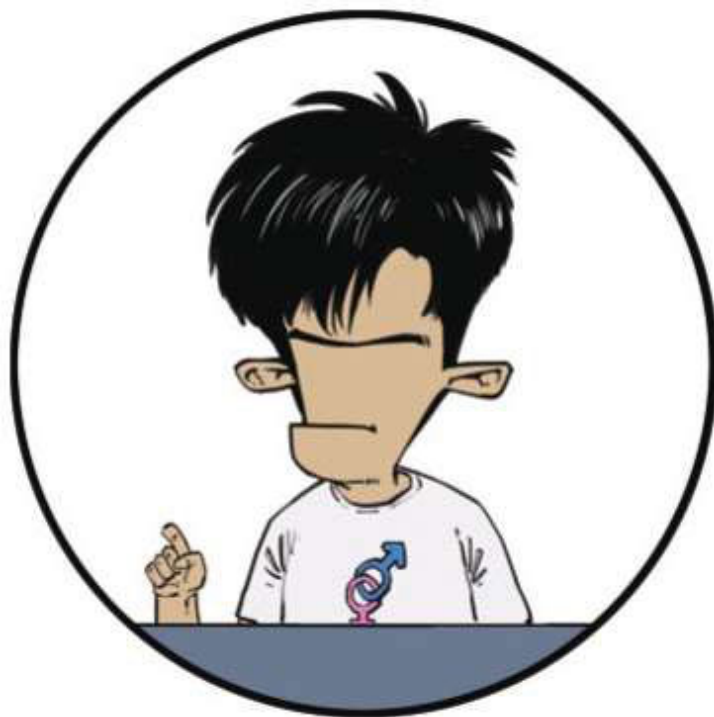


忍不了了，必
须做点儿啥！

最后转化为行动——**说坏话！**

你看她得意扬扬的样子，要不是那段时间
学霸给她开小灶，她
怎么会考得那么好？
还不都是靠别人。





心理学家发现：人们在有负面情绪的时候，比较容易产生一些攻击性行为，比如砸东西这种物理攻击，或者说别人坏话这种社交攻击。

二姐说出这句话之后，立马感觉心情好了不少，但这句坏话的影响余波荡漾……

原来她一时口快说的话，居然在几个同学间传开来，传着传着还变样了：

学霸和小侄女
一起自习。

学霸和小侄女
在自习。

学霸和小侄女
在一起。

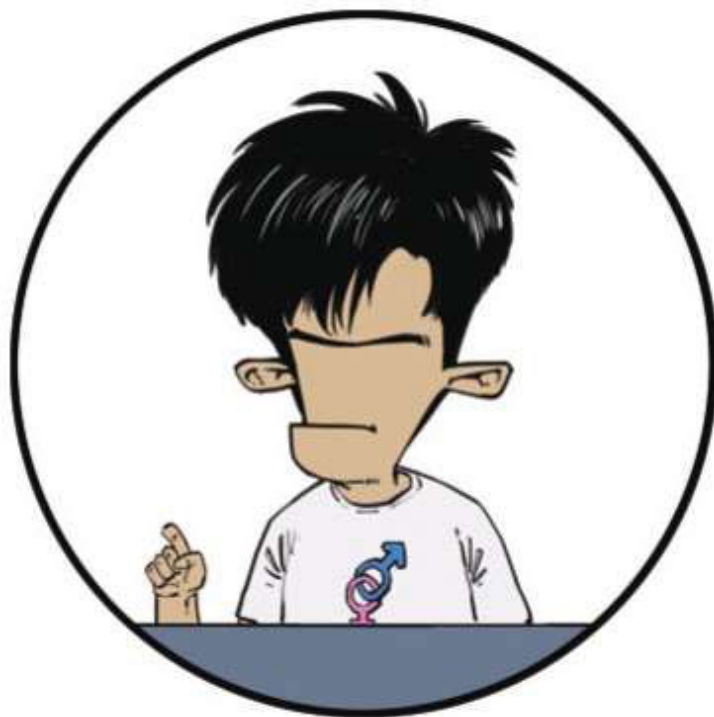


于是，一个荒唐的谣言就此诞生了……



幕后真凶竟然是你，
来人！罚抄10000遍
《道德经》！





有时候一句有意或无意的话，可能随着其他人的添油加醋，最后变成谣言，给别人造成伤害。

明明是谣言，为
啥后来会有那么
多人信？

因为祖传的八
卦行为。



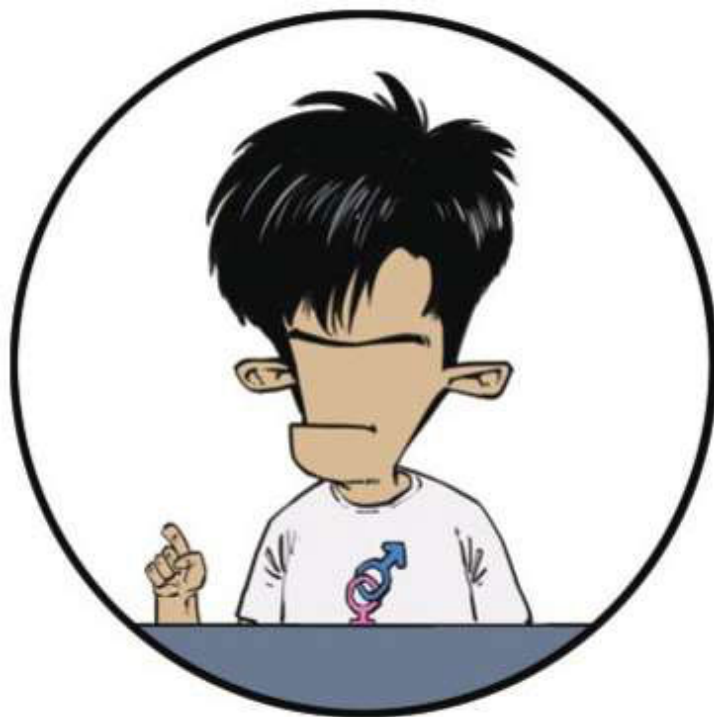
Part 2：谣言是怎么扩大的？

小侄女和学霸约会的谣言本来只有几个人知道，结果却越传越广。这一切，可能是因为大家下意识地进行了四种祖传的八卦行为！

1. 爱分享信息

在社交圈里，大家总想和小伙伴们分享各种事，尤其是遇到别人不知道的新鲜事时，更是想快速传给更多人。





社会心理学告诉我们，如果一个人掌握了某些小众信息，那他在人群中就能获得更多关注。

所以，当小侄女的绯闻传到大熊那儿，他二话不说就开始到处传播。



那为啥我们不把事藏在心里，而喜欢口口相传呢？

这事要从远古时代讲起。

那时我们的祖先为了抵抗残酷的大自然，选择组成部落，以团队的形式作战。

而在部落里，要是掌握了某些独特的信息，只有分享出去，才能帮助整个团队脱险，让更多的人活下来。



有熊出没，快悄悄远离！

还好听了你的，大家才能脱离危险。

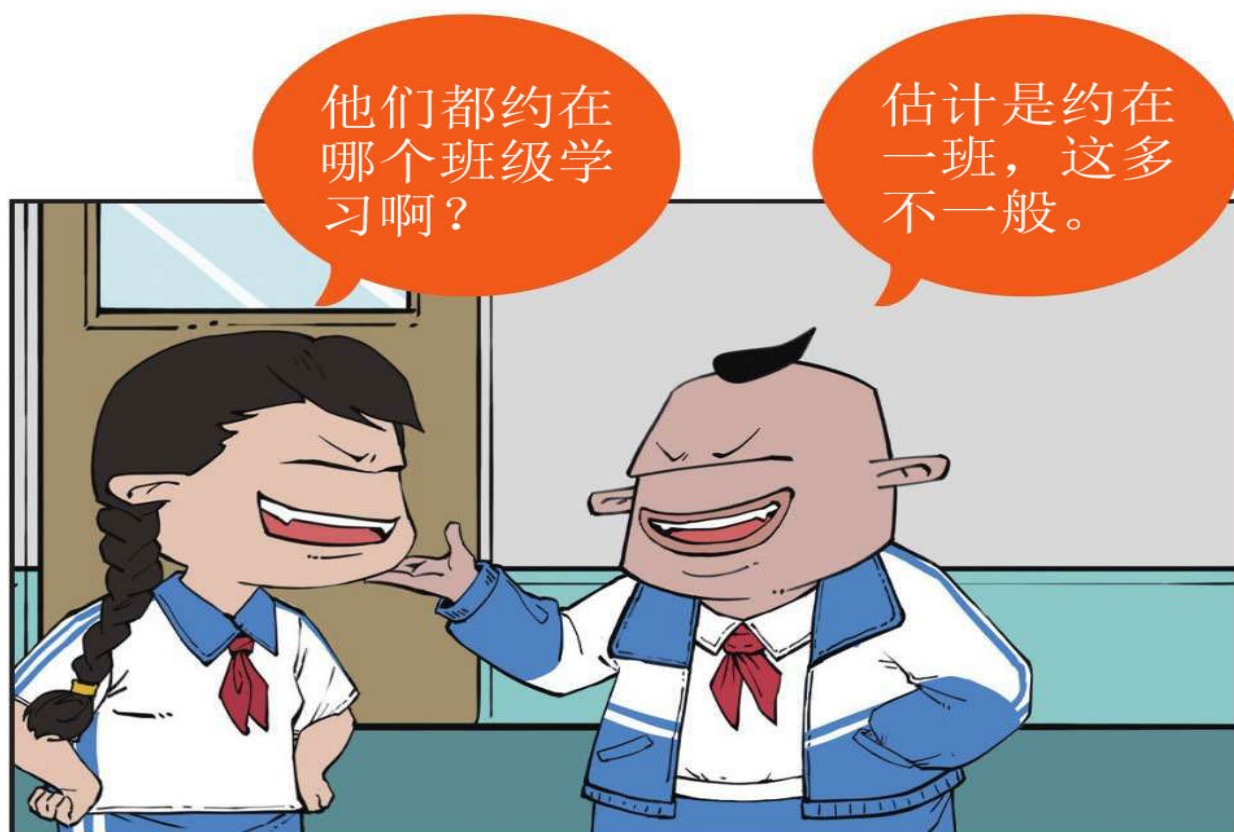


虽然经过了一代又一代的进化，但这种分享信息的本能依然留在我们体内。这使我们在面对绯闻时，根本管不住嘴，就想昭告天下！



2. 爱打听信息

在大熊的传播下，许多人不断来询问这件事的更多细节。



在大家的打听中，谣言愈演愈烈。那么这种爱打听的行为，是从何而来的呢？

可能是因为在很久以前——

爱打听的人，能
接收到更多信息。

不爱打听的人，可
能错过一些重要信息。

就谁家那谁谁，
遇到熊咋没事？

躺地上装死，
然后熊就走了！

这两人太八卦了，一点儿都不深沉！



面对危险时，
靠接收到的信息可
以“熊”口逃生。

面对危险时，
不知道如何应对，
很可能小命不保。

刺身不新鲜了，
还是别吃了。

活蹦乱跳的，
一定新鲜又美味。

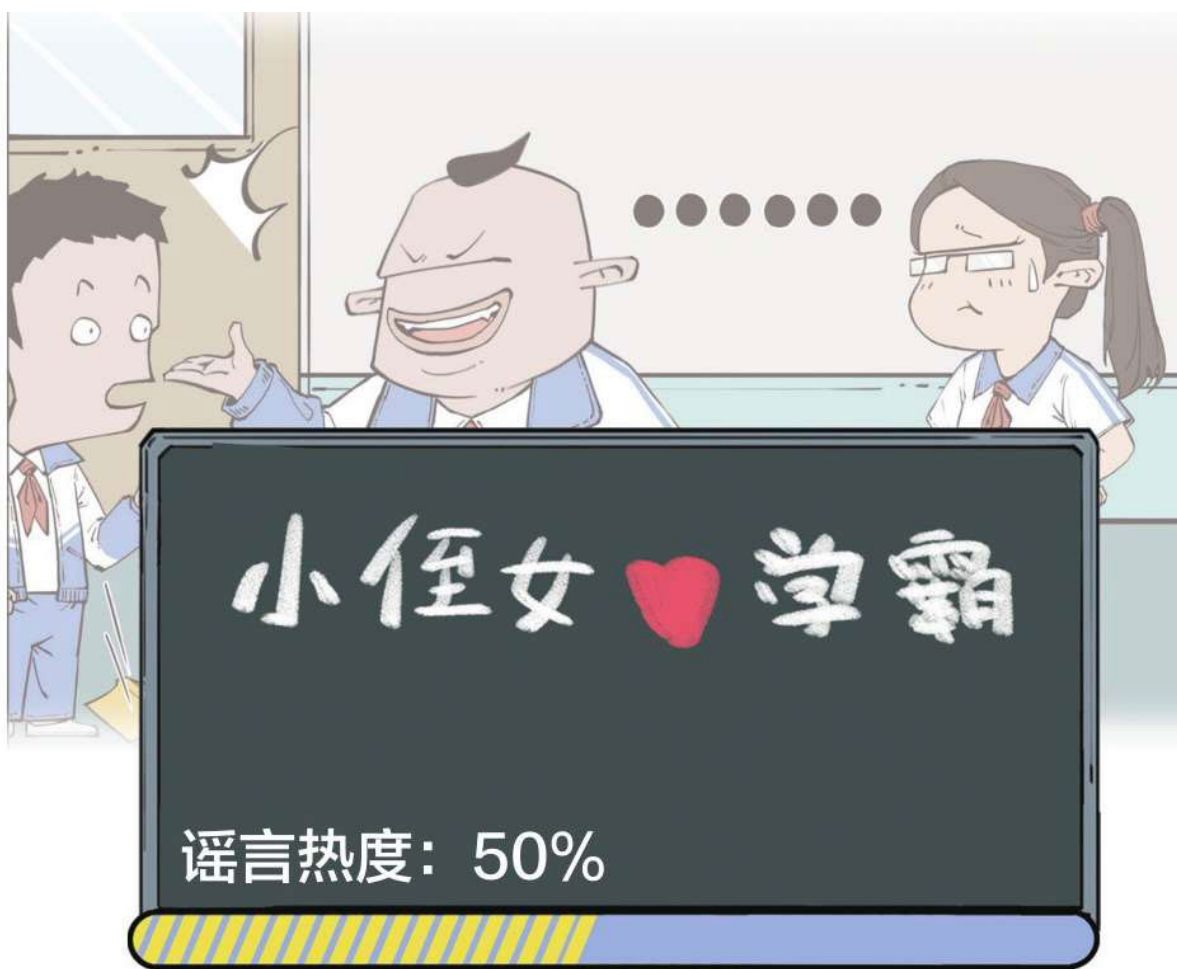
学以致用了。



所以对原始人来说——

多打听，能活命！

就这样，爱打听的基因随着活下来的人传了下来，时不时带来远古的呼唤，以致小侄女的谣言在同学们的对话中越传越广……



3. 爱听从信息

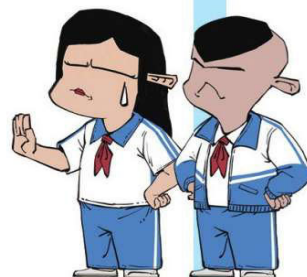
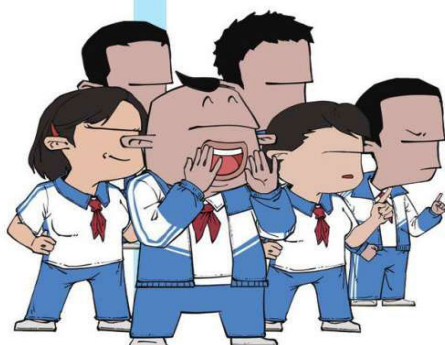
随着越来越多的人参与进来，针对小侄女的绯闻，围观群众分化出两种意见：

一方觉得此事为真，
高声谈笑。

另一方则认为事有蹊
跷，要维护小侄女。

班里有个小侄女，
图书馆里追学霸。
爱的力量真是大，
学渣成绩不再差！

眼之所见未必实，
耳之所听未必真。
胡言乱语传谣言，
毁人声誉你讨厌！

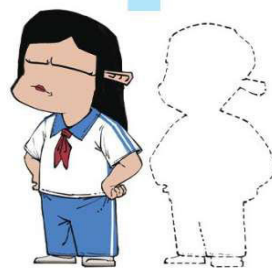


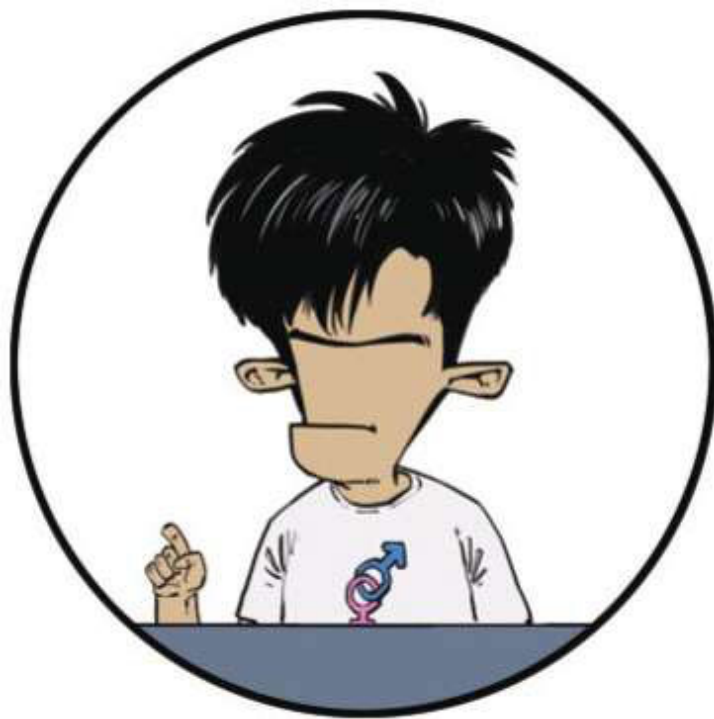
结果，一方人多势
众，声势浩大，引来更
多从众的人。

另一方势单力薄，渐
渐无人跟随。

他们都这么说，
那应该就是
真的。

回家等着被你
姐收拾吧。





因为从众心理，人们更容易相信被更多人接受的信息。

这种情况，在远古时代也有迹可循：

那时候，一个人要是单打独斗，靠自己获得的经验和信息不多，很容易陷入迷茫。

饿坏了……这附近有吃的吗？
咋半天了都找不到？



但要是听从大部队的信息，往往不仅省时省力，还可以增加生存的机会。

就前方左拐再左拐，那儿有吃的。

他们都这么说，那我也跟上！



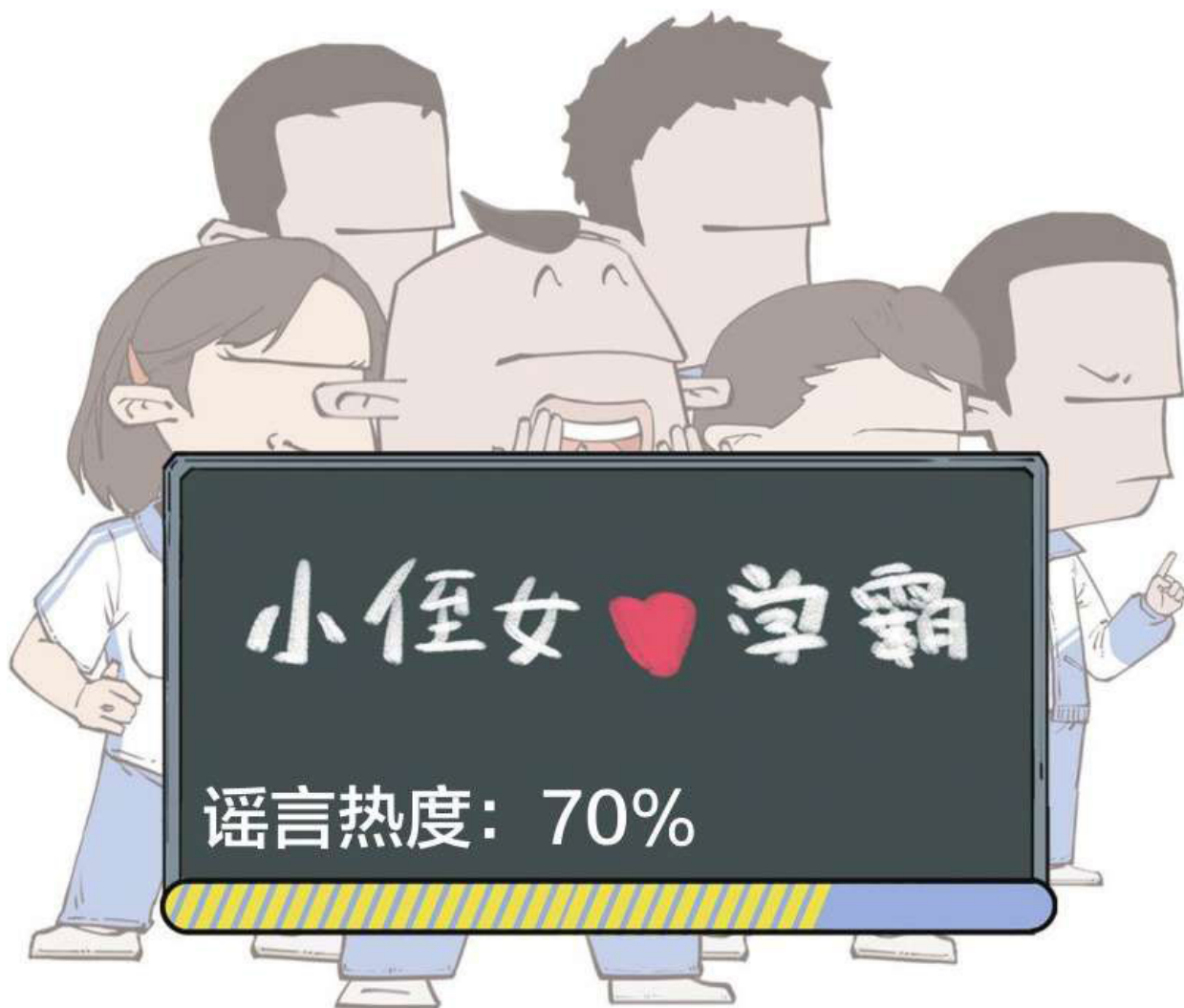
信你们真没错，一下子就找到吃的了。

恭喜你又饱餐了一顿。



长此以往，听从大部队的信息成了我们的习惯，让我们常常有一股跟风的冲动——

大家信啥，我们也信啥！



发现了没？虽然我们可能骨子里爱八卦，喜欢分享信息、打听信息、听从信息，但是在这些过程中，我们却很容易忽略一个重要环节——

求证信息的真伪。

4. 不爱求证信息

这事可能和脑子有关。咱们的脑子就那么大，能记住的信息是有限的。

为了在有限的记忆中多记点儿重要的东西，我们的祖先摸索出了一个套路！

有些研究认为：对于接触到的信息，原始人更倾向于只记住关键内容，不管来源，也不去求证。

这个人说的：

这个人立马只记住了：

我跟你说，二牛说小王曾经和他说过，在冬天的时候，腿毛多的人就约等于给自己穿了条秋裤，那保暖效果可不得了！也不知道真的假的……

××××，×××
××××××××，×
×××××，腿毛×××
×××，×保暖×××
×××！×××××
×××……



这样一来，不仅关键信息记得牢，还可以给大脑留点儿内存，记其他关键信息。

我们现在也常常有这样的习惯：容易相信别人传播的内容，不愿意花费脑力去思考、去求证到底是不是真的。



这让小侄女的绯闻在众人的坚信不疑中，达到热度的巅峰！

小侄女❤️学霸

谣言热度：100%

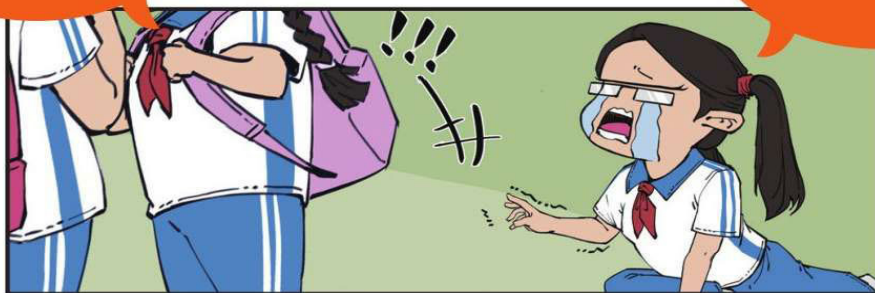
小侄女恋爱了。

这不是真的。



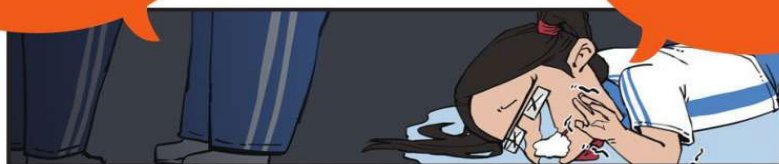
小侄女恋爱了。

这不是真的。



小侄女恋爱了。

这不是真的。



但是，谣言让我们的小侄女变得十分难过。小侄女为此心情极度郁闷，她觉得自己的人生已经没有光明、没有未来了。

爸爸妈妈，
我要和你们
告别！

去一个没有人认识
我的地方重新
生活。

这孩子咋了？



同学们造谣，说
我谈恋爱，我解
释了半天，他们
不信……

宝贝不哭不哭，
受委屈了。



看到这里，大家应该已经明白，独自一人对战谣言真的很无力。那我们到底该怎么办呢？

Part 3：如何应对谣言？

Step 1：强大自己

谣言滚滚而来，被诬陷的我们很难淡定，可能立刻会手忙脚乱地自证清白。



但你发现了没有？无论小侄女怎么自证清白，别人总能钻空子。

所以，遇到这种情况，先花点儿时间排解自己的情绪，然后放弃自证清白，要求对方拿出证据。

说我和学霸谈恋爱，
你们有调查、推理、
验证吗？！

是谁说的？！

他们都说你俩一起
自习，指定有点儿猫
腻。不是谈情说爱，
就是一起甜蜜。

就听、听
说……



但这只是第一步，更重要的还在后面……

Step 2: 找人援助

遇到被造谣的情况，不要觉得自己是孤单一人，要让身边信赖的朋友成为你的后盾。大家拧成一股绳，一起对抗谣言。

此事因我而起，
我愿以10包零食
担保，它是假的！

好有分量的解释！
难不成我们搞
错了？



除了借助朋友的力量，我们还可以找说话有分量的长辈，请他为自己解释清楚。这个人可以是父母，也可以是老师。

孩子咋这样了？
要不要送
ICU^①？

不，比起ICU，现
在I need you^②。



待老师了解清楚情况后——

为师只是教你
们造句……

没想到你们还
会造谣了！



▲① ICU：重症监护病房。

② I need you：我需要你。



被造谣的受害者，也可以寻求法律的帮助。

造谣是要承担法律责任的。

《治安管理处罚法》规定：

公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款；情节较重的，处五日以上十日以下拘留，可以并处五百元以下罚款。

《刑法》规定：

以暴力或者其他方法公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人，情节严重的，处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。

被造谣的受害者，也可以寻求法律的帮助。

造谣是要承担法律责任的。



给大家介绍的这套“组合拳”虽然对谣言有一定的效果，但谣言的辐射范围太广，往往很难根治。

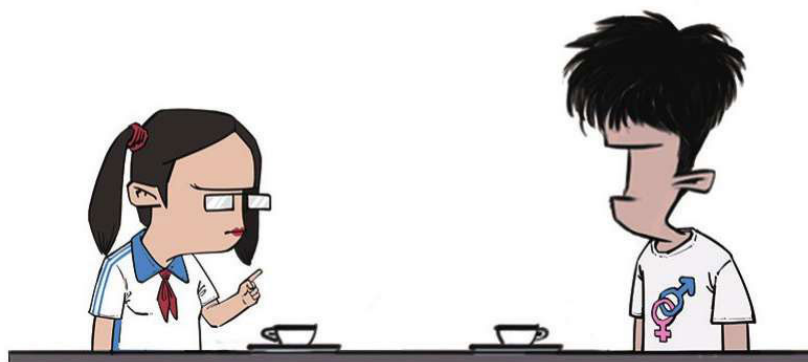
终结谣言最重要的是，你和我，每个人都做到——



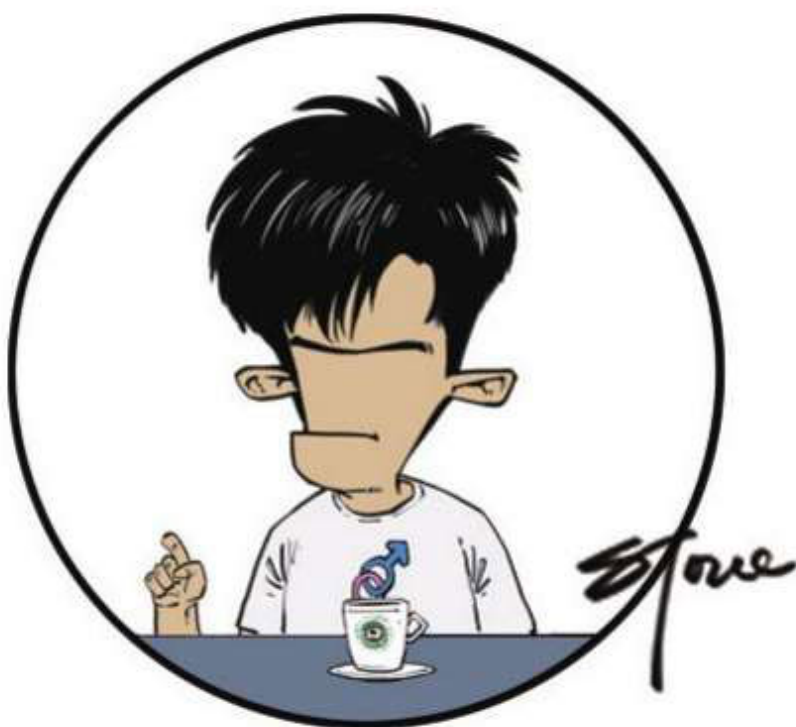
那如果不能判断
是不是谣言呢？

不知道真假，
就不要传播。

让流言飞一会
儿，时间会给
出真相。

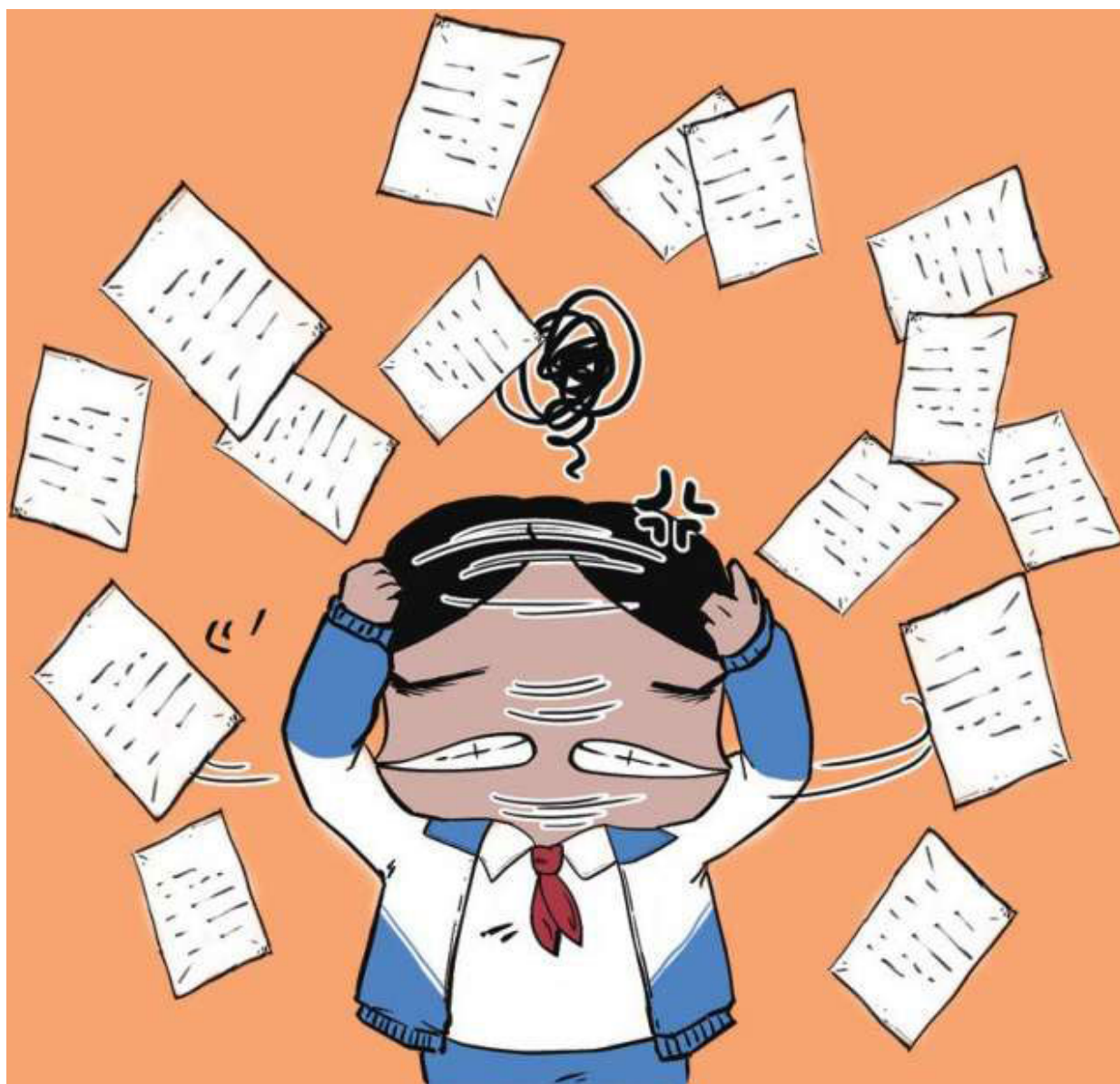


因为——



谁也没有资格为别人的生活做一个错误的注解。

四、成绩差，就啥都干不好，连朋友都交不到？真的吗？



校园生活总是有人欢喜，有人忧。

忧的是小侄子，考试成绩又创新低；欢喜的是同学们，准备在校园联欢晚会上展自己的风采。

唉，这次考试
又没及格。

这次最佳表演
非我们莫属。



小侄子也想凑一凑热闹，但转念一想又打起了退堂鼓。

我的成绩这么差，
大家会不会嫌弃我，
不想带我玩了？



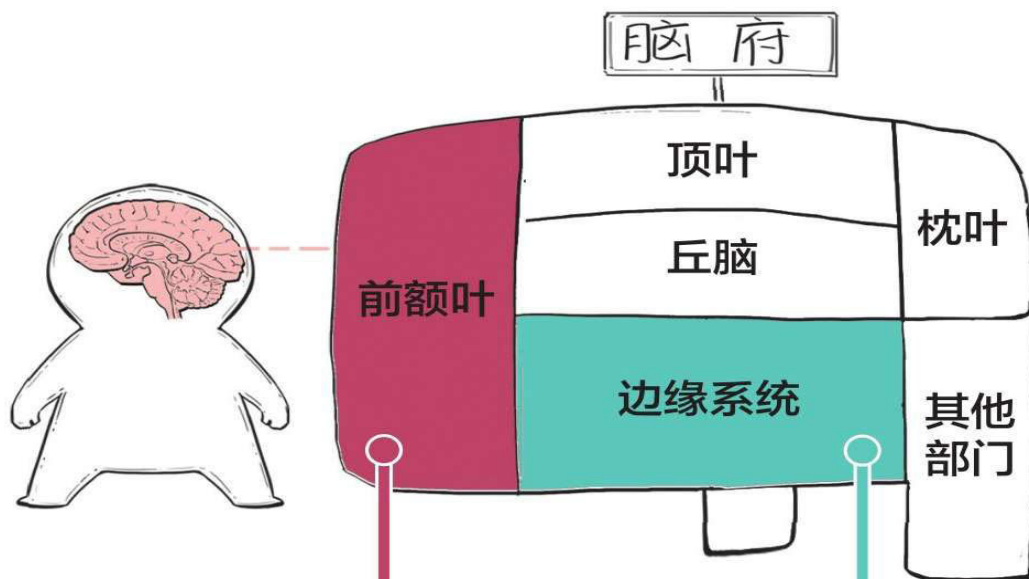
你有没有过同样的烦恼：考试成绩不理想，于是对自己失去信心，甚至觉得同学们都不想和“差生”一起玩，因而不敢进行社交活动？

为啥会这样呢？这可能是因为我们大脑里的“团队”搞不清楚情况！

Part 1：大脑里的团队是干啥的？

你知道吗？我们平时处理生活、学习中的各种情况，都要靠大脑中的多个部分相互配合。

它们主要分布在这两块区域：



为了方便大家理解，我们把这两块区域比作**两个团队**：

迎新队

守旧队

这里的神经元
负责处理**新**情况。

这里的神经元
负责处理**旧**情况。

新情况，
让我来！

旧情况，
我来办！



它们到底是咋合作的？这个故事要从原始时代说起……

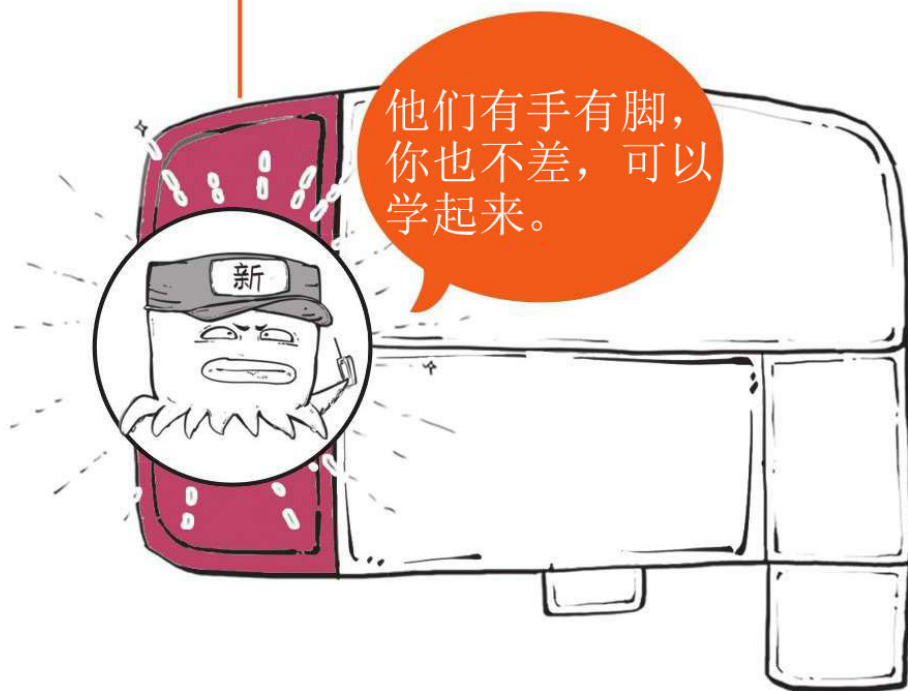
那时有个原始人发现，身边的好友都相约在海里畅游，而自己只能眼巴巴地站在岸边看。

想加入朋“游”圈，但我不会游……

我们这个圈子很“水”的，你得先学会下水。



遇到不会游泳的新情况，迎新队立马上线！



接着它引导原始人在岸边细心观察那些会游泳的生物：



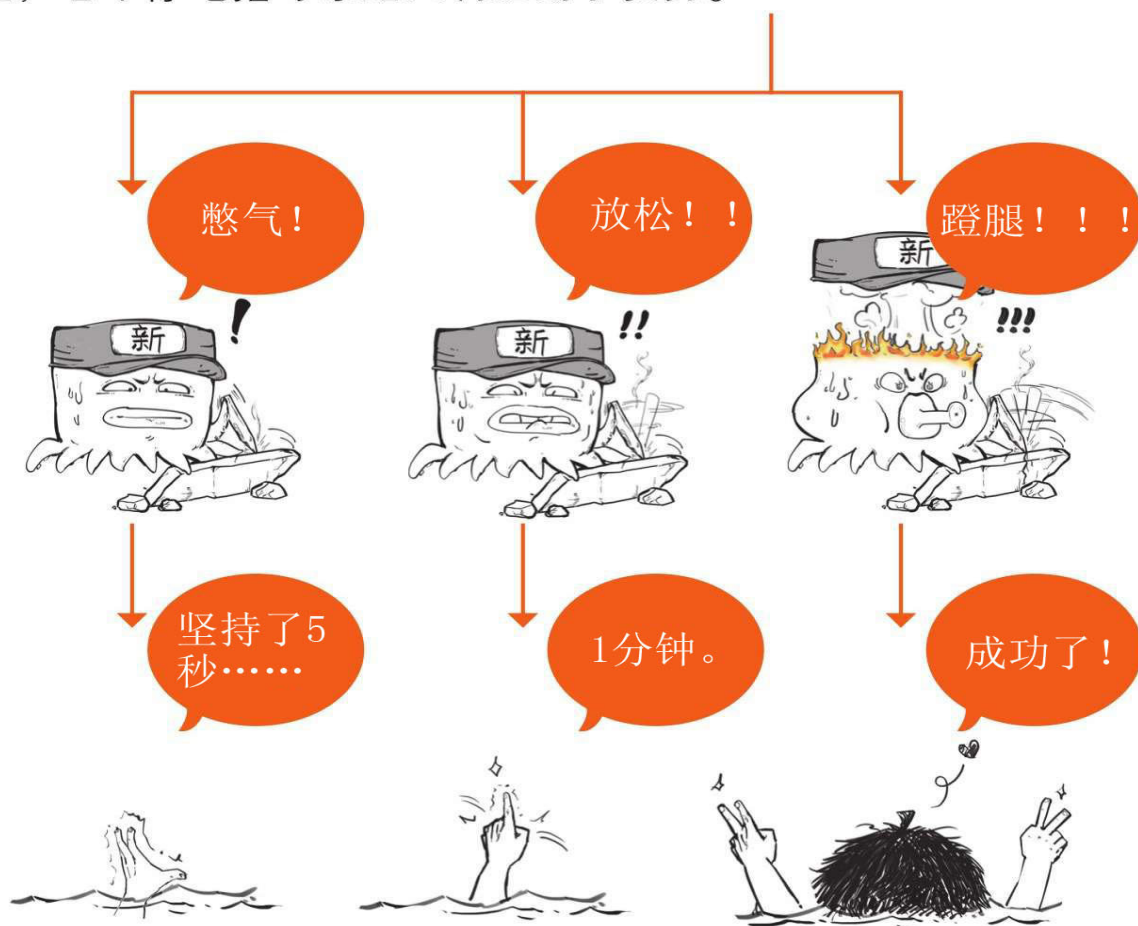
遇到合适的，就抓住时机启动学习模式！



掌握窍门后，它胸有成竹地让原始人一头扎进水中！



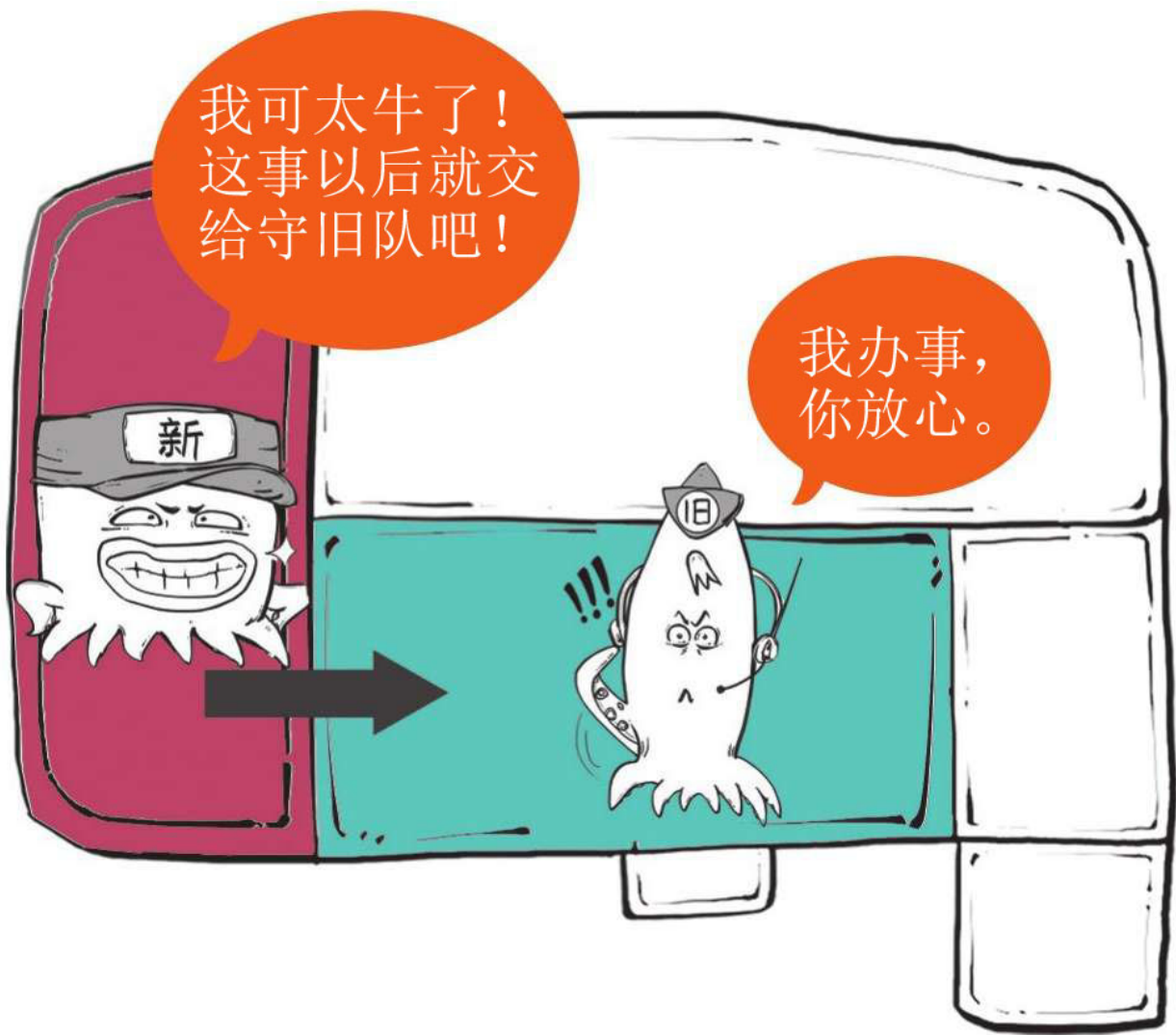
跳入水中后，迎新队猛然发现游泳并没有那么简单。于是，它不停地指导原始人调整划水姿势。



经过迎新队一次次的努力，原始人总算掌握了游泳的技巧，游得又快又好！



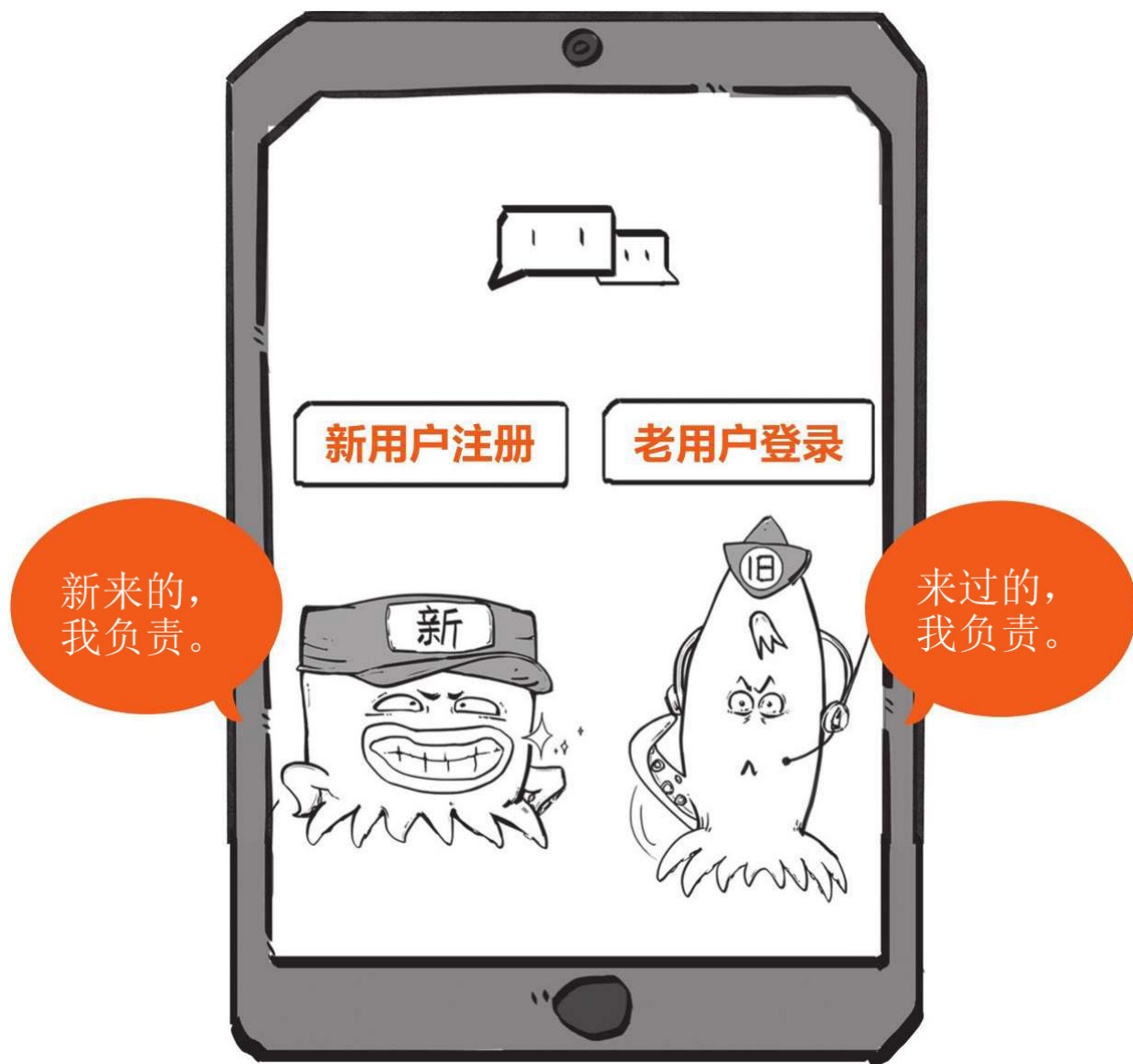
直到这时，迎新队终于搞定了新情况，该去处理下一个了，于是和守旧队交接。

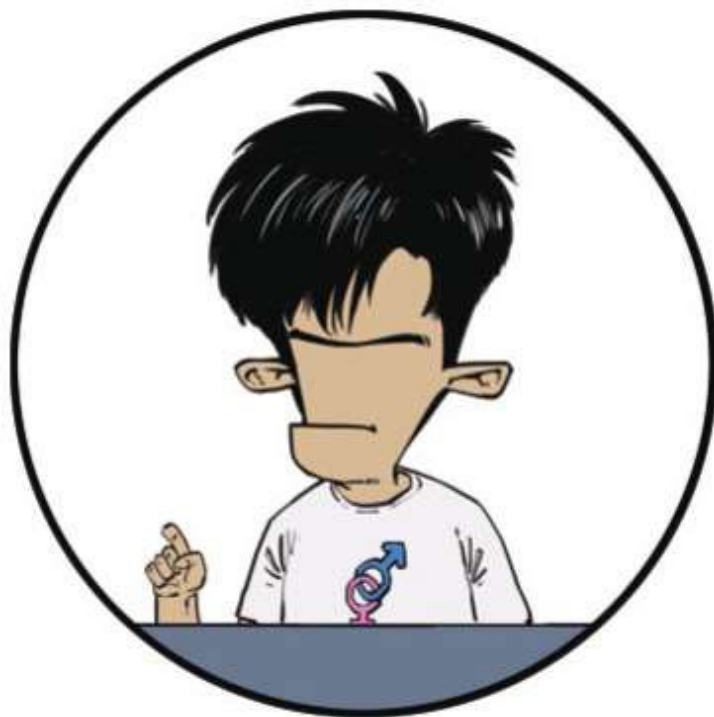


守旧队接到指令后，再遇到需要游泳的情况，就迅速按照迎新队提供的方法去办。



你看，这俩团队的分工很明确，一个搞定了就交给另一个，是不是就像我们登录账号那样？





在远古时代，人们遇到的情况相对比较少，也比较简单，两个团队努力就能有效应对。

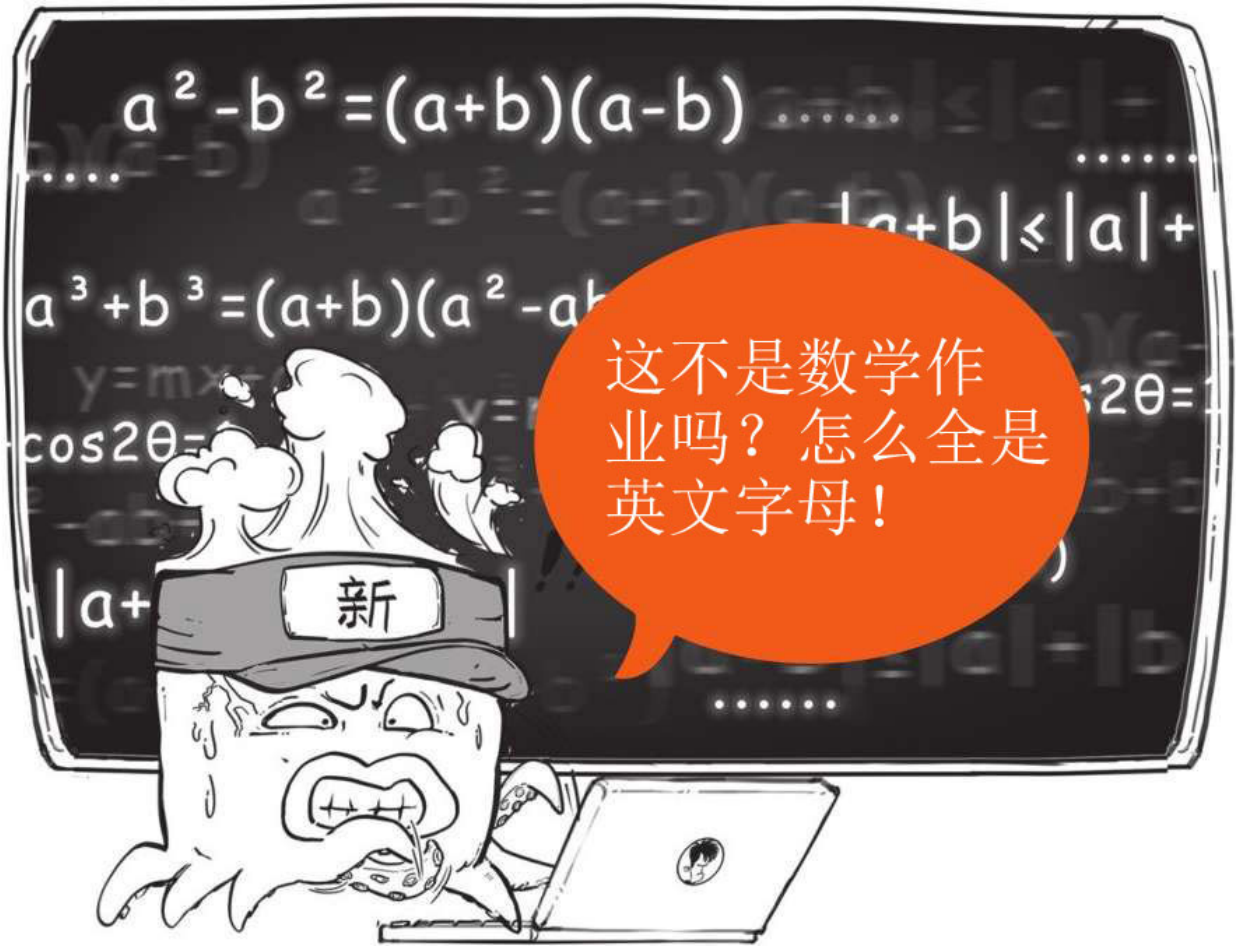
到了现代，人们要处理的情况越来越多，也更复杂，以至有些时候，两个团队搞不定，就“摆烂”了！

Part 2：大脑团队出现啥问题了？

进入青春期，我们不仅要学新科目，内容还是高难度的……

面对这么多新情况，迎新队持续在线，卖力干活。

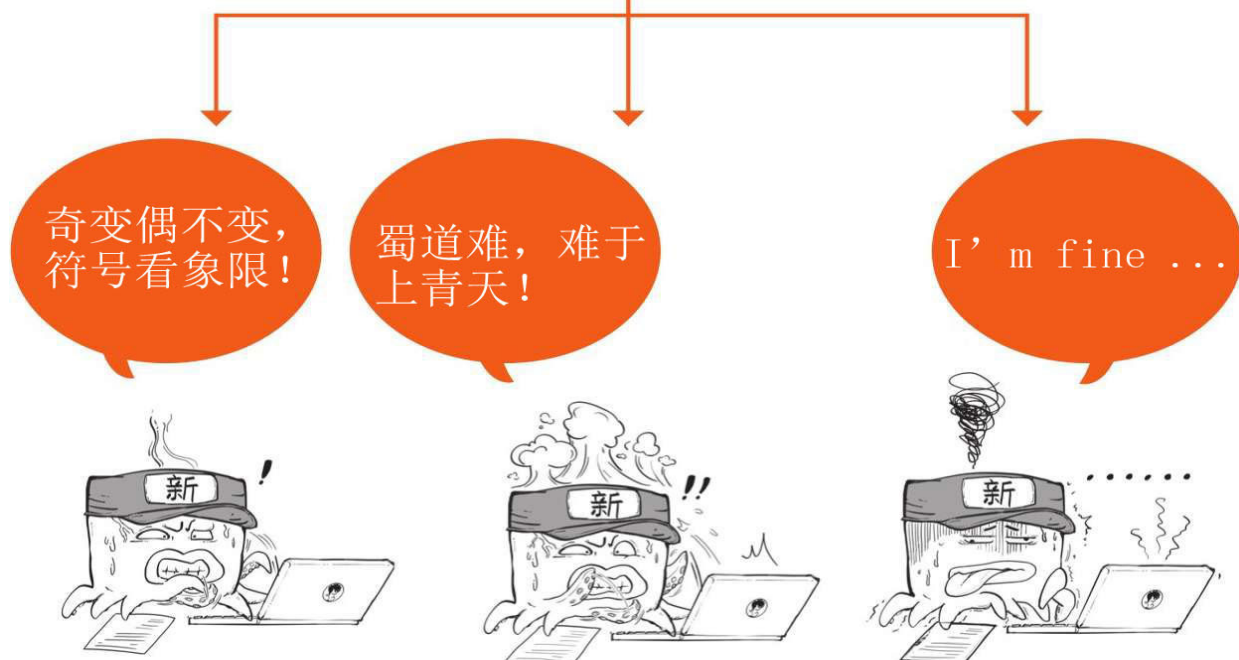




然而结果却不尽如人意……



接着迎新队开始更勤奋地工作!



但情况依然没有得到改善。



渐渐地，迎新队对一切都失去信心。

这也搞不定。

那也搞不定。

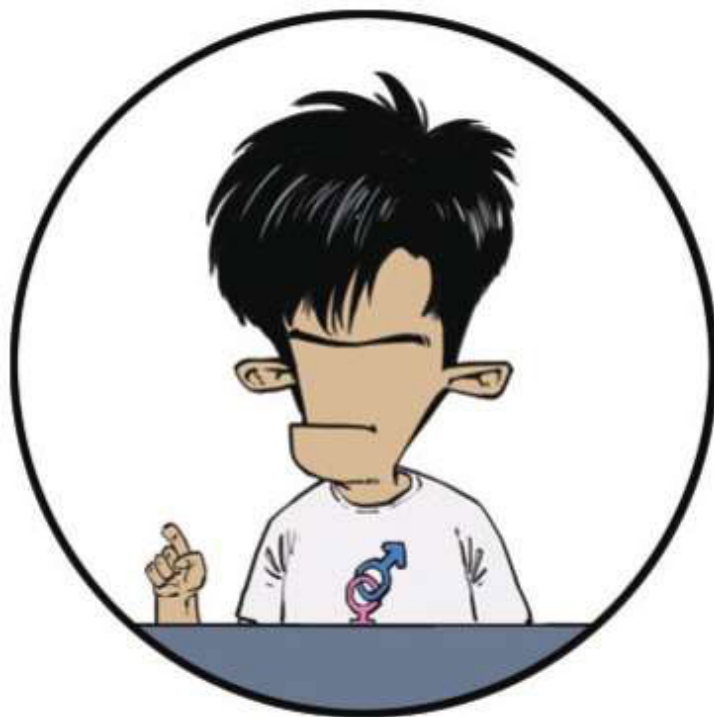
那不就意味着我啥都搞不定！



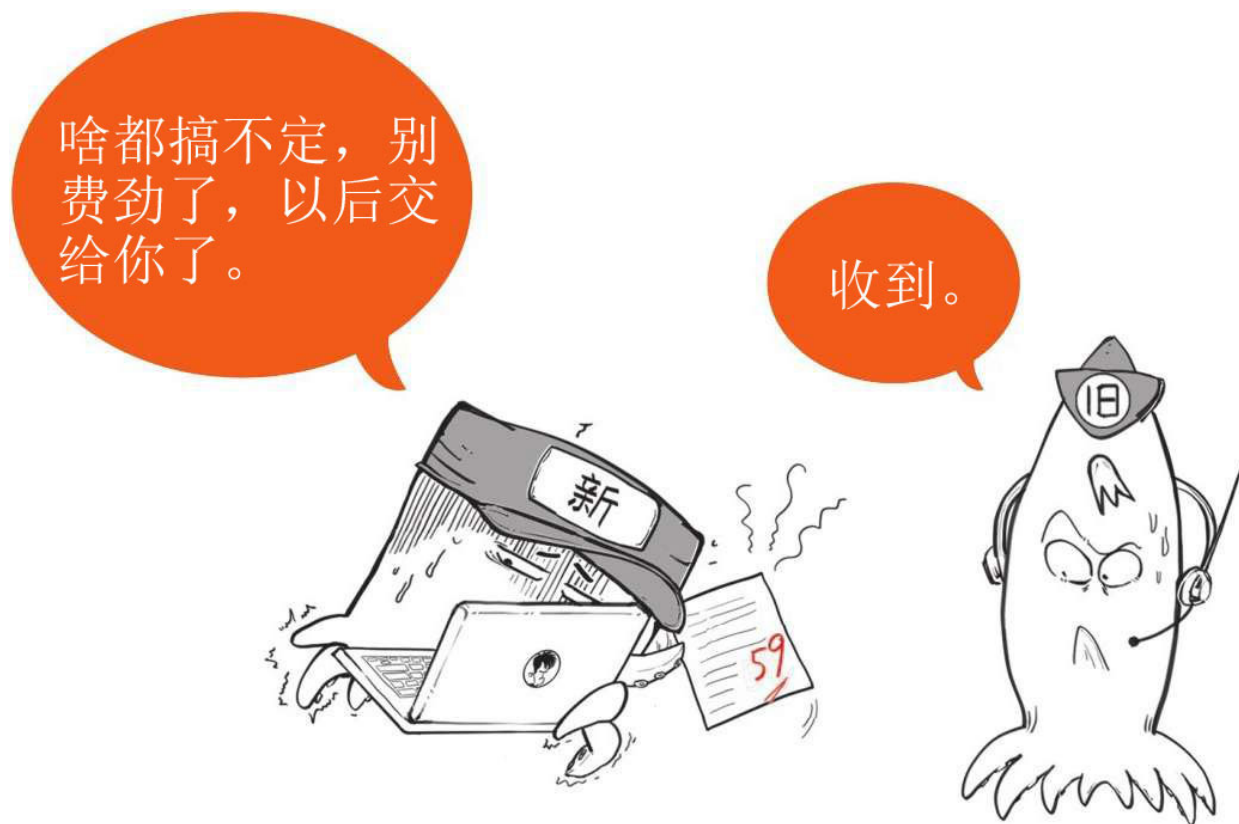
以至它决定：不管啥情况，全都“摆烂”！

反正结果都一样，以后啥都随便处理，爱咋咋地。



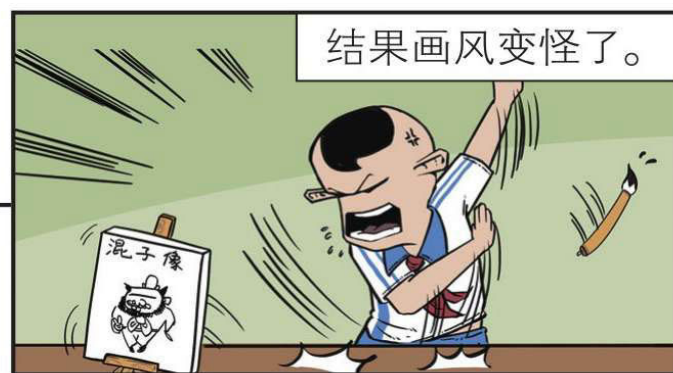


咱们的大脑在青春期还没发育好，迎新队的能力也不够成熟，容易在处理不好一些事时，上升到认为自己处理不好所有事，这就是心理学所说的泛化。



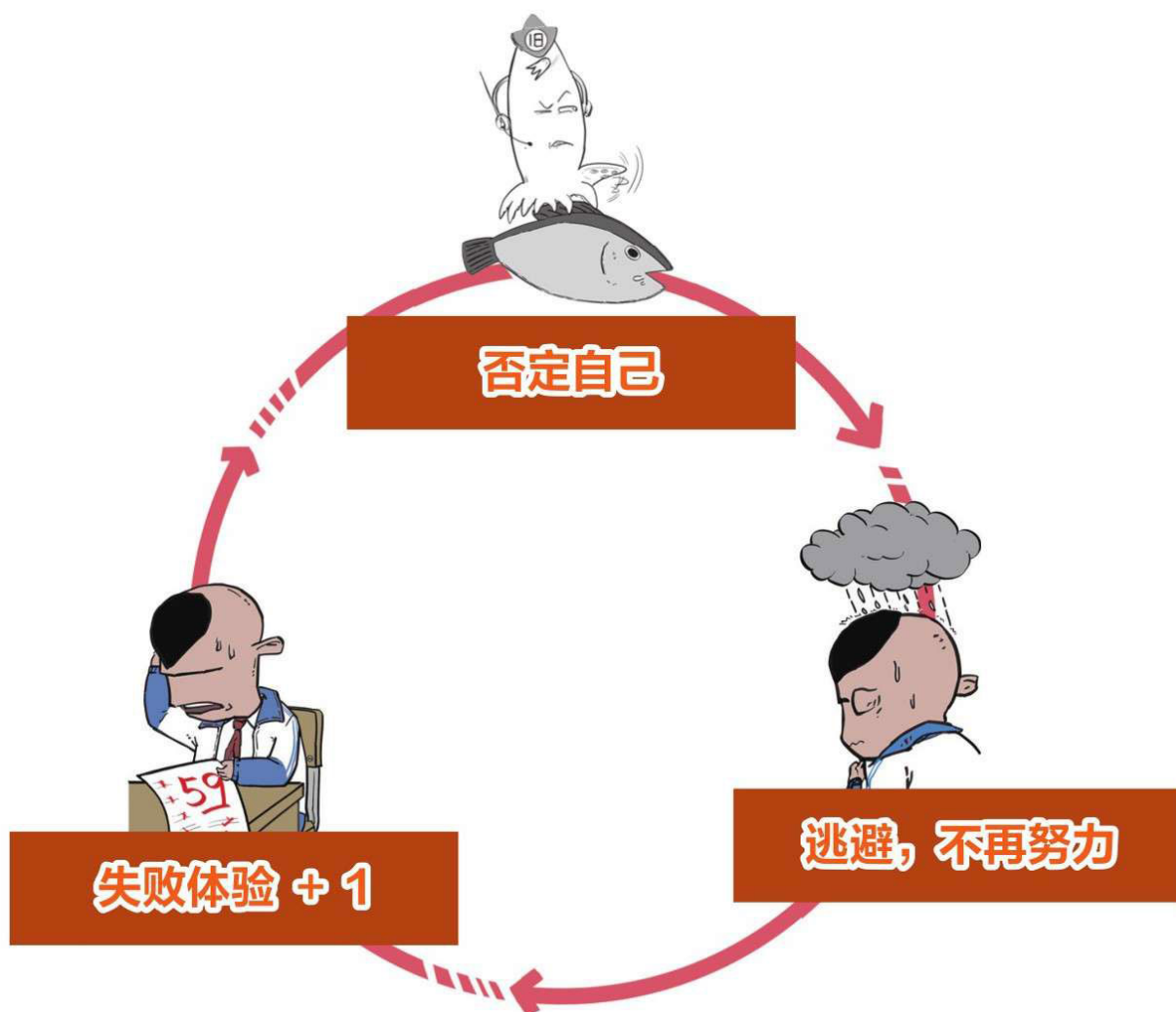
迎新队把各种情况的“摆烂”经验都转给守旧队后，事情变得一发不可收拾……

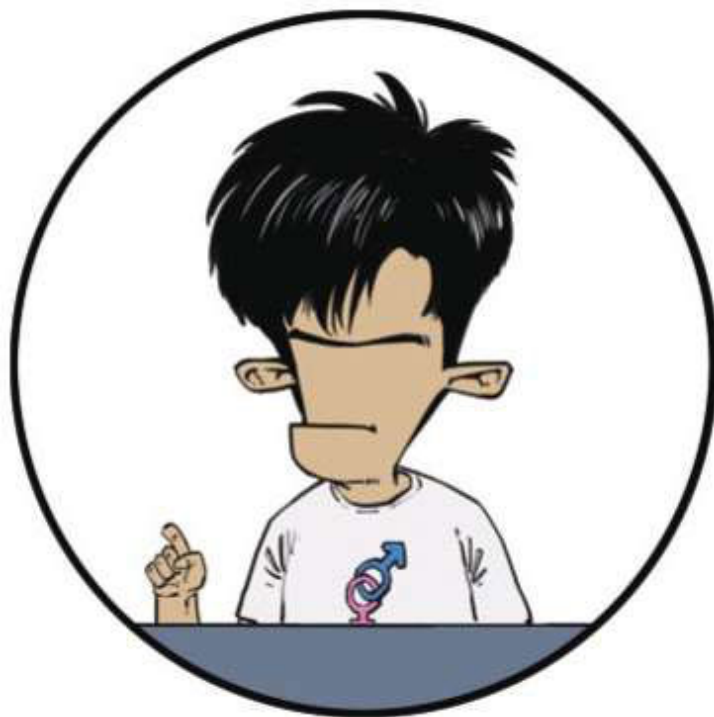
从此以后，在学习等许多事情上，守旧队快速登场，引导小侄子消极处理：



在面临挑战和困难时，习惯性地认为自己肯定不会成功，这在心理学上是负性思维的一种表现。

渐渐地，小侄子对许多事都失去信心，甚至陷入“失败—否定自己—逃避—失败”的消极循环！





反复的失败后，我们可能会认为自己无法成功，于是坐以待毙，啥也不干，这就是心理学所说的习得性无助。

发现了没？俩团队不再努力处理各种情况，导致小侄子觉得自己啥都做不好，总结起来就是：



大脑团队“摆烂”，
让自己觉得哪儿都烂！

那还能重启
系统吗？

当然可以。



Part 3：大脑团队“摆烂”怎么办？

负面情绪之所以会循环，最根本的原因还是一开始的新情况没处理好。

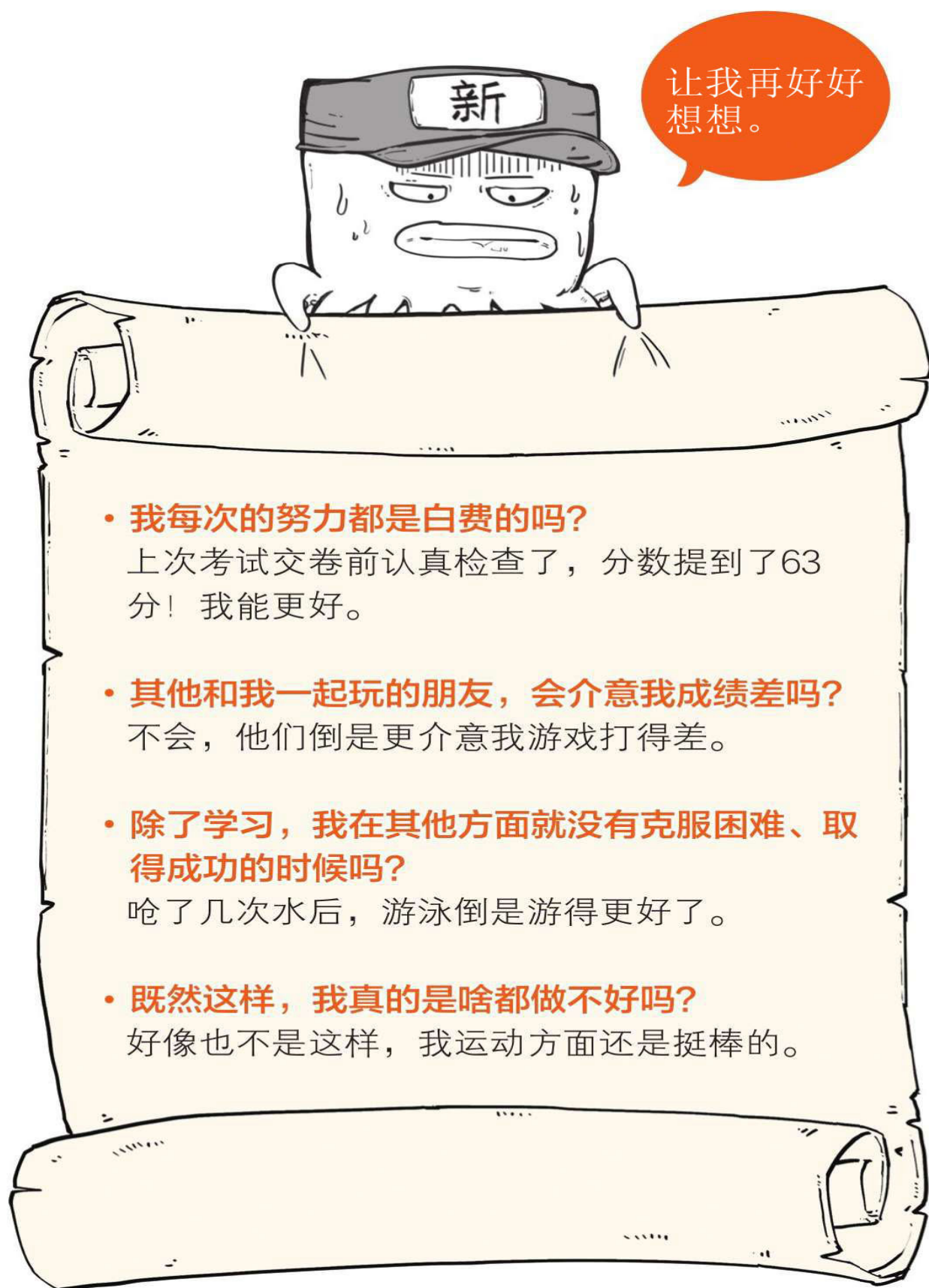
所以，当我们又开始否定自己时，可以采取以下做法。

Step 1：重新调动迎新队



我们可以通过反问，不断引导迎新队思考：

我哪里比较行？



让我再好好想想。

- **我每次的努力都是白费的吗？**

上次考试交卷前认真检查了，分数提到了63分！我能更好。

- **其他和我一起玩的朋友，会介意我成绩差吗？**

不会，他们倒是更介意我游戏打得差。

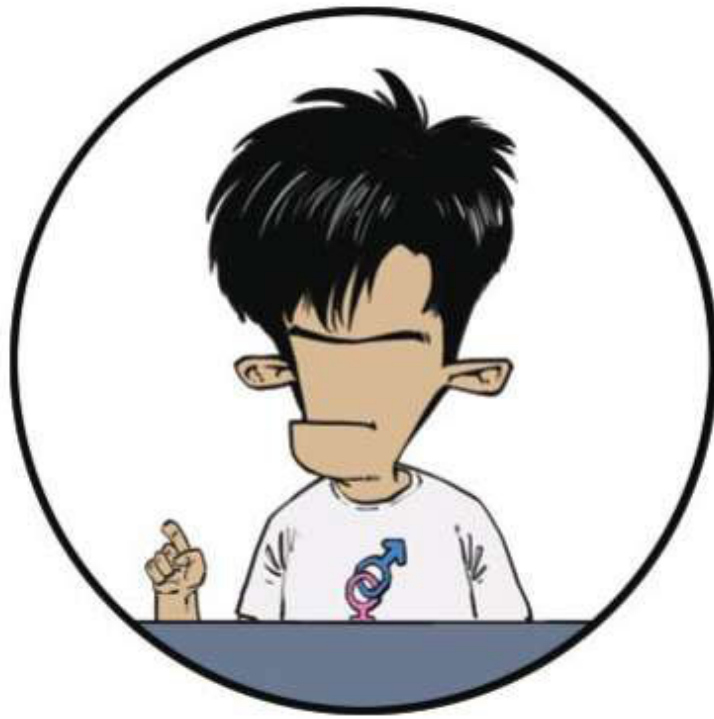
- **除了学习，我在其他方面就没有克服困难、取得成功的时候吗？**

呛了几次水后，游泳倒是游得更好了。

- **既然如此，我真的是啥都做不好吗？**

好像也不是这样，我运动方面还是挺棒的。

经过深思熟虑，我们可能发现自己并不是哪里都不行！



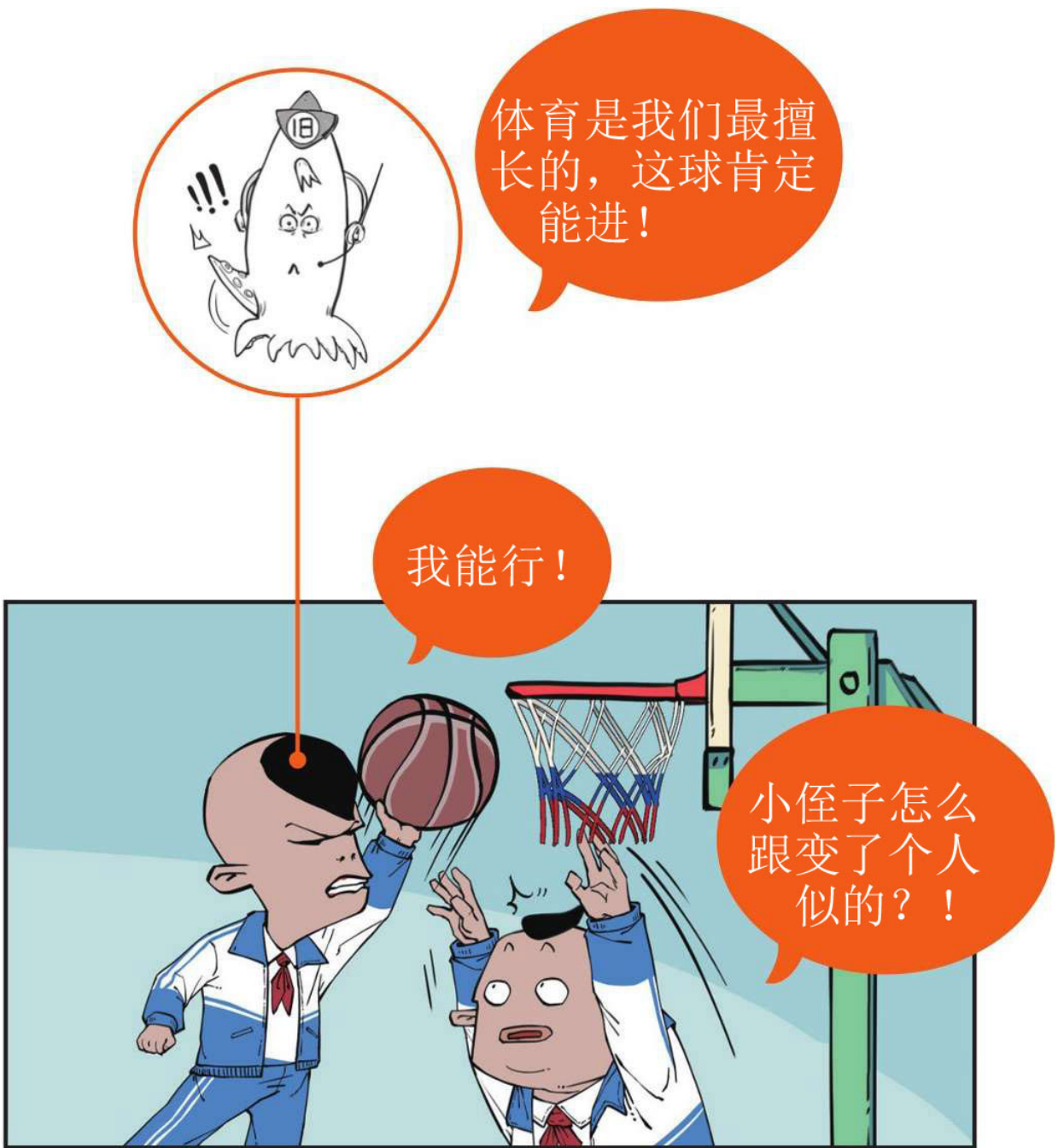
与自己的优点相比，我们更容易注意到自己的不足，从而让自己不开心，这种心理现象叫作负面情感偏向。

Step 2：重塑守旧队

迎新队的处理方式越来越积极，久而久之，守旧队也会慢慢发生变化。



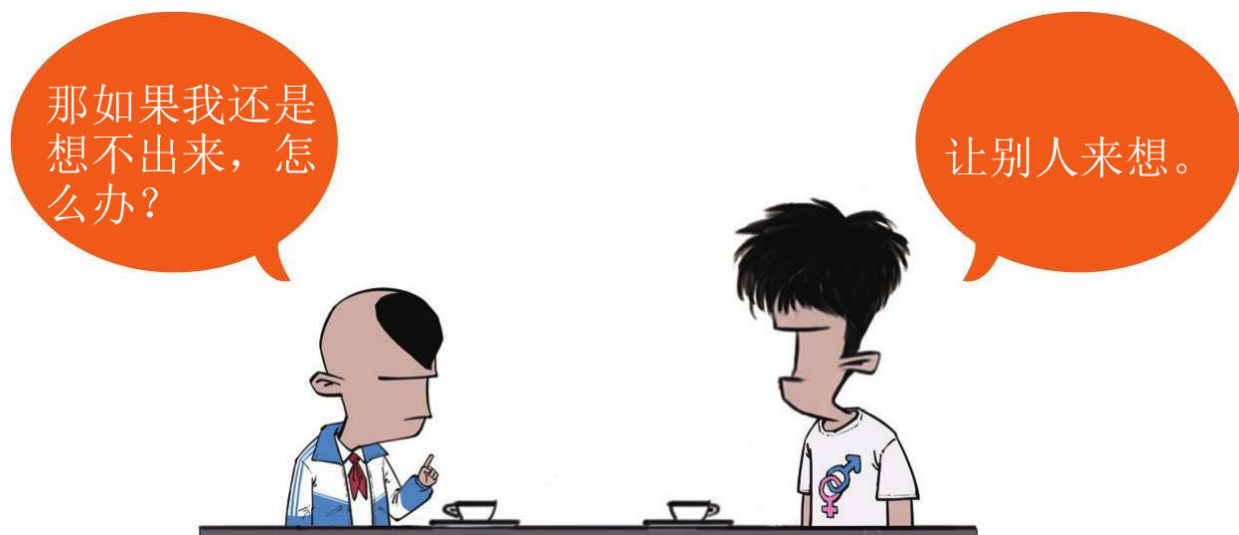
当小侄子再遇到困难时，守旧队开始改变往日的消极态度，转而鼓励小侄子。



有了这份鼓励，小侄子做事有了底气，开始向着好的方向一步步前进！

总之，一旦出现负面情绪，我们要及时调整大脑的这两个团队，不断发现和认识自己优秀的一面，也就是说：

想让自己好，先想自己哪里好！



Step 3: 问问别人怎么想

我们可以听听身边人的看法，了解不同的观点，从而更好地发现自己之前没意识到的优点。

这次表演话剧，
没有道具怎
么办？



那个……这个行吗？

小侄子，你的手艺挺好啊！



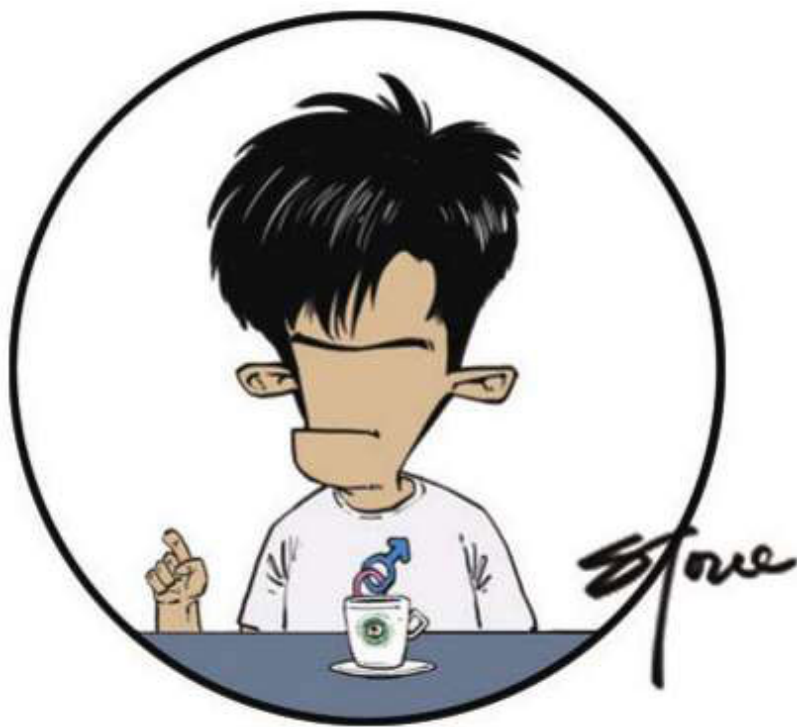
说不定在别人眼里，我们也有着独特的闪光之处！



进入青春期，我们处理问题的能力还不太成熟。随着学习难度、考试压力越来越大，我们很容易陷入苦恼的情绪中。

但要知道，成绩也许会影响此时，但不足以决定一世。咱们不能拿它作为唯一的标准来看待自己。真正的友谊也和成绩单上的数字无关，你的身上一定有受朋友喜爱的独特之处。

所以，当你觉得失落时，先不要着急指责自己一无是处——



给大脑一点儿时间，也给自己一点儿时间！

五、女生学不好理科，男生不会体贴别人？才怪！



话说，小侄女通过不懈努力，在数学考试中力压群雄！结果还没等她开心多久，就迎来了质疑。

我真是个天才，
以后必当科
学家！



这次是你侥幸，
女生学不好理科
的，你就在梦
里当吧。



护士要学理
科吗？我想
当护士。



男生当护士？不
愧是姐弟，一个
模子里刻出来的
怪人……



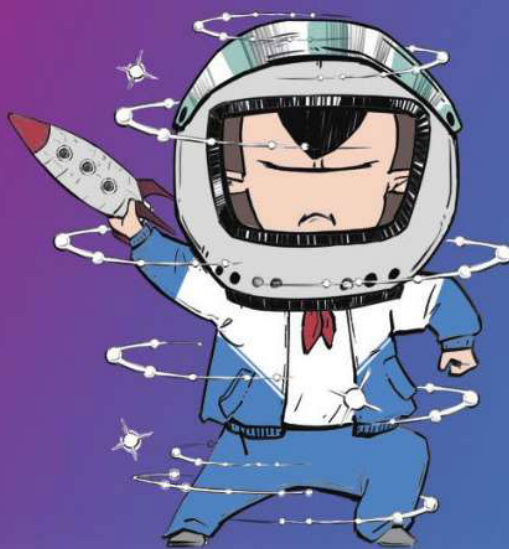
在日常生活中，你是否也遇到过这种情况：好端端地谈理想，为啥有人偏偏扯性别？为啥大家觉得——

女生就该：

男生就该：



乖巧、文静，
喜欢粉色、娃娃，
学不好数理化……



强壮、勇敢，
喜欢蓝色、机器人玩具，
不擅长照顾人……

这些非常典型的男、女人物设定，其实隐藏着——

对性别的刻板印象。

那么问题来了：



什么是刻板印象？

什么是性别刻板印象？

性别刻板印象有什么坏处？

面对性别刻板印象，该咋办？

接下来，我们一个一个地解释。

Part 1: 什么是刻板印象？

这玩意儿的产生，主要是因为——

对世界进行了潦草的概括！



VS



那为啥要概括呢？

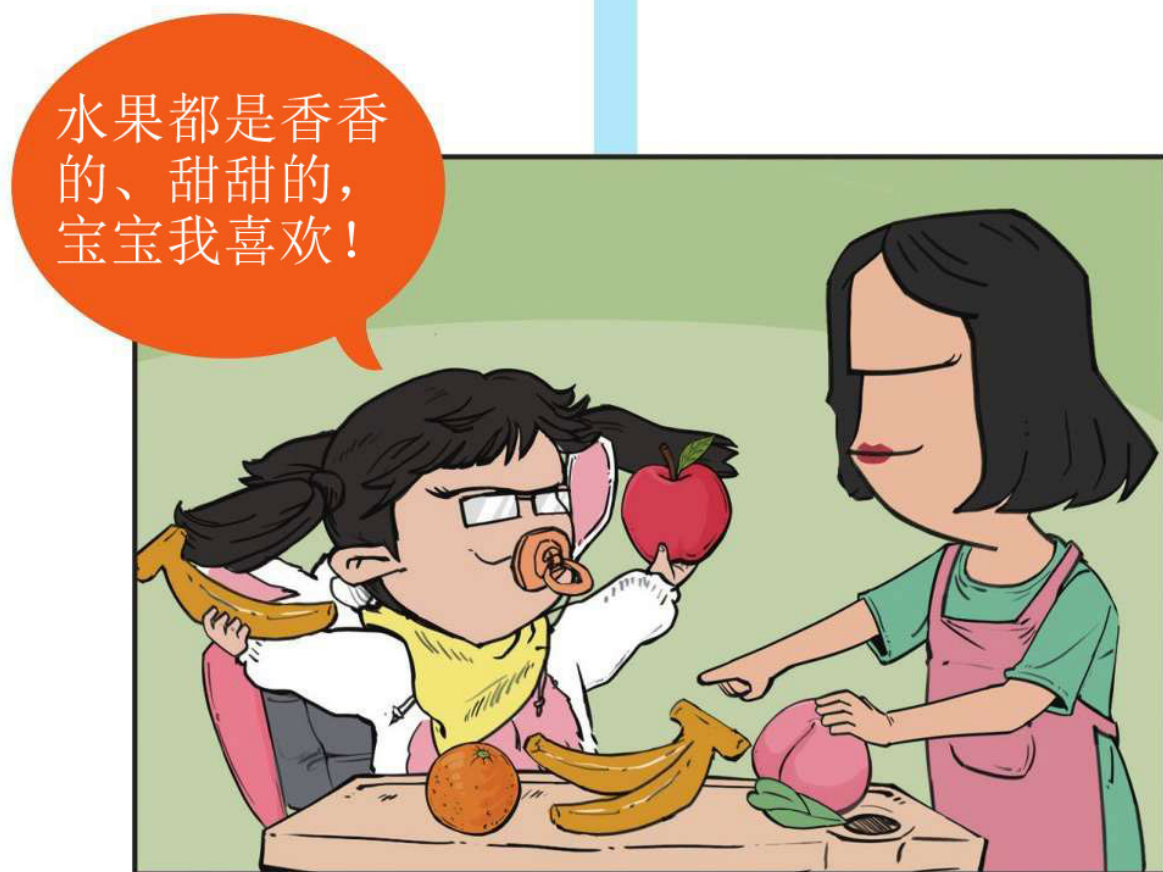
这得从我们小时候开始讲起。那时候的我们，啥都不会，一切都得从零开始学。



于是我们就需要简单地通过几个方面来获取对事物的大概印象。



然后我们会把这些概括出来的印象统统归到“水果”这一类别里，从而完成对这类新事物的学习。



这种概括的方法，可以帮助我们快速认识这个世界。

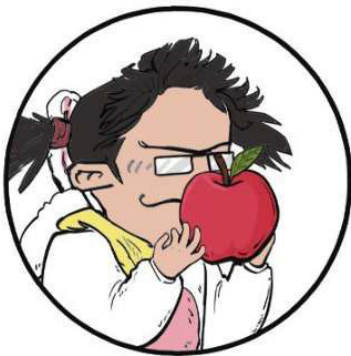


然而，这种方式还是太简单粗暴了。要知道，在这个世界上，我们会遇到个例。

都是甜甜的。

都是香香的。

香……
哟 (yuě)
……



对此，有的人可能难以接受！

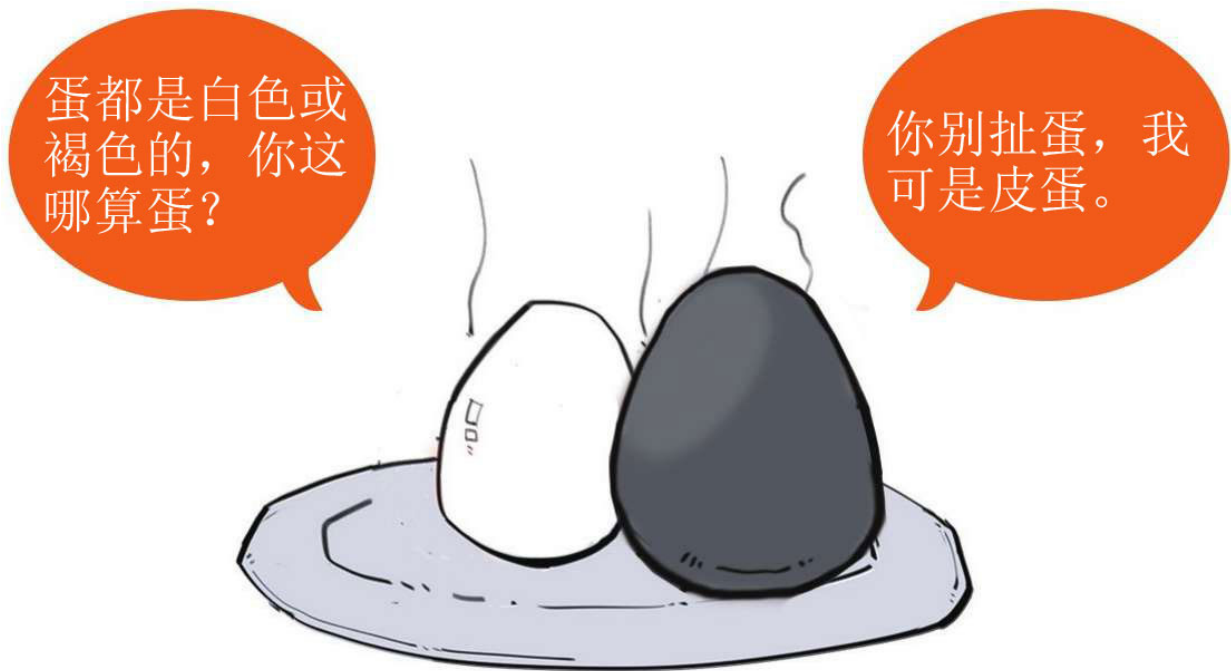


当我们通过概括，对某类事物有了固定印象，并且认为它们都必须是这样的，就形成了——

刻板印象！

说白了，刻板印象就是：

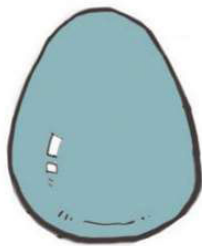
概括一大类，忘了小另类！



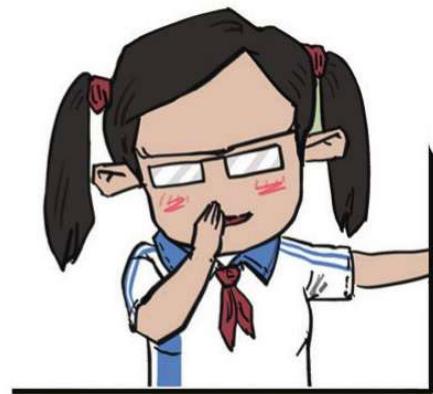
这可能会使我们容易忽视，甚至有点儿抗拒一些独特个例。



鹌鹑蛋



知更鸟蛋



小浑蛋

关键的是，这种情况常常发生在人的身上……

Part 2：什么是性别刻板印象？

这还要从很久以前说起……

当时，由于科技、社会发展落后，人们为了生存得更好，进行了分工合作：

原始社会



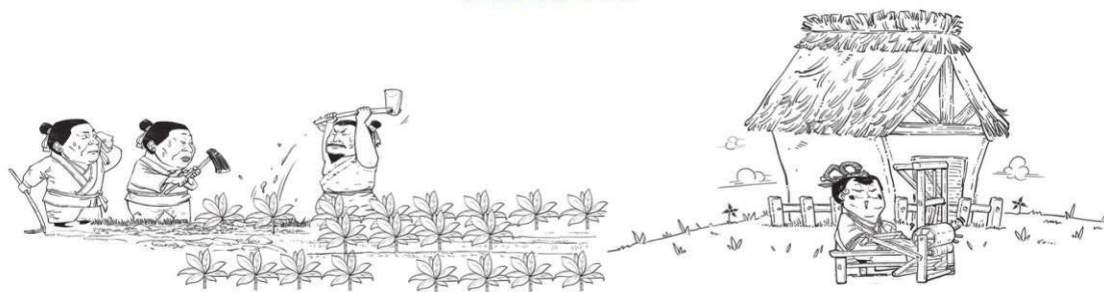
男性可以狂野捕猎。



女性可以细心带娃。



古代社会



男性可以开荒耕田。



女性可以缝衣织布。

渐渐地，人们在这些分工中概括出了对**男女分工做事**的印象，没想到却被推广到对**性别**的印象里。

男性

往外去闯天下。



勇敢坚强
有志向
会养家
能力强
.....

女性

买菜去趟楼下。



温柔贤惠
有耐心
会照顾人
做家务强
.....

长此以往，这些印象无形中成了一种社会规范，不仅规定了男女生该有的品质，甚至还会限制人们的职业选择。

男性



女性



随着社会的发展，这些刻板印象却没有被更新。于是，如果有人想做突破这些刻板印象的事，可能会面临消极的评价。

我想当护士！



我想当科学家！



这种简单概括了“男女生应该是啥样”的印象，就是——

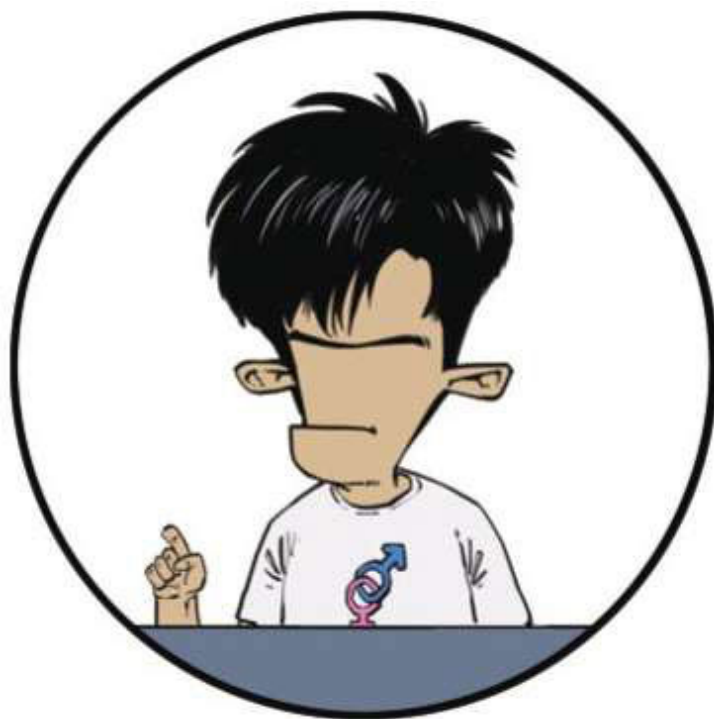
性别刻板印象。

它忽略了一个事实：每个人都不一样，女生也能勇敢坚强爱科技，男生也能温柔体贴心很细。

我悟了！意思
就是——







除了性别刻板印象，我们平时还会接触到其他刻板印象，比如：

职业刻板印象：科学家情商不高。

年龄刻板印象：老年人接受不了新事物。

外貌刻板印象：身体胖意味着笨拙、不灵活。

瞎说，妖怪来的时候，我逃得可快了，我可是个灵活的胖子！

然后就把我留在那儿了呗！



Part 3：性别刻板印象有什么坏处？

当片面的印象演变成社会的偏见，会带来两大恶性循环。

1. 个人的恶性循环

自从被说“女生学不好数理化”，小侄女就开始变得不自信了，上课也不积极了。原来的她，能把老师问烦；现在的她，就烦老师问她。



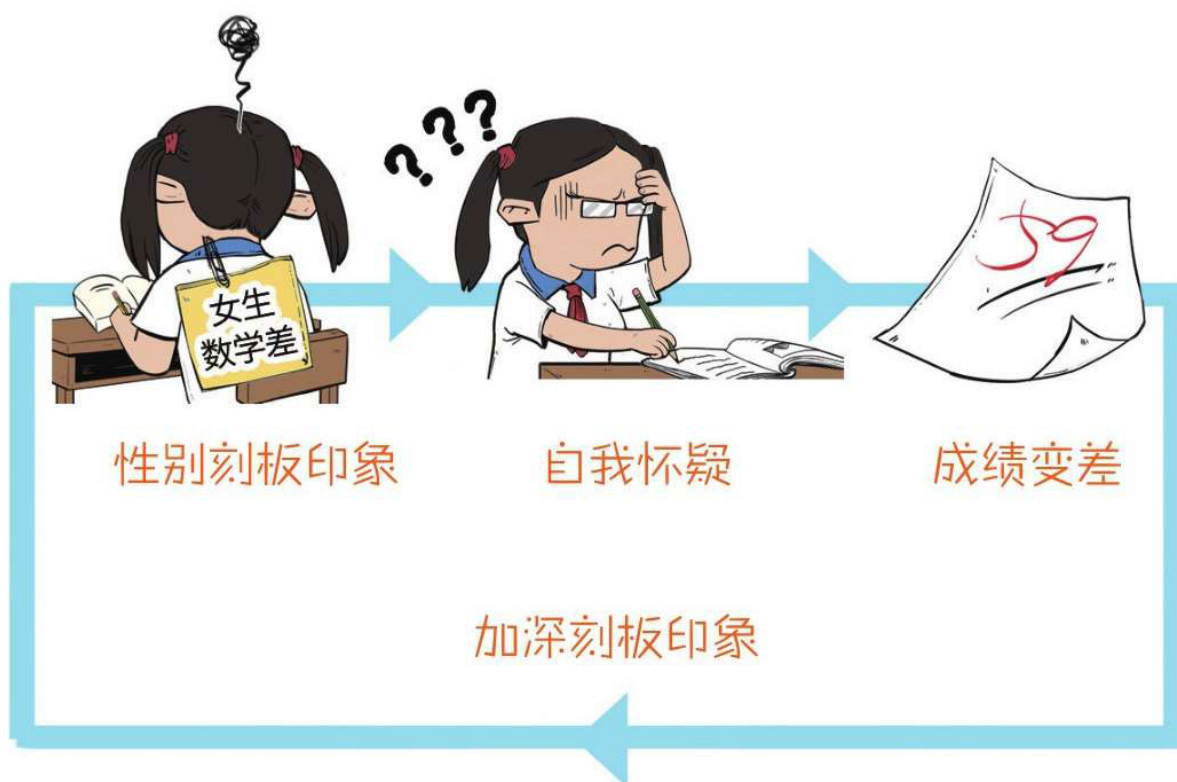
小侄女在不知不觉中受到性别刻板印象的影响，甚至将其内化成了自己对自己的刻板印象。这导致她学习理科的压力越来越大，学习动力也不断减小。



这不，学习不积极，成绩指定出问题！



成绩下滑后，她更“确信”自己学不好数学。于是，一个恶性循环启动了：

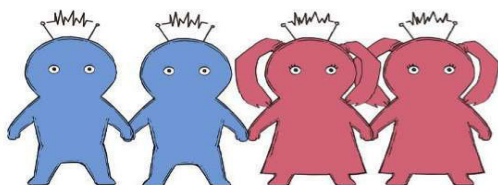


而当一群人遇上这种情况，更大的循环开始了……

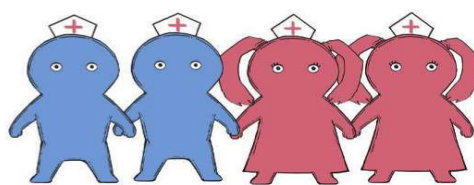
2. 社会的恶性循环

假设有这么两批人，他们本来想要追逐以下两种梦想：

科学家



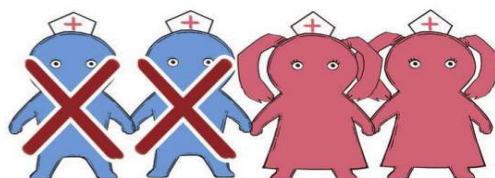
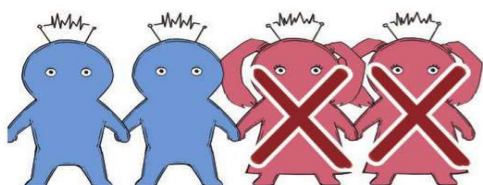
护士



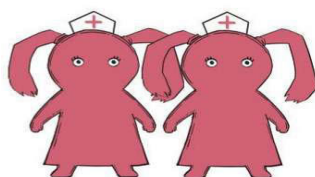
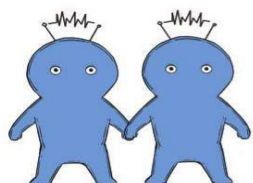
但大家普遍认为男生更适合当科学家，女生更适合当护士，导致有些人从小就得不到鼓励，甚至被排斥。

我玩遥控飞机，
想当天文学家，
他们说我不如玩
过家家。

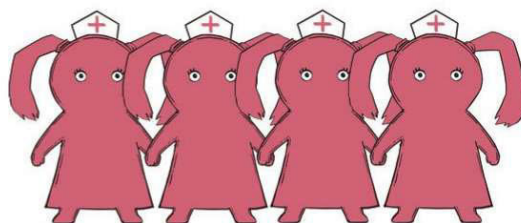
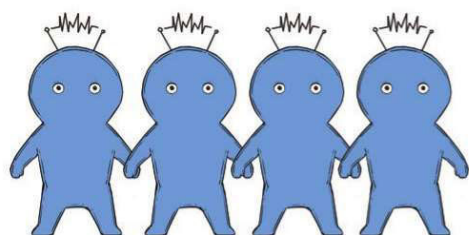
他们觉得我喜欢护
士帽很奇怪，说博
士帽才像样。



在这种情况下，很多人只好放弃自己原本的梦想，于是剩下的往往是大众眼里“适合”做这些事的人。



当所有人都按这种套路出牌，又会让现实更加符合已有的刻板印象。



看吧，科学家
大多是男的。

护士团队没多
少男的，说明
男的就是不合
适！

恶性循环就这样产生了。这不仅阻碍男生、女生们追求自己的梦想，也让他们未来的选择变少了。

我还是不想放
弃当科学家。
咋办啊？

那咱们就坚持！

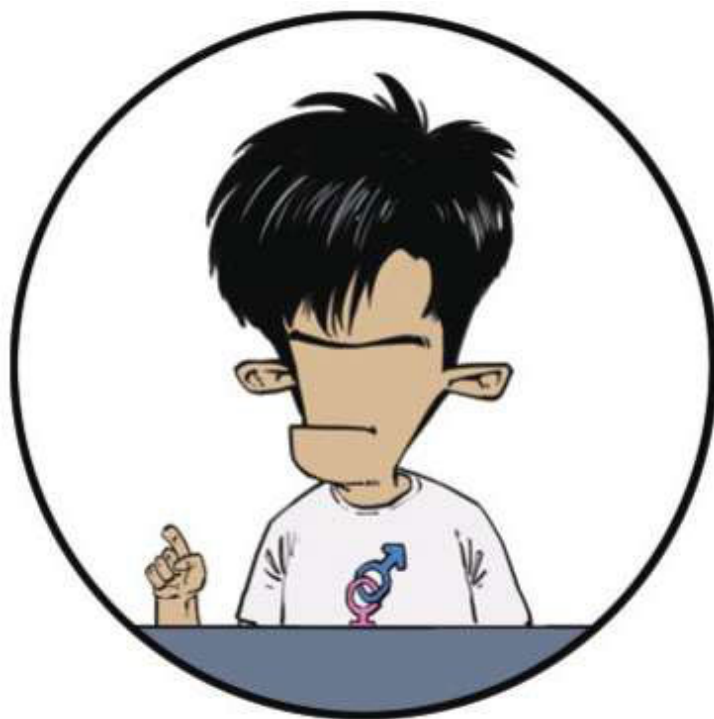


Part 4：面对性别刻板印象，该咋办？

要彻底颠覆性别刻板印象，可能并不容易。我们可以先从以下两方面做起。

1. 用科学的观念击破刻板印象

我们先解答小侄女的疑问：女生真的学不好理科吗？



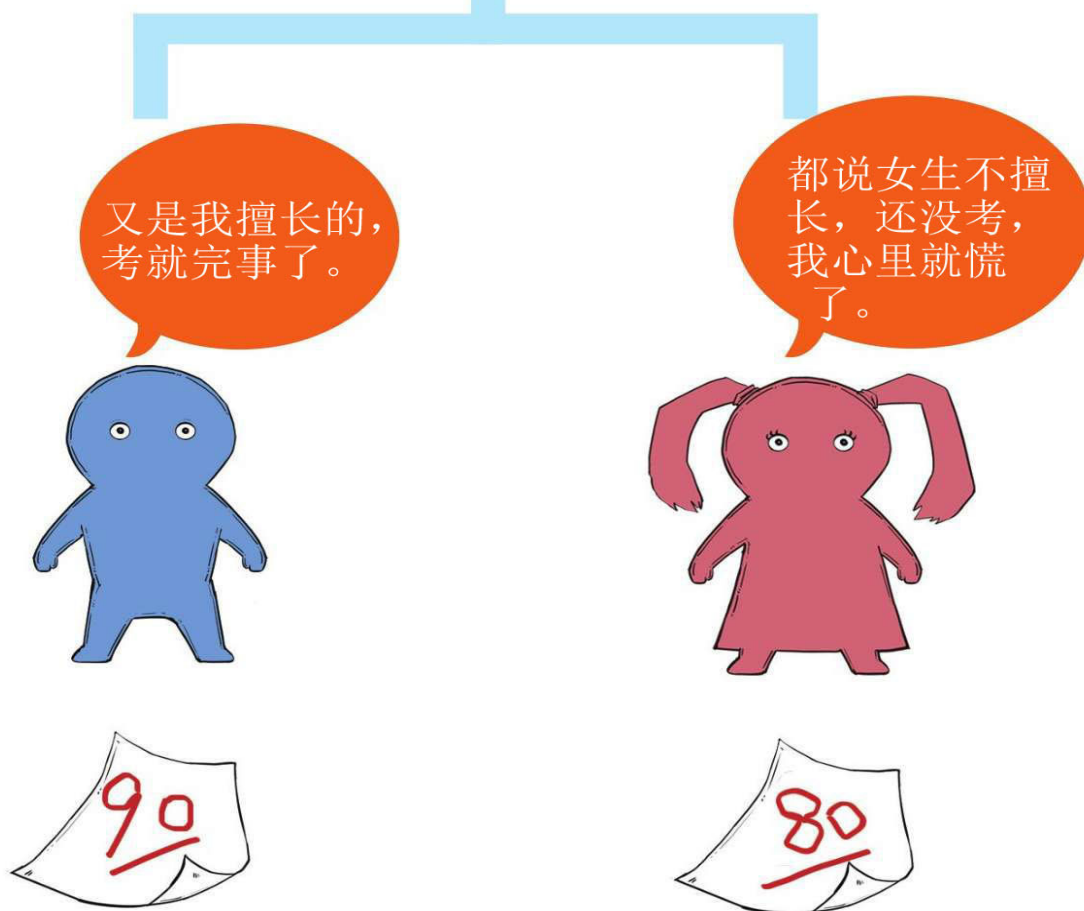
答案当然是否定的。大量研究表明，学习理科的能力主要受到兴趣、自信心、学习环境、教育等方面的影响，而非性别。

然而刻板印象的存在，可能会影响女生对理科的兴趣和自信心。有科学家做过对比实验：他让**两批**男女生分别做**同一套**数学卷子。

第一批：考试前，科学家什么都没有说，就直接开考。



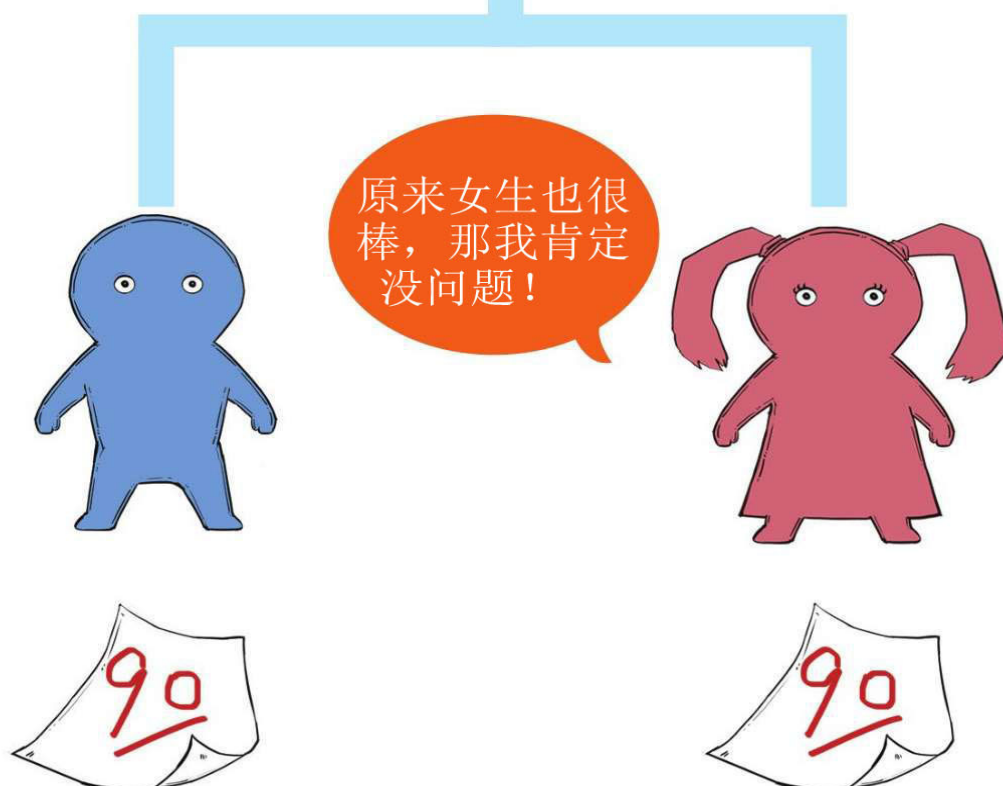
在社会刻板印象的暗示下，女生可能会先入为主地认为自己不行，因此更加焦虑、紧张，结果成绩不如男生。



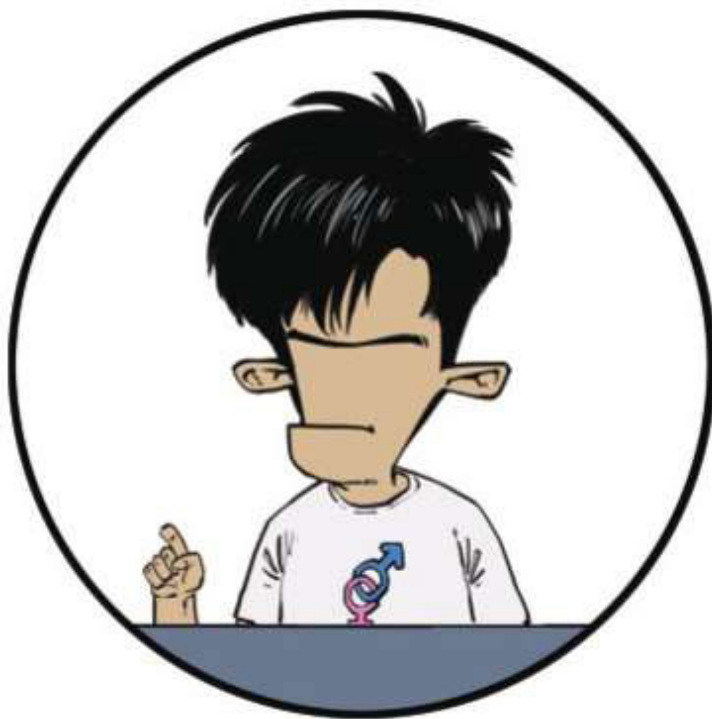
第二批：在测验开始前，科学家比原来多说了一句话：



你猜怎么着？仅仅多说了这样一句话，女生们有了自信，最后男女生的成绩差不多。



你看，有时只需要一句积极的暗示，就能抵消刻板印象对我们的负面影响。



此外，还有研究发现，当男女获得平等的教育和机会后，理科能力上的差异会逐渐变小，甚至消失。就像现在有越来越多的女性从事科学、工程、数学等领域的研究，并取得了卓越成就。

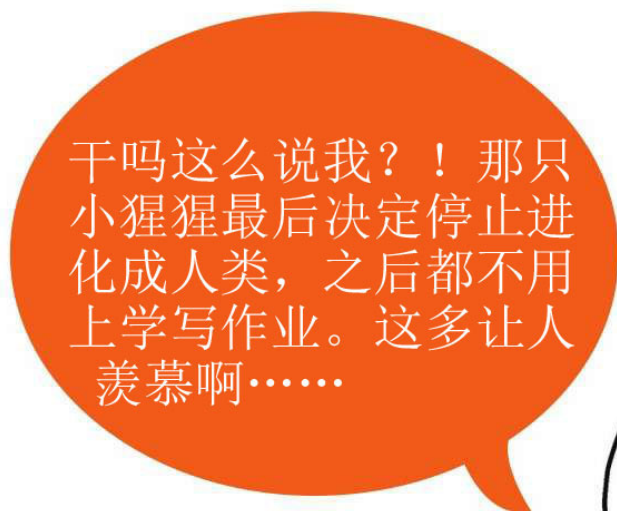
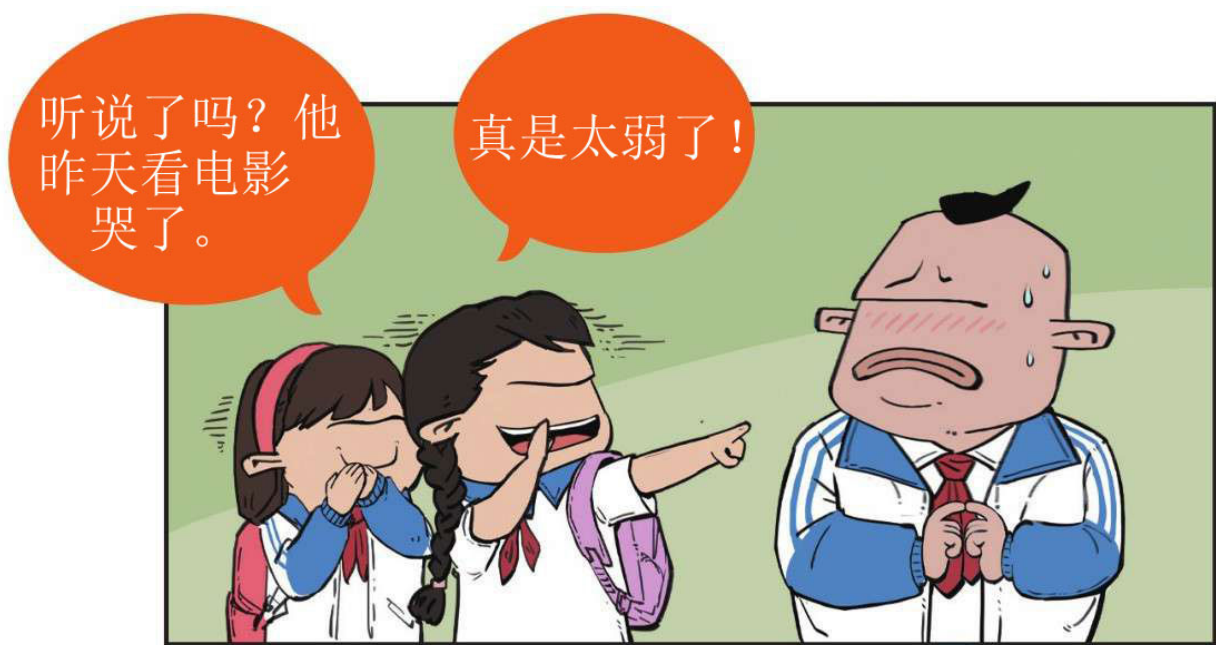
所以，各位男同学、女同学，很多时候并不是我们真的不行，而是我们受各种因素影响，以为自己不行。



2. 尽量不用性别刻板印象评价别人

受潜移默化的影响，我们可能有时也会下意识地觉得：男生就该勇敢坚强不流泪，女生就该乖巧懂事很贴心。

但要真见到一些“例外”，先不要随意评价他们，毕竟你无意说出的话语，可能会伤到别人的心。



同时，我们要通过反思已有的刻板印象，打破束缚，鼓励自己和身边的人勇敢表达想法！

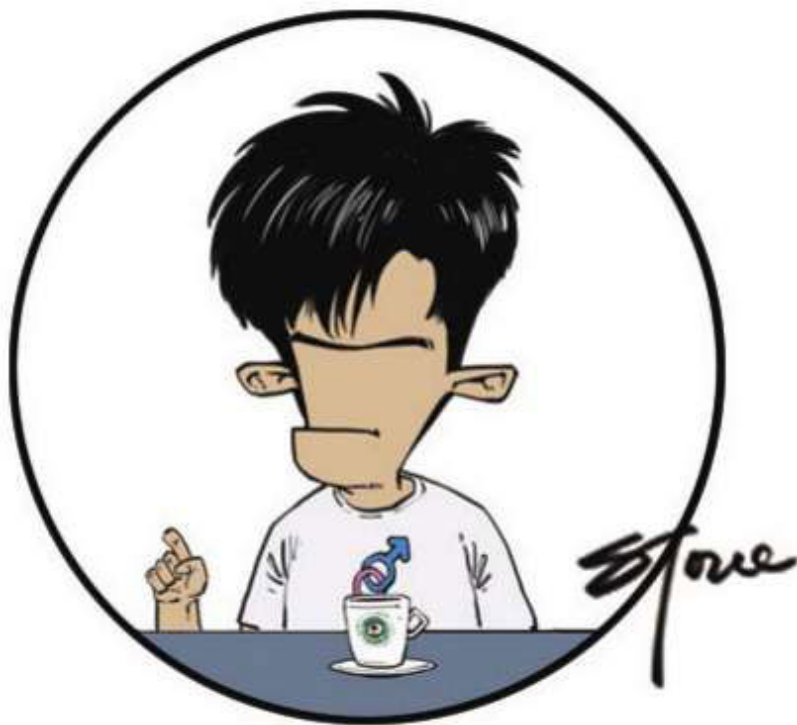
有啥不能哭的，
我也老羡慕了！

你懂我！



小时候，我们懵懵懂懂，通过简单概括各类事物来快速认识这个世界。可是越长大越发现，世界远比我们想象的要丰富精彩，每个人都有不一样的一面。

如果我们都能学会尊重别人的个性、特征和不同的选择，那渐渐地，刻板印象就会越来越淡薄，直到彻底不存在。如此一来，所有人都可以更加自由地做自己，更加勇敢地去追梦！



但要记得，追梦可以，至于追白日梦嘛……



六、总担心自己没那么好看，就没那么多人喜欢



不知道大家有没有这种感觉：一到青春期，小伙伴们越发注重自己的外貌。



就拿小侄女来说，她总是暗暗期待别人夸自己一声“靓女”。



要是没有从朋友口中得到想要的回答，她就会感到挫败，甚至还会产生容貌焦虑！



你是否也有类似的烦恼：总觉得自己不够好看？总是太在意自己的外貌？

接下来，咱们就聊聊相关问题。

Part 1：人类为啥重视外貌？

有一种说法是这样的——

在资源匮乏、信息不足的远古时代，原始人要选择最合适的伴侣共同生存，最直接的方式就是：看外表！

就拿找对象这事来说吧……



他们需要判断对方是不是优质的配偶，而通过观察对方的外表就能快速了解对方的生存和生育能力。

男嘉宾

外表高大强壮，意味着能打到更多猎物，提供更多食物，因此更受欢迎。

女嘉宾

看起来脂肪多，说明身体营养好，能更好地生育、抚养后代，因此更受青睐。

我，擅长打猎。

我，擅长打退堂鼓。

我，瘦小又无力。

我，每顿一只鸡！



外表占优势的，更有机会被选择，从而牵手成功，生下后代！

长得好看，生活都不好意思“要你好看”！

我长大后也要找好看的。

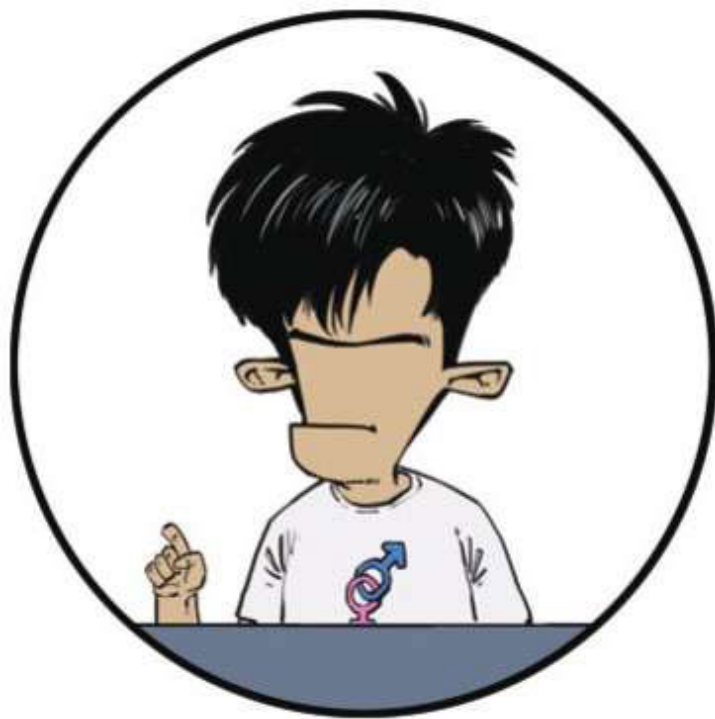


就这样，重视外貌的习惯一代代传下来，传到了我们身上。这使我们在面对美丽容颜时往往心动不已，有时还想在变美之路上狂奔。

难怪有句俗话说：“爱美之心，人皆有之。”



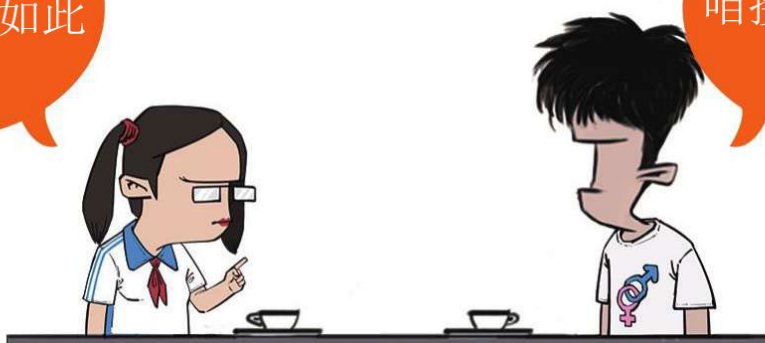
这里的人，原来还包括原始人



其实不只是寻找配偶，在寻找好友等各种人际交往中，外貌也会产生一定的作用，影响人们在社交中的印象和态度。

那为啥爱美会让人变得如此郁闷呢？

咱接着往下讲。



Part 2：只是想变美，咋就容貌焦虑了？

随着社会的发展，人们有了更多获取信息的渠道，对一个人的评价早就不是单看外貌了！

但是，有时候我们还是会不自觉地对外貌重视过了头，甚至慢慢步入三个误区，从而让自己变得越来越焦虑。

误区1：人人都美，偏偏我不美

颜值：网络用语，表示美貌程度，有高低之分。

你发现了吗？在日常生活中，我们只能偶尔碰到高颜值^①的人。



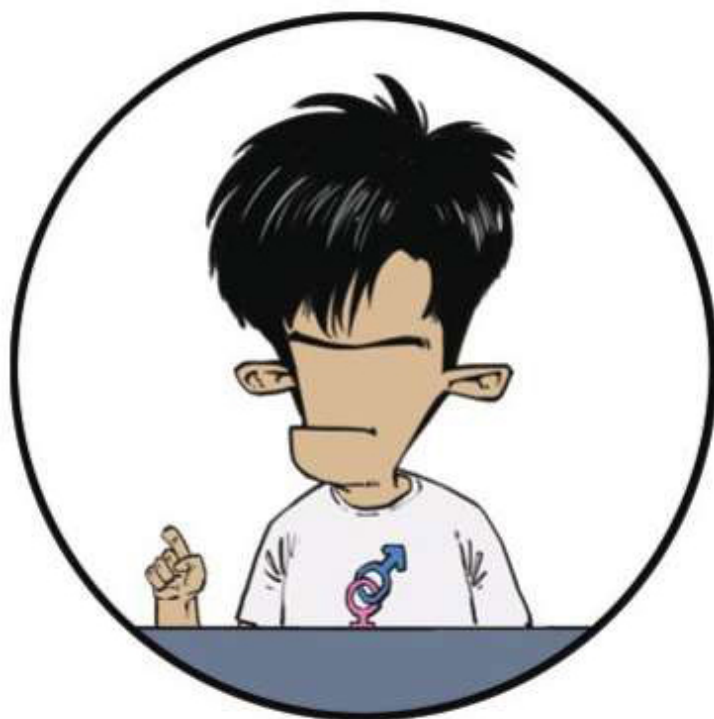
但除了现实世界，我们还会接触到网络世界，那里充斥着网络视频、社交媒体、各种广告……



在这个环境中，许多东西都被“美化”了。这让我们觉得到处都是靓丽的明星、养眼的“网红”。



看多了帅哥靓女后，小侄女有了“其他人都好看”的错觉，以至她悲伤地发出疑问：



除了网络世界，还有我们看的电视节目、电梯广告等，这些组成了有别于真实生活的拟态环境。

这里面有各种技术手段可以让每个人都呈现“完美”的样子，从而容易让人产生“除了自己，人人都好看”的错觉。

在上网的过程中，失望的酸涩一次次涌上心头，小侄女开始向拟态环境里的美女看齐，变得不愿意接受那个所谓的“不完美的自己”。

以后要发朋友圈，都只发美颜过的哦。

你不觉得有点儿夸张吗？

这就是真正的我，瘦得像竹竿，美得像焰火。



误区2：有人盯着我，必须完美！

赘肉啊赘肉，今天低调些，别被看到了。



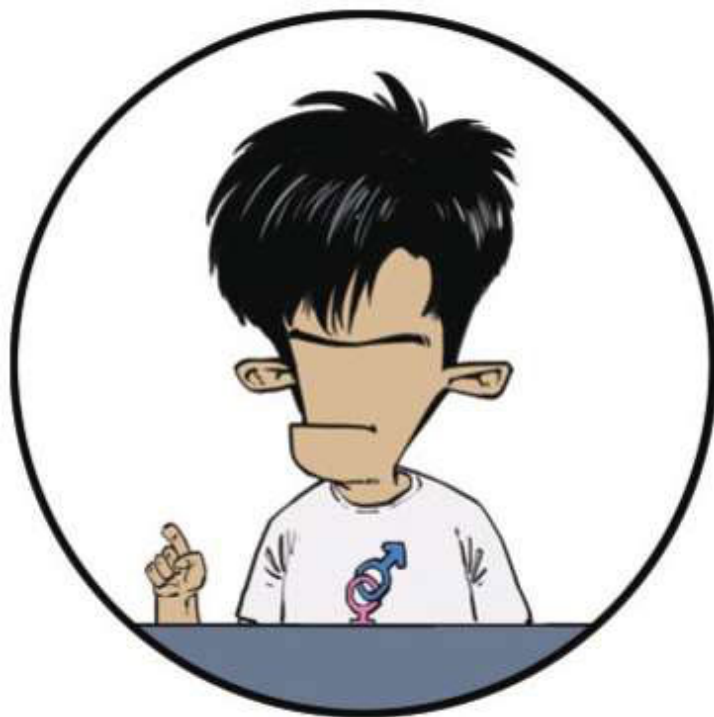
小侄女每次走在街上，总是担心别人看向自己的腰部。

她总觉得围观的小伙伴们会嘲笑自己腰粗腿胖。



可实际上……





这种觉得自己的一举一动都会引起他人注意的现象，在心理学上被称为“聚光灯效应”。它可能会让我们放大自己外貌上的某些特点，从而产生困扰。

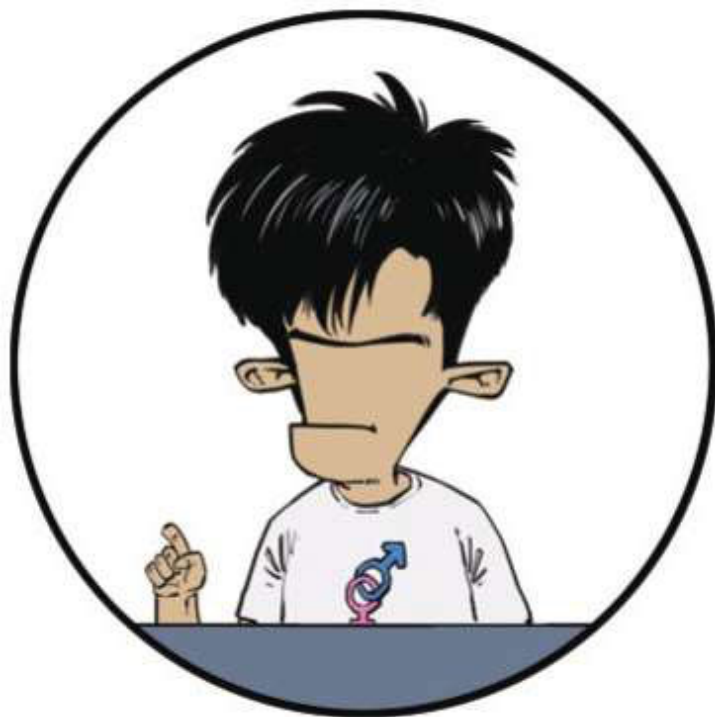
误区3：不被认可，是因为我不够美

这事要从刚开学时说起。当时大家都是新生，彼此谁也不认识谁，在竞选体育委员的时候，小侄女迎来了漂亮的竞争对手——庞露露。



面对漂亮的庞露露，小侄女内心一阵嘀咕：





这种在不完全了解一个人的情况下，因为对方长得好看就认为他/她别的方面也很好的心理误区，叫作美即好效应。

在内心的暗示下，小侄女觉得自己没戏了，以致轮到她讲话时，都没有好好展示自己的真实水平。



面对她俩这样的叙述，同学们自然觉得庞露露更强。



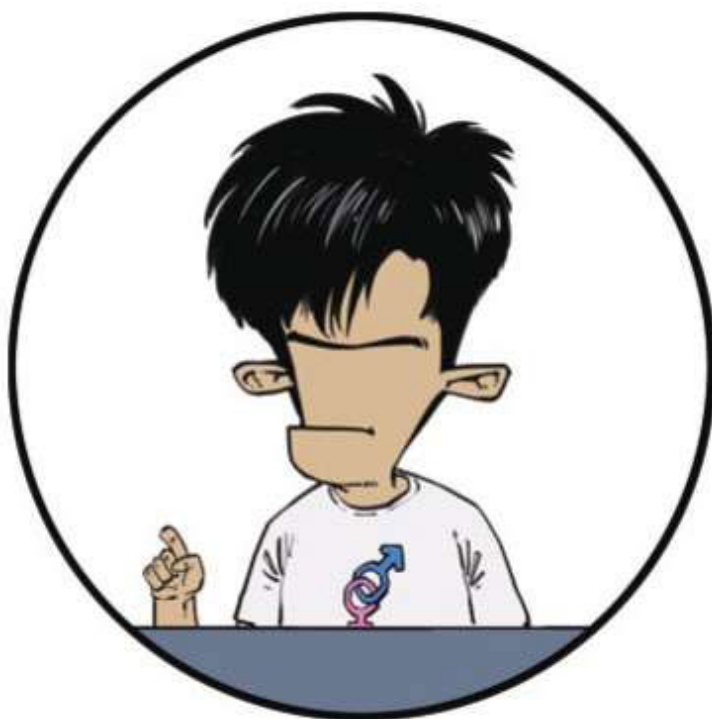
于是，在那一次竞选中，小侄女落败。在深深的遗憾中，她把原因归于外貌。

都是不美惹的祸！
他们肯定是觉得我
不够好看，所以别
的方面也不行。



在这三个误区的刺激下，小侄女对自己的外貌越来越在意，要求也越来越高，最后开始不断否定自己……

完了，我这么不好看，
以后还有谁会看好我？



与此同时，社会上有些“颜值即正义”的论调，以及有的商家为了售卖某些产品而放大外貌“缺点”的宣传，也在无形之中增加了许多人的压力。

Part 3：容貌焦虑了，会怎样？

为了提升形象，小侄女决定先让自己瘦下来！于是她发起了脂肪攻坚战，每天为了减肥战战兢兢。

减少饭量

吃点儿东西就害怕脂肪跑到身上来。



没吃饱就运动

经常腹内空空还做高强度运动。

脂肪像弹簧，
我弱它就强！

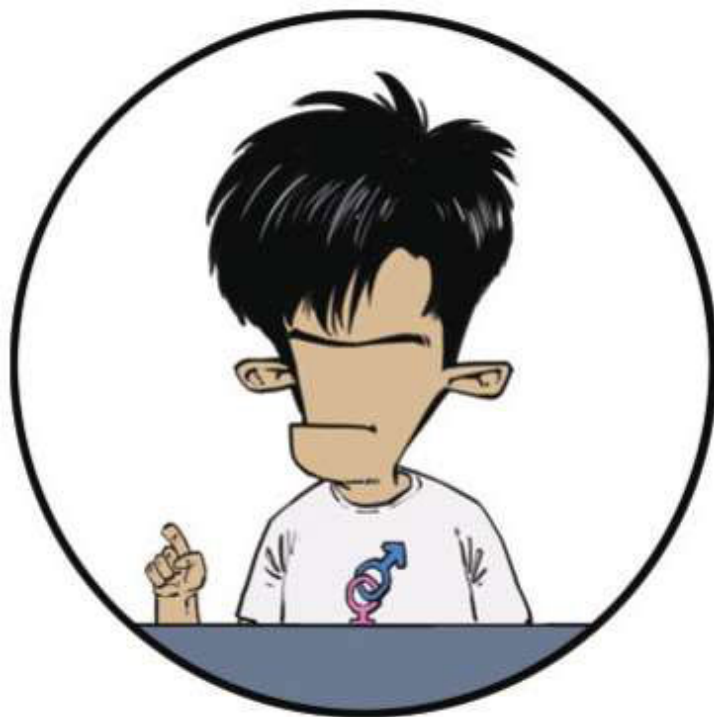


想尝试过激手段

为了变美不顾一切，想要尝试一些“偏方”。

喝完了这杯，
还有三杯……





强烈提醒：千万不要为了减肥瘦身而不吃饭，这种方式不仅不科学，还严重损害健康，最后可能会导致神经性厌食症，产生生命危险！

不仅如此，过分的容貌焦虑还让小侄女陷入郁郁寡欢的情绪中，做其他事情时也失去了自信，比如：

学习提不起劲，

做事没啥动力。

书中自有颜如玉，
为啥看书的我不能
是颜如玉？



交朋友不自信，
还会自我贬低。



认为自己啥都做不好，
陷入自卑。

做雕塑真的好好玩！你也来试试吧！

我连身材管理都做不好，肯定做不好雕塑。



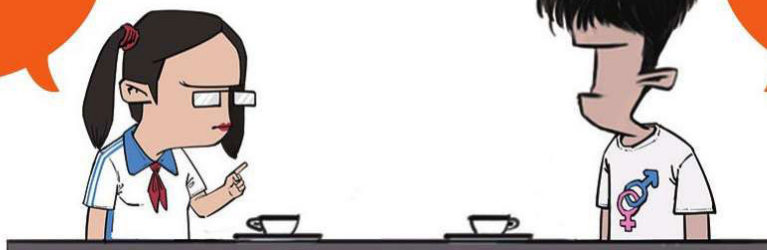
到这儿，心力交瘁的小侄女才明白，这条变美路不仅没让自己快乐，还可能把自己领进消沉的死胡同。

现在除了红烧肉、
咕噜肉、回锅肉、
小炒肉、叉烧
肉……

已经没有什么能让我快乐了。



那要咋办？



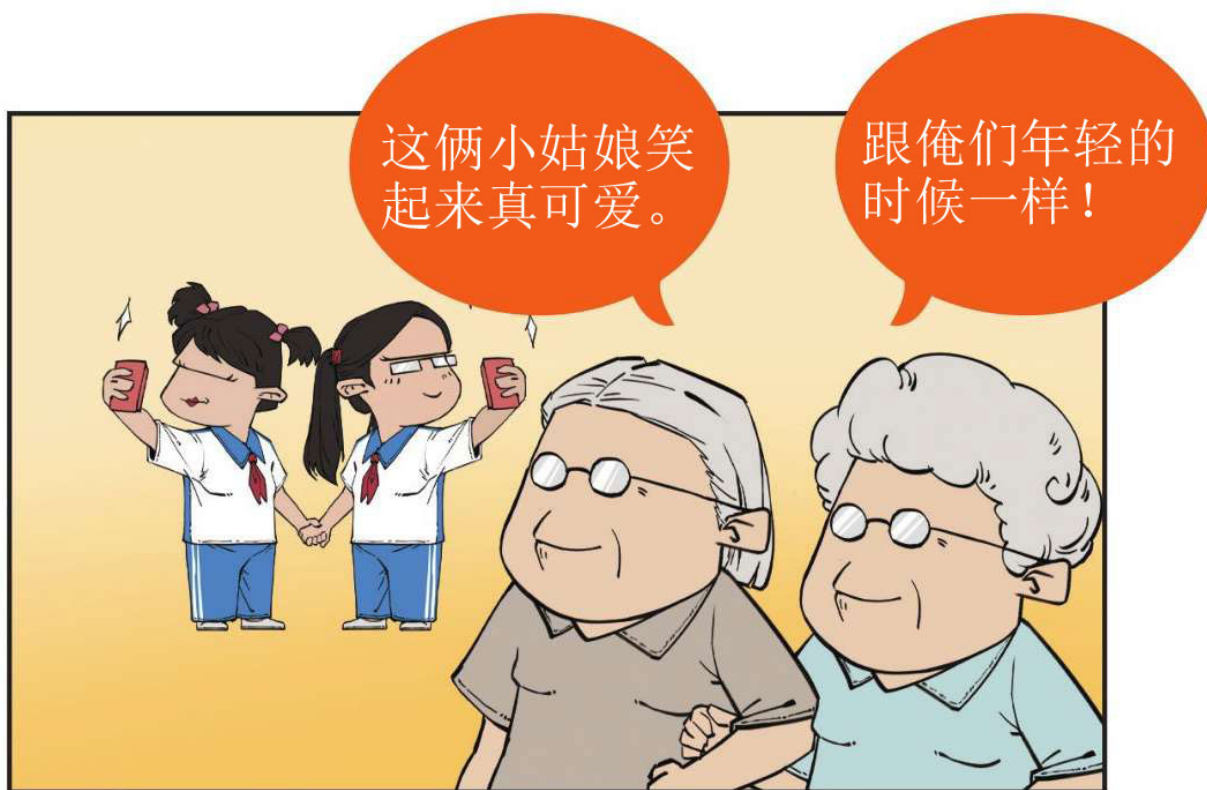
拒绝焦虑。

Part 4：容貌焦虑了，怎么办？

1. 认可自己

世界本来就是因为有各种各样的人存在，才变得丰富多彩。我们不能被拟态环境给忽悠了，可以试着从更多的角度观察世界，看待自己。

比如，你以为自己很胖，但别人可能不这么认为。



而且你想想：谁规定必须像网上看到的那些人一样，才算好看？

毕竟美的模样，其实一直是千姿百态的。

在唐朝，丰满是一种美。

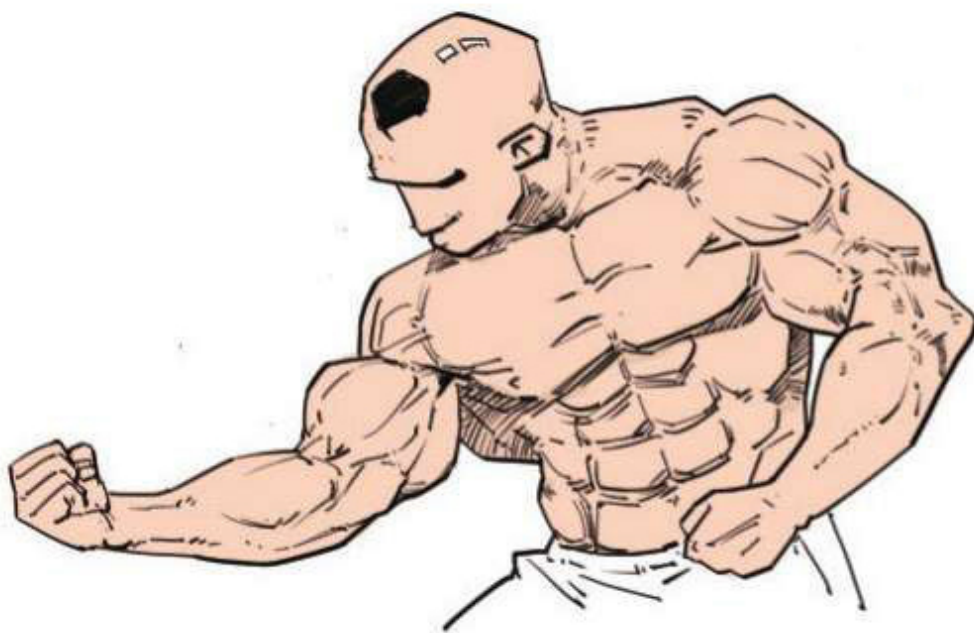
美女的氛围感，
主要在肉感。



在宋朝，纤细是一种美。



如凝脂的雪白肌肤美。



健康的小麦色肌肤也美。

嘿（黑）呀，咿
儿呀！ 嘿嘿嘿
嘿，咿儿呀！



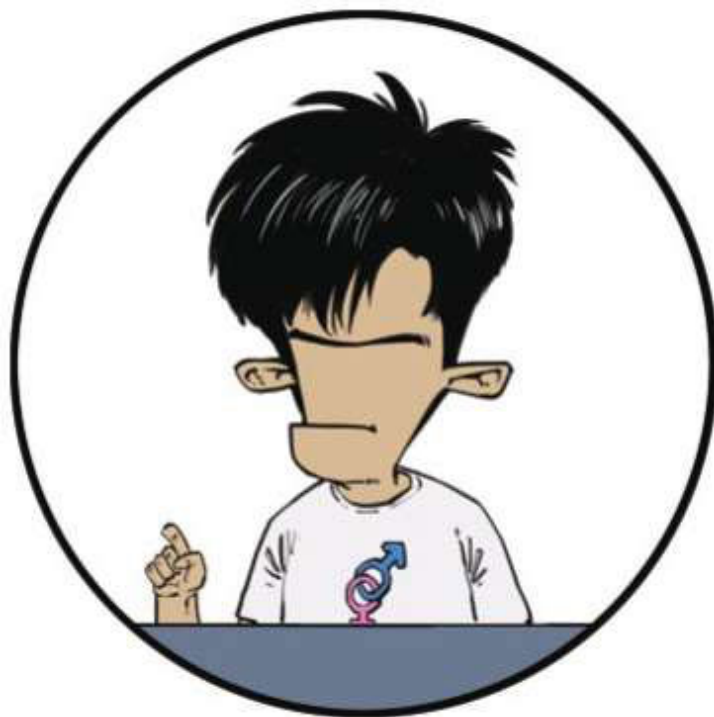
与其挖空心思模仿别人，不如舒舒服服地展现属于自己的光芒。



2. 认识到外貌的影响没那么大

很多人觉得外貌在一开始就是加分项，但是你知道吗？在社交关系里，大家最不在意的，或许也是外貌。





心理学家发现，朋友之间相处越久，越容易忽略对方外貌上的特征和变化，而更关注对方说的话、做的事。所以有时可能会出现一个现象



总之，外貌只能给人暂时的印象，而我们内在的品质和能力，比如真诚、努力、尊重他人等，才是吸引他人的关键。

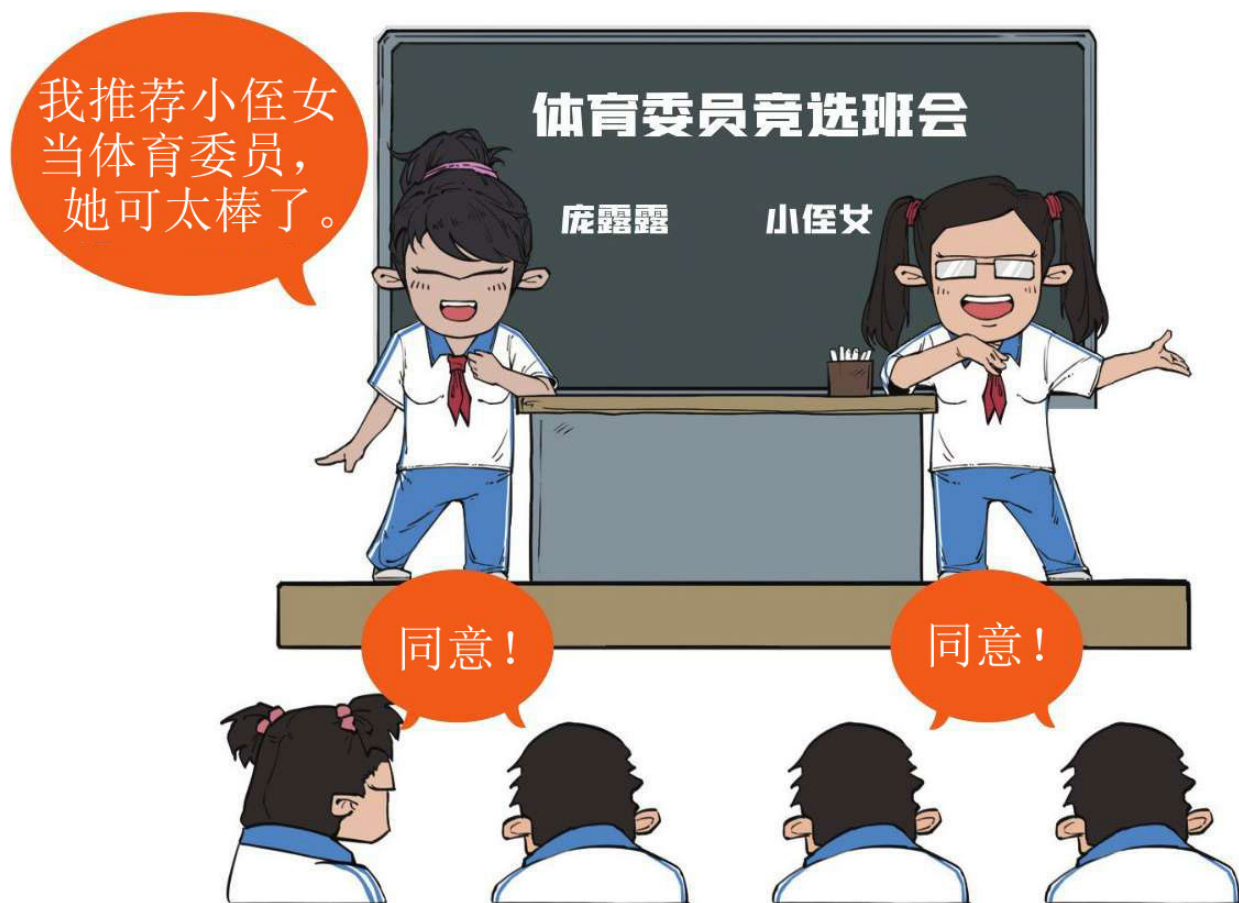
3. 发挥自己的优势

既然随着交往的深入，外貌不再是大家最关注的因素，那么我们自然可以大方地露出自己真实的一面！

比如小侄女在落选之后，继续发挥自己的运动特长，在运动会上让同学们刮目相看——



在之后的竞选中，大家都不约而同地推选她为体育委员！



所以说，咱们不用在外貌上感到自卑，更不要想着靠损害自身健康来追求所谓的“美好形象”，这实在太不划算。

外貌决定不了我们是什么样的人，也决定不了我们可以成为什么样的人。咱们内在的美，怎么能由外在来定义呢？

在和好朋友的相处中，外貌也没啥戏份，因为朋友最在意的是我们真诚的心意，是我们凑在一起时不断创造的美好记忆，毕竟——



七、我和老师之间的那些问题



前面咱们讲了那么多社交场景，分享了许多和同学、朋友有关的故事。

除了同学和朋友，校园里还有这么一个群体：我们天天和他们接触，但是和他们的关系却有点儿微妙，这个群体就是——

老师！

老师，我爱您。

同学，你爱得好突然。

老师，我还有点儿怕您。

同学，你变得还挺快。



一提起和老师打交道，最常见的场景或许是：他们讲课我们听，他们提问我们答。

有时，我们也会遇到这样的场景：



可一想到要去问老师，
我的小心脏就怦怦直跳，好慌
好害怕，还是算了……

可一想到要去问老师，我的小心脏就怦怦直跳，好慌好害怕，还是算了……

这到底是为啥呢？为了揭晓真相，接下来，请收看由小侄女领衔主演的——

《我和老师之间的那些问题》。

第一幕：大家不问，我也不问

话说，小侄女上课时常常有还不理解的地方，但左顾右盼无人提问，于是自己也保持沉默。



因此，她产生了一个疑问：



当人类还是原始人时，总会遇到一些没经历过的事。这时和大家保持队形，就能活得更好，比如：

第一次遇到猛兽，别人一跑，自己也跟着跑，就能避免“人”入虎口。



别人躲进草从不出声，自己也跟着躲起来不出声，就能避免虎视眈眈。

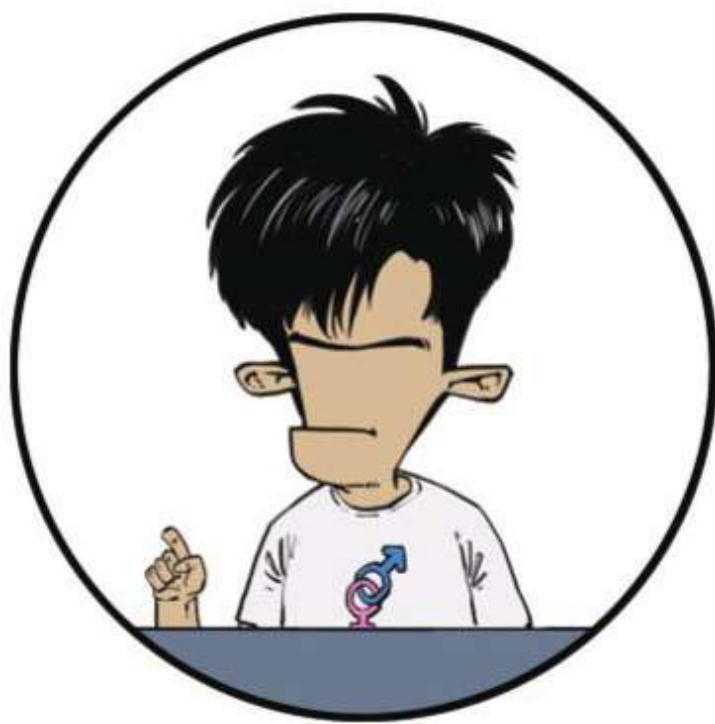


这是因为大部队有丰富的生存经验，可谓——



和大家走一样的路，就是给自己一条活路！

而这种爱跟别人做一样事情的基因，随着人类的繁衍代代相传，就成了我们现在常说的——从众心理。



除了人类，很多其他动物也爱跟着群体活动，其中羊群的这一特性格外显著，因此从众心理也被称为“羊群效应”。

到了现代社会，我们的生活场景比以前丰富太多了，从众心理也时好时不好。

比如：在学校食堂打饭时，去人多的窗口排队，常常是饭菜更可口，舌尖更享受；但到了课堂上，跟着同学沉默不语，往往会越学越发愁，考试手颤抖。



所以当我们想要从众时，可以先缓一缓，开动脑筋想想：这么做到底对不对？

别人会了，我会吗？

我不会，那为啥不问？

问了，说不定立马
能学会……



而且老师都让问了，
那就问上一问！

一直以来，都有一个学习问题，深深困扰着我。



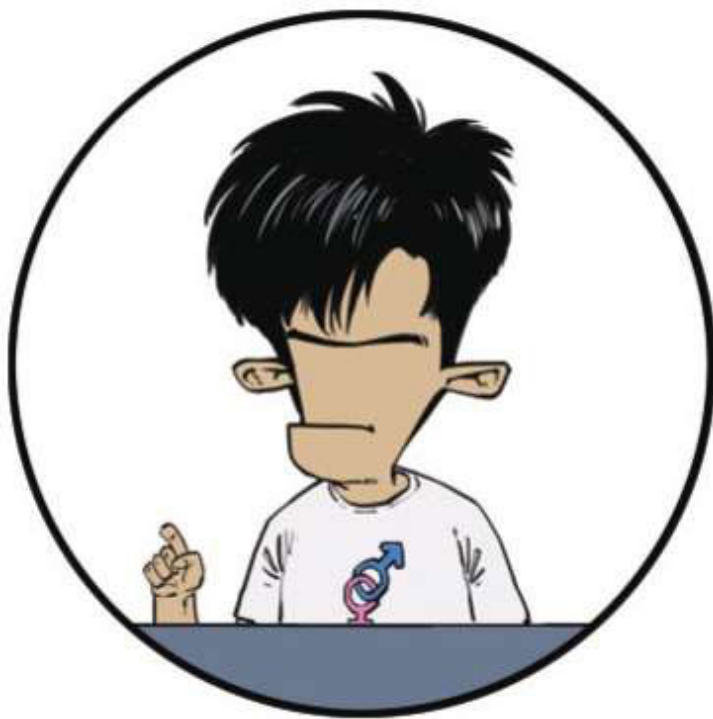


我们开了一个头后，说不定就会有越来越多的同学加入我们，一起提问！



总之，就是这么一句话：

有时不从众，才能更出众！



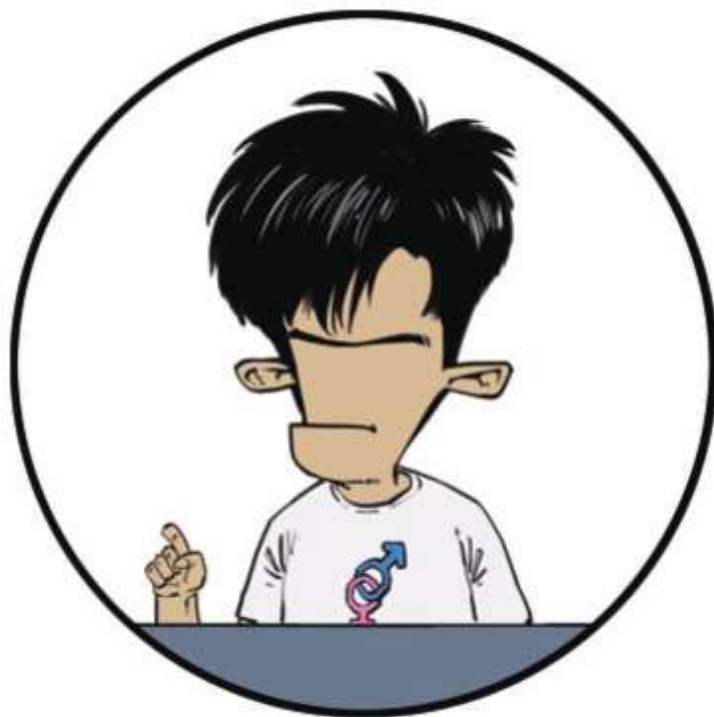
除了从众心理，咱们在课堂上没有及时提问，还可能是因为受到权威效应的影响。

第二幕：老师都对，我不必问

老师在大家眼中往往代表了权威。于是，在课堂上可能会出现这样的乌龙事件——



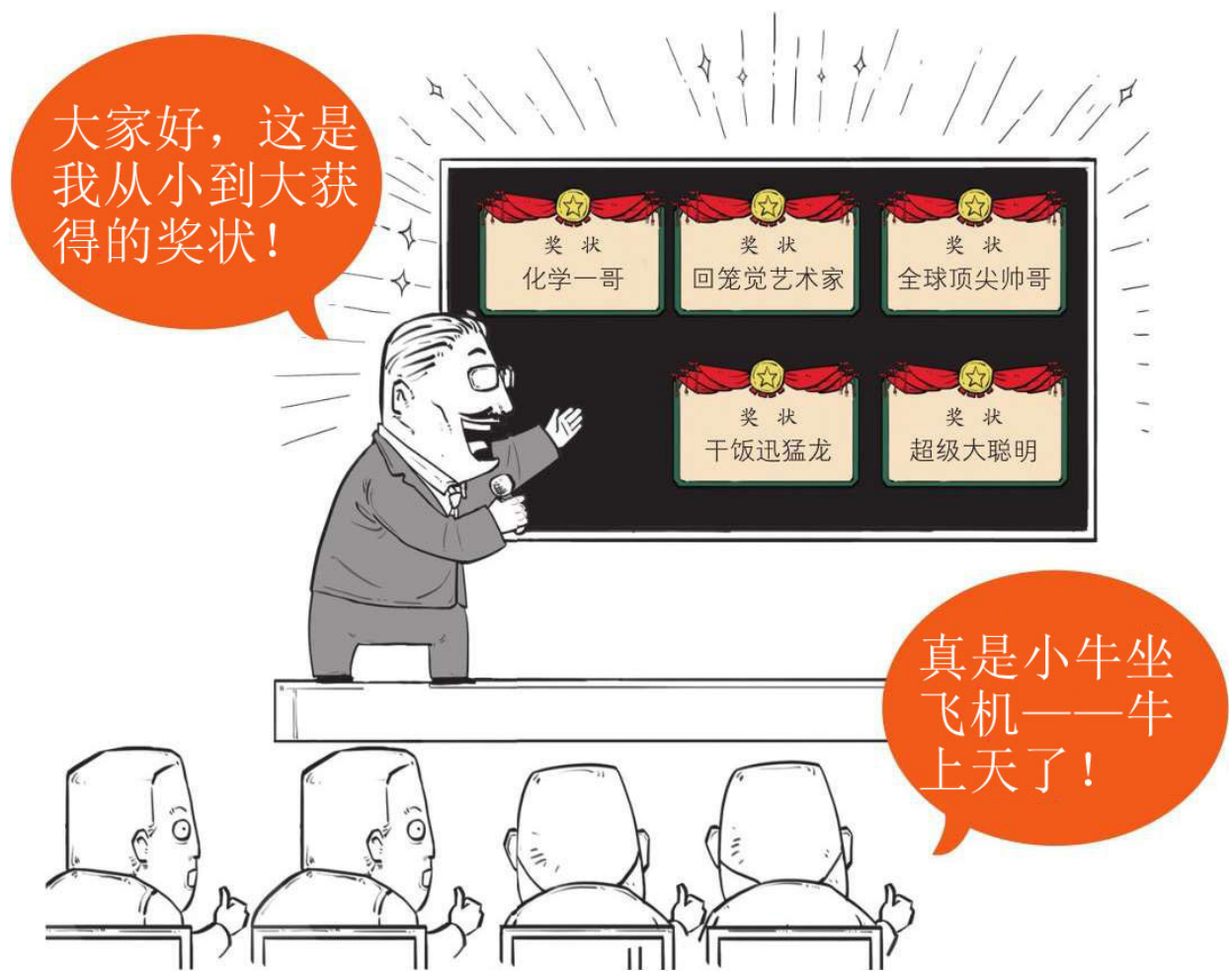
你看，明明是老师讲错了，小侄女竟然理直气壮地说服了自己。其实这是受到了权威效应的影响。



权威效应是什么？又是如何影响我们的？先来听我讲个心理学实验。

有心理学家曾在高校做过这样的实验：

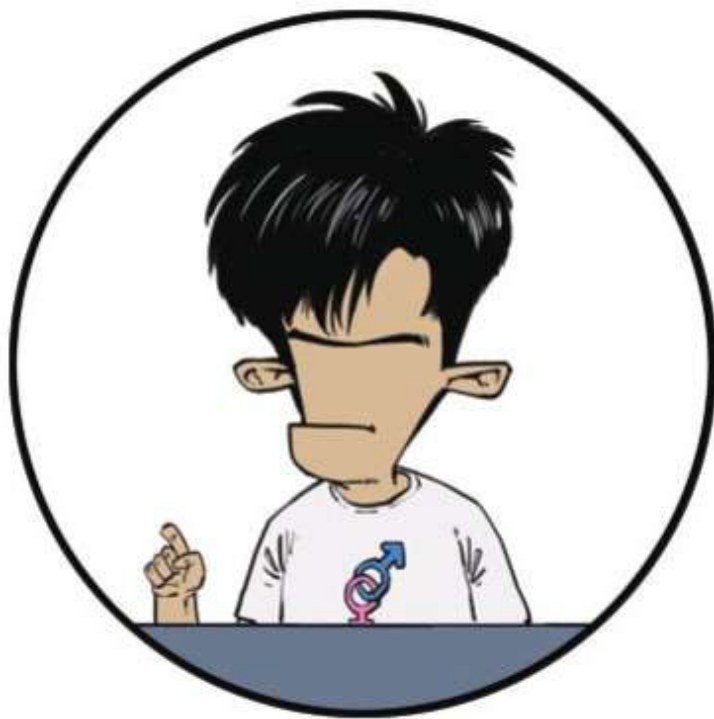
他冒充一名权威的化学家，在同学们面前疯狂吹嘘自己的成就。



在彻底获得大家的信任后，只见他拿起一个器皿，里面装有无色无味的蒸馏水，但他嘴上却说：



简单点儿说就是，同学们在权威的暗示下，从无味的蒸馏水中嗅到了不存在的“气味”！



在心理学上，这种过分相信权威，甚至影响到自己的正常判断的现象，就被称为“权威效应”。

在生活中，我们当然可以选择相信权威，但要是遇到问题啥也不问，我们就可能和真理失之交臂。

所以说，当我们的所思所想和老师讲的不一样时，不妨找老师讨论讨论。这样才能知道是自己想错了，还是老师讲错了……

同学，你有什么事吗？

老师，您上课讲的怎么和参考答案不一样？



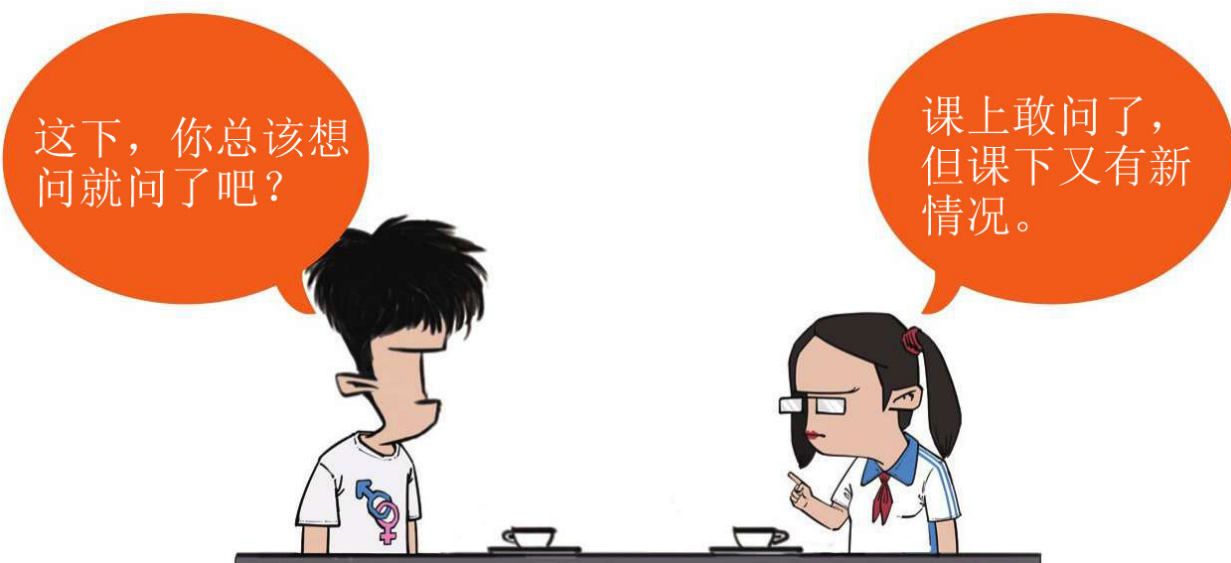


总之，别管对方啥身份，咱有疑惑就得问，正如有位哲人所说：



吾爱吾师，吾更爱真理。

——亚里士多德



第三幕：课下提问，怕被反感

下课铃声一响，同学们都放开了玩，小侄女在向老师请教问题。可问着问着，她总觉得大家的目光都盯向自己，于是脑子里想象出这样的画面：



就连老师的神情，也在小侄女的想象中变得不太开心。这让小侄女不得不暗暗猜测：



① 卷：网络用语，这里指在学习上相互竞争。

然而现实可能并非如此。有心理学家曾做过这样一个社会实验：

他们先找来一个研究对象，让他穿上显眼的上衣。

别看我穿得好怪，我人还怪好的。



接着，让他走进一个有很多人的房间。

感觉自己是个
显眼包^①……

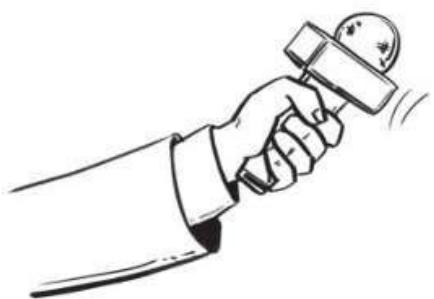


① 显眼包：网络用语，指在人群中行为突出而获得关注的人。

等他出来后，询问他：

你觉得有多少人
注意到了你的
衣服？

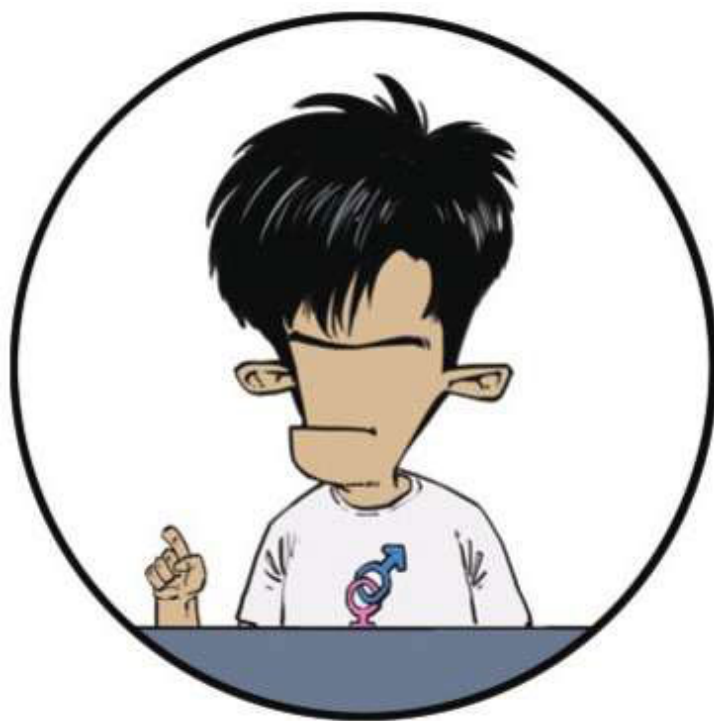
起码一半的人！



而实际上，只有1个人注意到了他衣服上的图案。



这种高估周围人对自己行为的关注度，不经意间把自己的问题放大的现象，也就是我们上一篇说过的“聚光灯效应”。

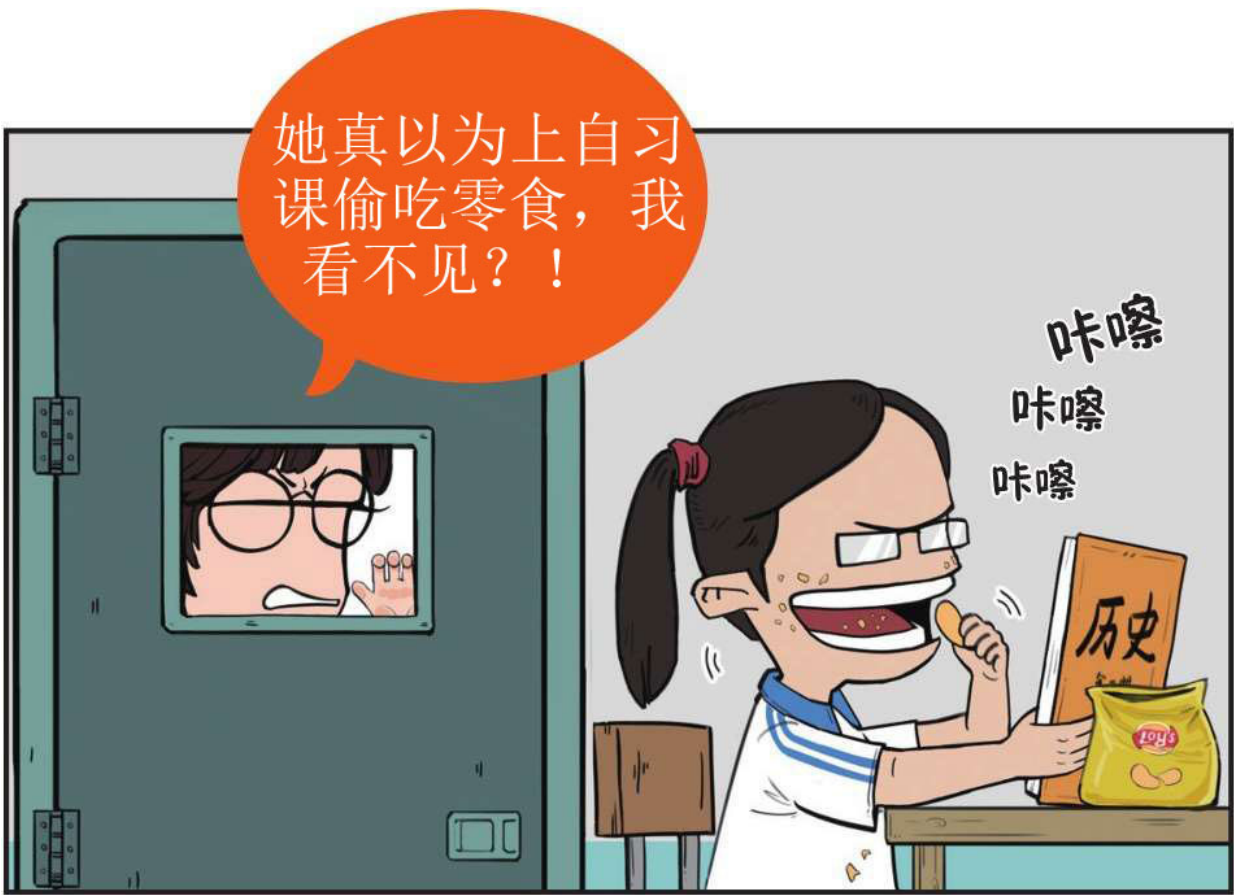


生活不是舞台，既没有聚光灯追着我们跑，也没有那么多人来评判我们的一举一动，所以不用太担心。

所以说，我们在学不明白时，不妨勇敢提问，因为真实情况可能是这样的：

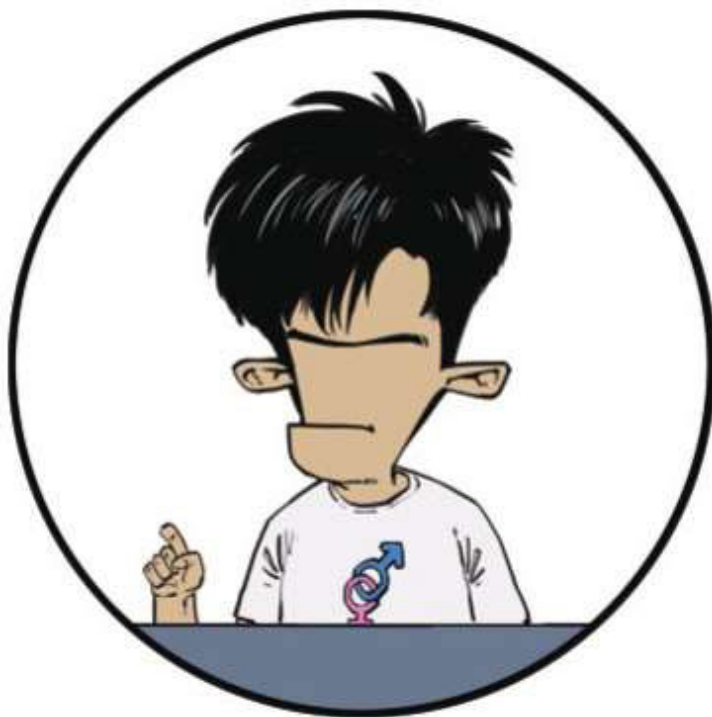


当然，咱也别觉得自己干啥都不会被注意到，毕竟某些行为想不被发现都难……



言归正传，同学们有没有在小侄女的故事中找到自己的影子呢？

现在是不是觉得，找老师问问题也没啥可怕的，甚至有点儿跃跃欲试，想赶紧实践一番？



不过先别急，提问也有小窍门。为了让大家到时候能问到点子上，我再来说说：

第四幕：如何高效提问？

Step 1：问前先思考

我们遇到问题时，可以先翻翻书本，动动脑筋，看看能否靠自己解决困难。



即使自己解决不了，思考过后，我们的思路也能更清晰，明确自己具体哪里有问题。



这样一来，我们提出的问题更有针对性，能大大提升彼此的沟通效率。

Step 2：问时有技巧

你知道吗？提问也是一门技术活，问得好，老师才能答得更好。

技巧一：有礼貌

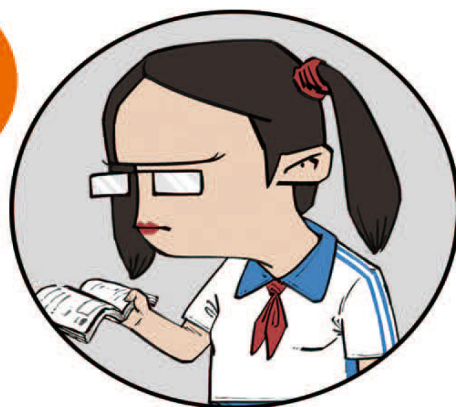
找老师时，咱要使用适当的称谓，选择一个适当的时间去提问。



技巧二：做铺垫

抛出问题前，我们要交代清楚和它相关的信息，比如原文、上下文等，以便老师更好地理解问题。

我在翻译
《桃花源记》
时，遇到了
困难。



原文是“率妻子
邑人来此绝境”。

技巧三：指明困惑点

我们的问题要言简意赅、重点突出，要简单而清晰地表达出自己卡在了哪个地方。



这句话里的
“绝境”
是什么意思呀？

技巧四：仔细听

老师解答时，我们要集中注意力，耐心听讲。听完后，为了避免理解出错，我们还可以用自己的话复述一下老师的答案。

“绝境”在古代指与世隔绝的地方。

所以，这句话的意思是：

带着妻儿、乡邻，来到这个与世隔绝的地方。



相信同学们用上这套丝滑小连招后，能在老师的帮助下，不断消灭各种学习问题！

Step 3: 问后要记牢

俗话说，好记性不如烂笔头。我们解决完一个问题后，不妨把它记录到错题集里，以备将来参考！

遇到问题不再
怕，错题集上
记方法！



为了激励自己养成“不懂就问”的好习惯，咱还能给自己来点儿惊喜！

Step 4：奖励不能少

我们可以制订一张奖励表，每完成一个小目标，就给自己一点儿甜头尝尝，让自己越问越上瘾，就像这样：



向老师提问
的累计次数

达成后可以
获得的奖励

1次



午饭多吃两口肉

5次



踢10分钟毽子

15次



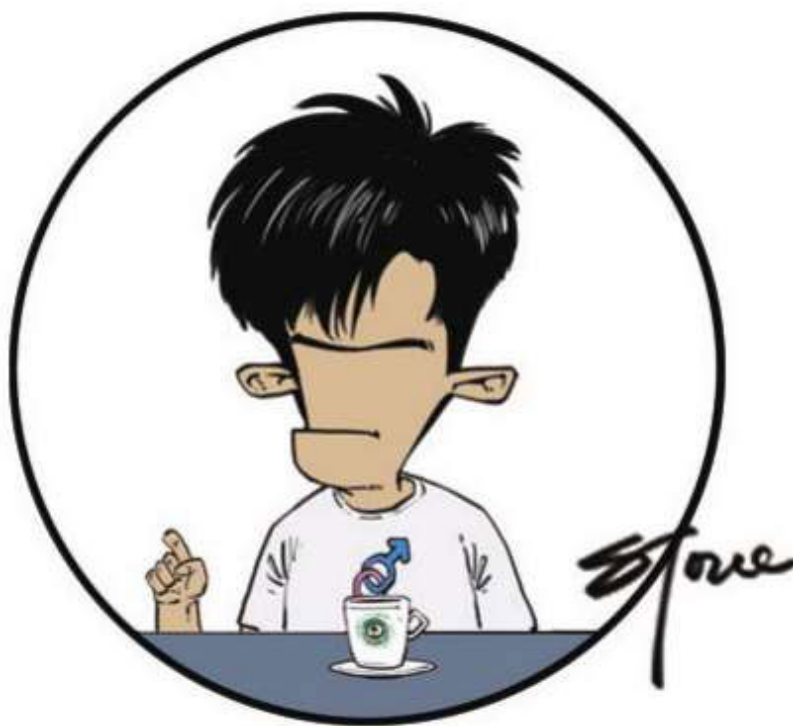
看半小时漫画

.....

.....

总之，在学生时代，有问题但不敢问老师是一件很常见的事。因为大家不知道独自提问会不会让自己像个异类，不知道有没有问的必要；又或者，担心这会让老师和同学对自己感到厌烦……

但其实，你经过认真思考而提出的学习问题，都值得被好好解答！也相信你能通过和老师的一次次沟通和交流，在学业上克服一个个难题，攀上一座座高峰。



学问学问，就得多学多问！

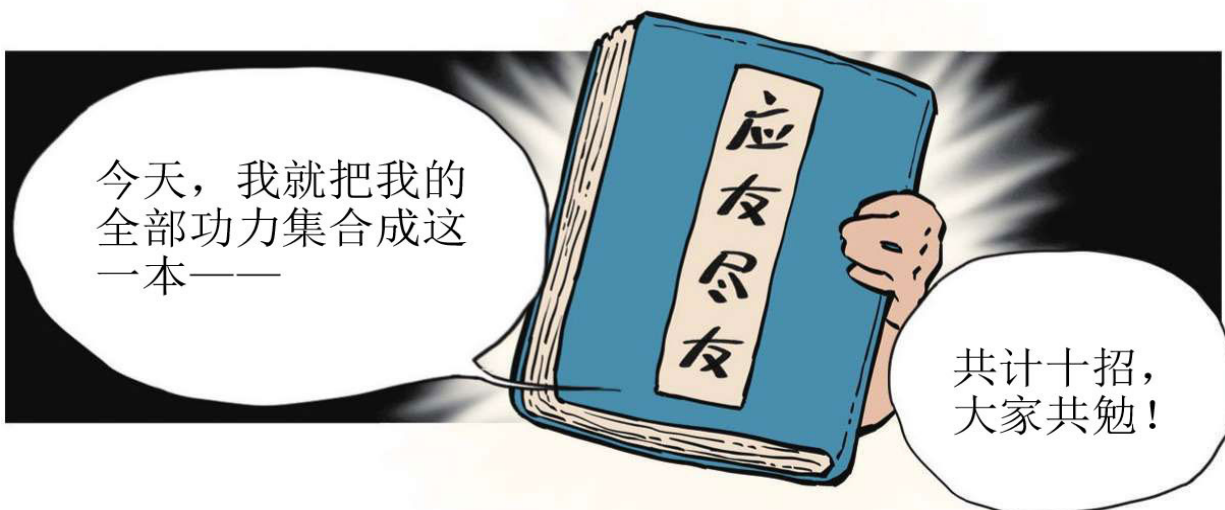
八、交友秘籍大曝光，今天全部传给你！*







想知道我如何从孤家寡人变成
如今的**交友大师**吗？



翻开《应友尽友》，修炼交友秘籍。

《应友尽友》之第一招 笑口常开



还记得刚踏进校园时，面对班级里一个个陌生的同学，我作为一名内向型选手，一下子就慌了。



虽然内心很忐忑，但我还是鼓起勇气走进班级，准备和大家打招呼，给校园生活开个好头。

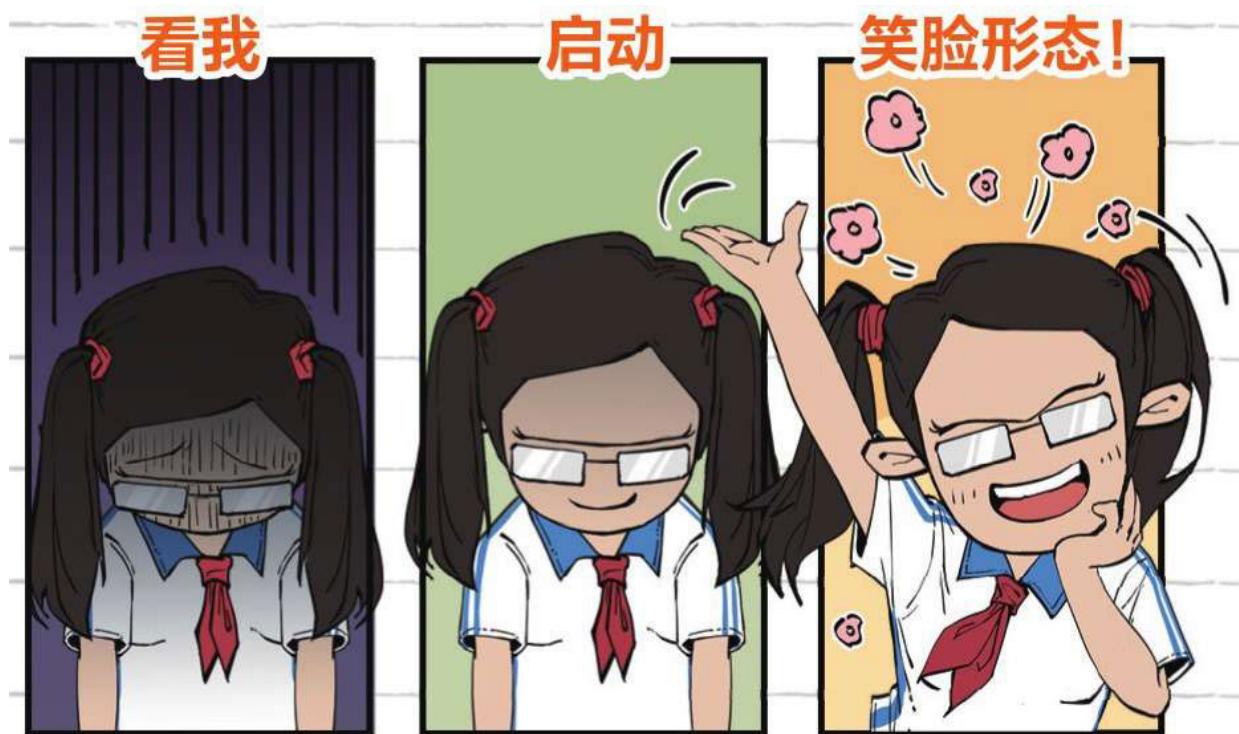
没承想，紧张、害怕的情绪，让我看起来有些忧郁，甚至吓到了班里的同学，他们说：



我的人缘，就要这么完蛋了……

难道我注定交不到朋友吗？要孤独地在校园里上课、看书、吃饭吗？不！与其在忧郁中把同学们都吓跑，不如卸下心理包袱，笑对新环境！

想通后的我，就像打通了任督二脉，全身上下散发着快乐因子。



于是，我怀着轻松的心情介绍自己——

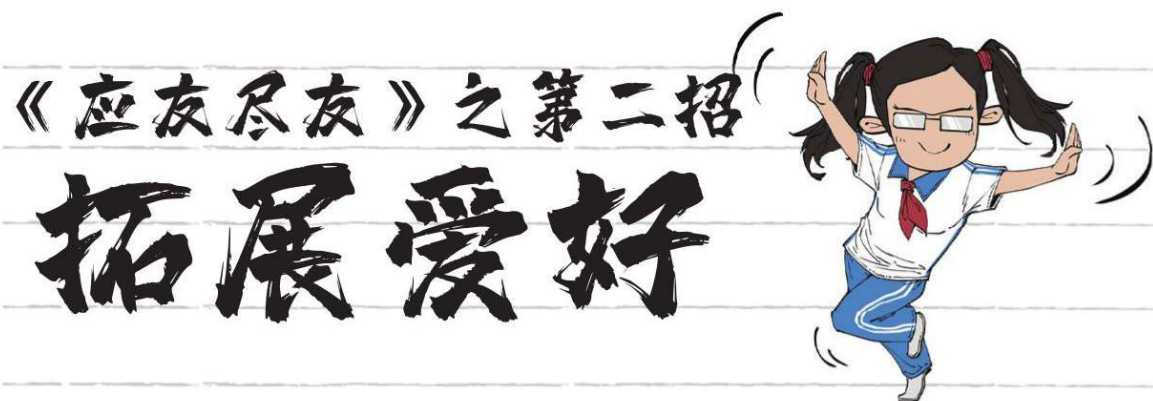


同学们“冰冷”的态度发生了180°大转变，纷纷欢迎我的到来，而我“杠铃”般的笑声也响彻整个校园。这可能就是大家常说的：



心理学家发现，情绪具有感染力，当你高兴时，周围的人也能感受到快乐。因此，大家往往爱跟开朗的人接触。

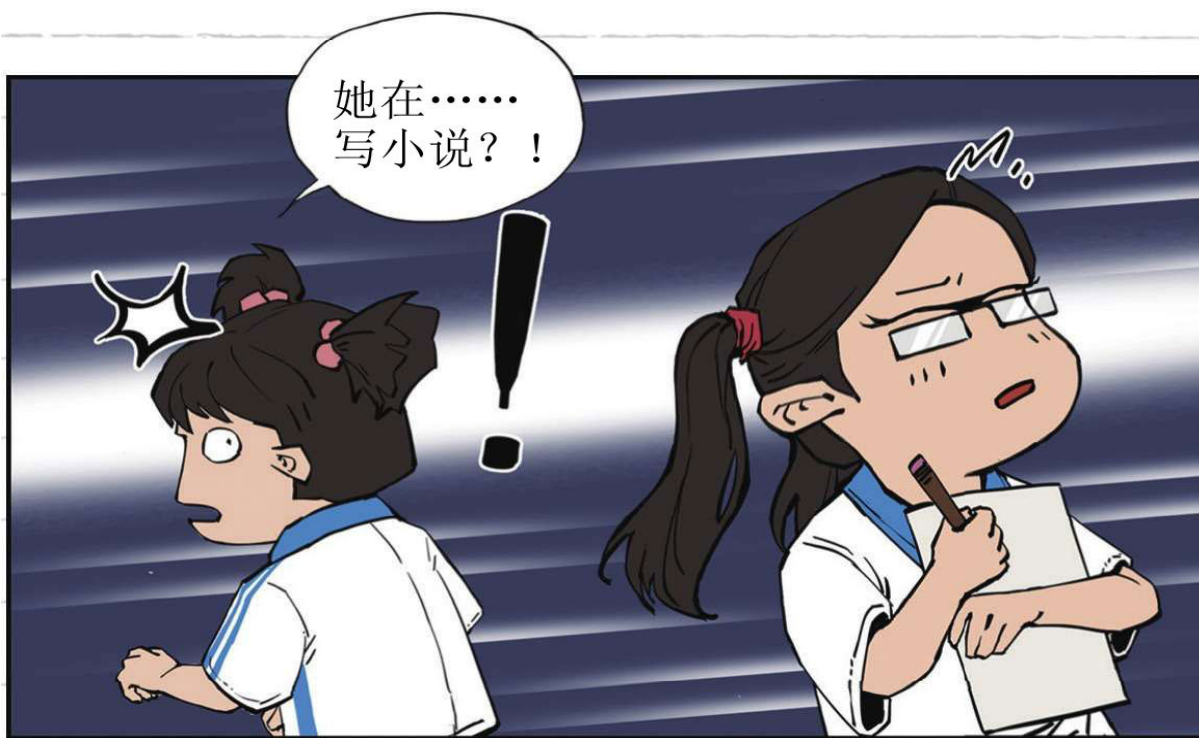
就这样，笑口常开让我有了一个比较好的社交基础。当然，要交到知心好友，还得再接再厉！



实不相瞒，本人自诩文学少女，平时就爱写写小说。而我与二妞，也因为这一爱好而结缘。

某日课间，我文思如泉涌。此时二妞恰巧路过，我们的故事就这么开始了——





这种有相似兴趣爱好的人互相吸引的现象，在心理学上叫作相似吸引。

所以说，我们可以多多拓展自己的兴趣爱好，比如：

唱歌



冥想



打球



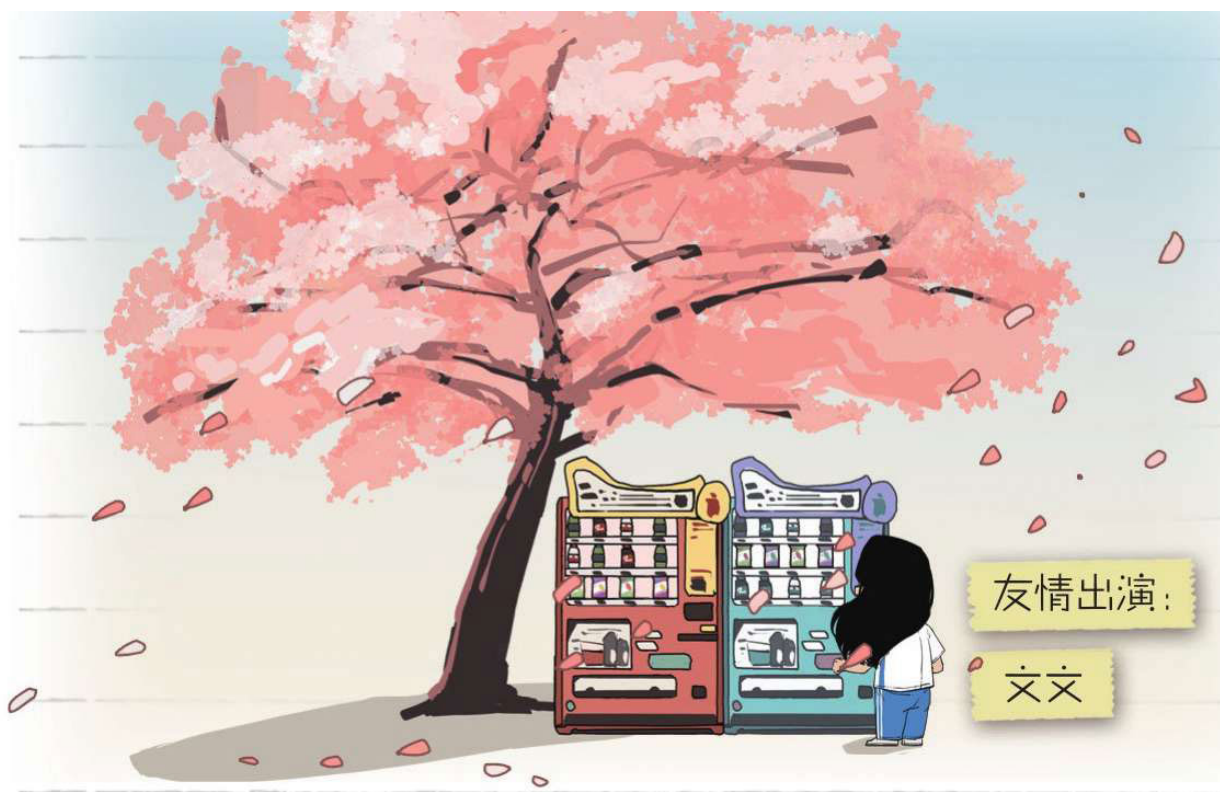
爱好多了，说不定朋友也会随之变多。

当然，我们不能每次都等着别人来找我们。有时主动一点儿，就能收获意想不到的友谊……

《应友尽友》之第三招
主动出击



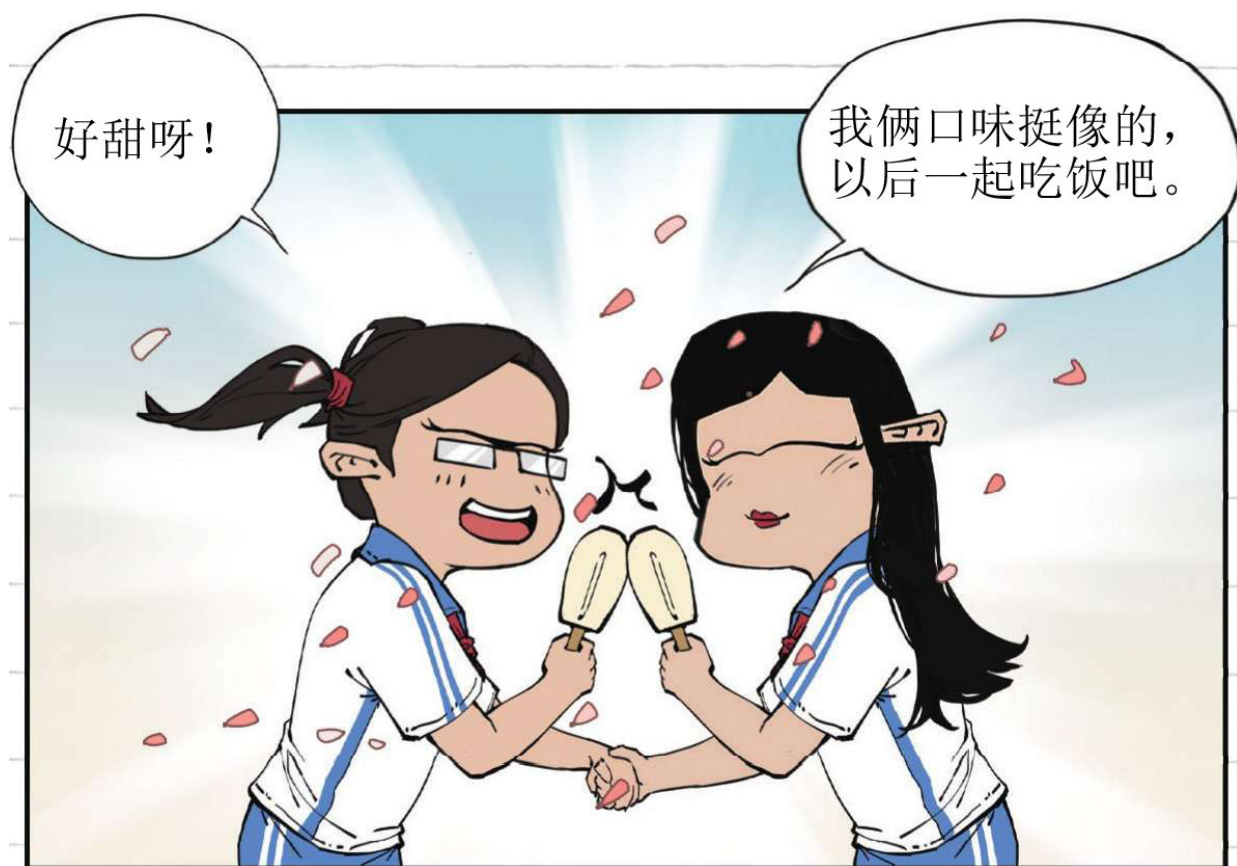
那是在学校的贩卖机前，我看见文文孤独的背影，她好像充满了心事。



我鼓起勇气走上前——



这不巧了嘛！我刚好也要买冰棒，于是美滋滋地和文文拼了单。我俩吃着冰棒，甜甜的友情也说来就来。



正是我的主动搭话，让我多了一位“饭搭子”。

其实主动并不难，一声问候、一个邀请、一句关心，你们之间的距离或许就会被拉近。

以上三招，帮助我快速与同学建立起了友谊。那问题来了：如何让这份友情天长地久呢？

朋友间相处免不了磕磕绊绊，一遇到友情危机，我就化身为“救火队员”，守护着我们友谊的小船，绝不让它说翻就翻！

就像那一次在游乐园里，惊险重重……

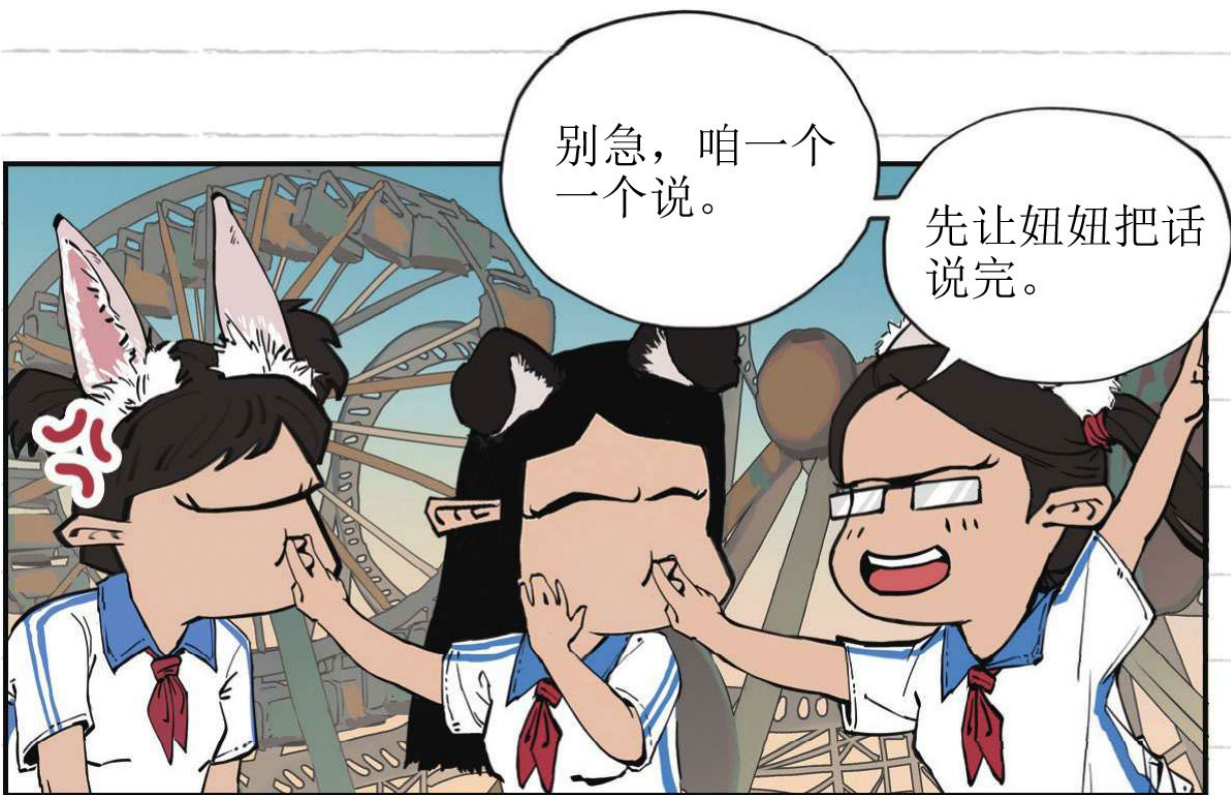
那天，我、二妞、文文一起去了游乐园，刚进去就被各种项目迷花了眼，叽叽喳喳地讨论起要玩哪个。

这么多项目，玩
哪个好呢？





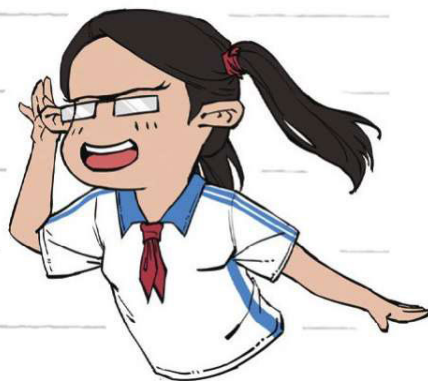
二姐想说话却被打断，第一次友情危机悄然而至，眼瞅着她情绪快要“暴走”，我快速出手！



每个人都有表达的欲望，但我们不能因为自己想说话，就随意打断、转移别人的话题。

这样的行为不仅没有礼貌，还可能会让朋友不太高兴。咱们可以等别人说完想说的，再表达自己的想法。这就是——

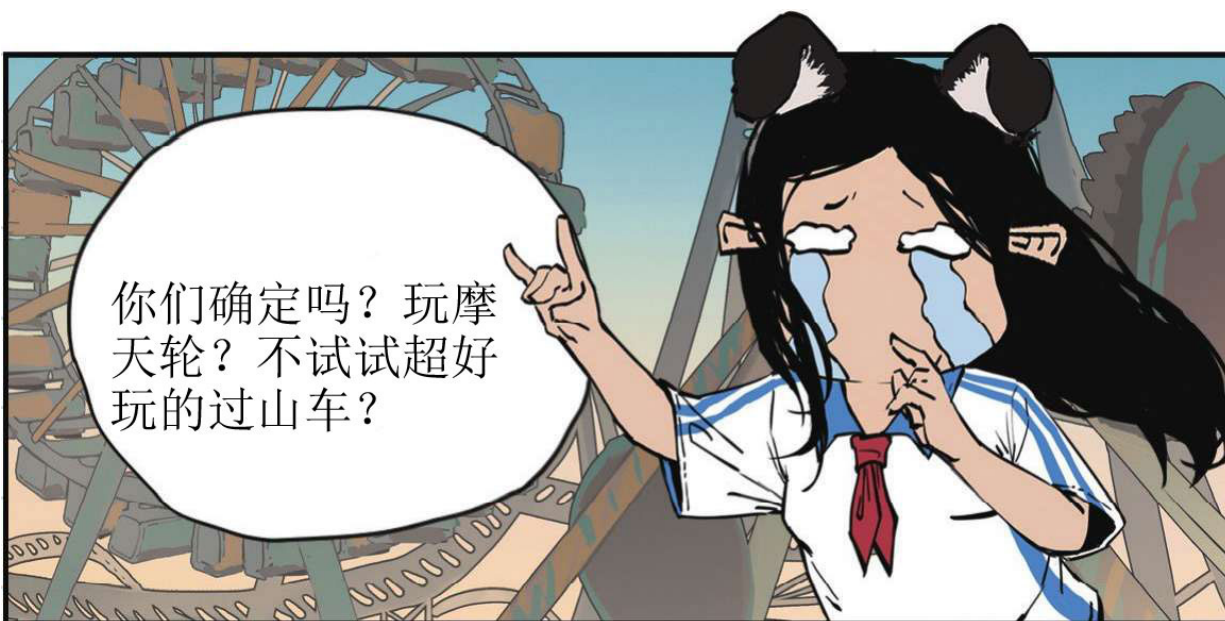
《应友尽友》之第四招 学会聆听



当然很多时候，大家的想法或许会不太一样，就像游乐园里，文文想坐过山车，而二姐想玩的却是——



文文一听，立马崩溃了。



好在我行走江湖多年，面对此情此景，早有妙计——

《应友尽友》之第五招 求同存异



每个人都是独一无二的，有着不同的经历和个性，因此想法有出入是很正常的。

当观点不一致时，我们可以尽量找到大家都能接受的共同点，同时学着接纳彼此的不同之处。





在我一通热心调解下，大家达成一致，决定两个项目都玩。然后我们仨在过山车上……



一个笑，一个叫，还有一个灵魂在出窍。

没错，灵魂出窍的那个就是我。过山车好玩归好玩，就是让我的小心脏扑腾扑腾狂跳，直到下了过山车，双脚也止不住打战。

我赶紧从包里拿出一瓶水，想喝一口压压惊，谁料我竟然……



但是没关系，我没力气了，我朋友有啊！所以我毫不客气地用出了

拜托，拜托……



《应友尽友》之第六招 请求帮助



众所周知，乐于助人往往能使人收获很多朋友。但有时求助别人，也能让对方更喜欢你！



这是为什么呢？

心理学上有一种解释：当我们求助别人时，对方可能会感觉自己受到认可、关注和重视，从而更愿意与我们建立积极的社交关系。

总之，朋友之间相互帮助，有来有往，感情才能越来越深厚。

当然，得到帮助后，别忘记表达谢意。同时我们还可以多夸夸朋友，这就是——

《应友尽友》之第七招 赞不绝口



二妞一记手刀，帅气“劈开”瓶盖后，我们对她的夸奖如滔滔江水连绵不绝，让她乐开了花！





我们真诚地夸奖别人时，会带来许多积极效果，比如让对方感到愉悦，增加其自信心，从而让彼此的关系更亲密……

本以为游乐园之行会一直这么欢乐，但是有一个人的出现，让我感觉备受冷落。



二妞、文文瞬间离我而去，围到校花身边。



看到好朋友和别人嬉笑打闹，我的心里产生了很不舒服的感受，这在心理学上叫作**友谊嫉妒**。

很多同学都有类似的情绪。这是因为朋友对我们来说很重要，而我们担心他们要是和别人关系更近，就会疏远我们，但是——



一通反思后，我悟了，这就是——

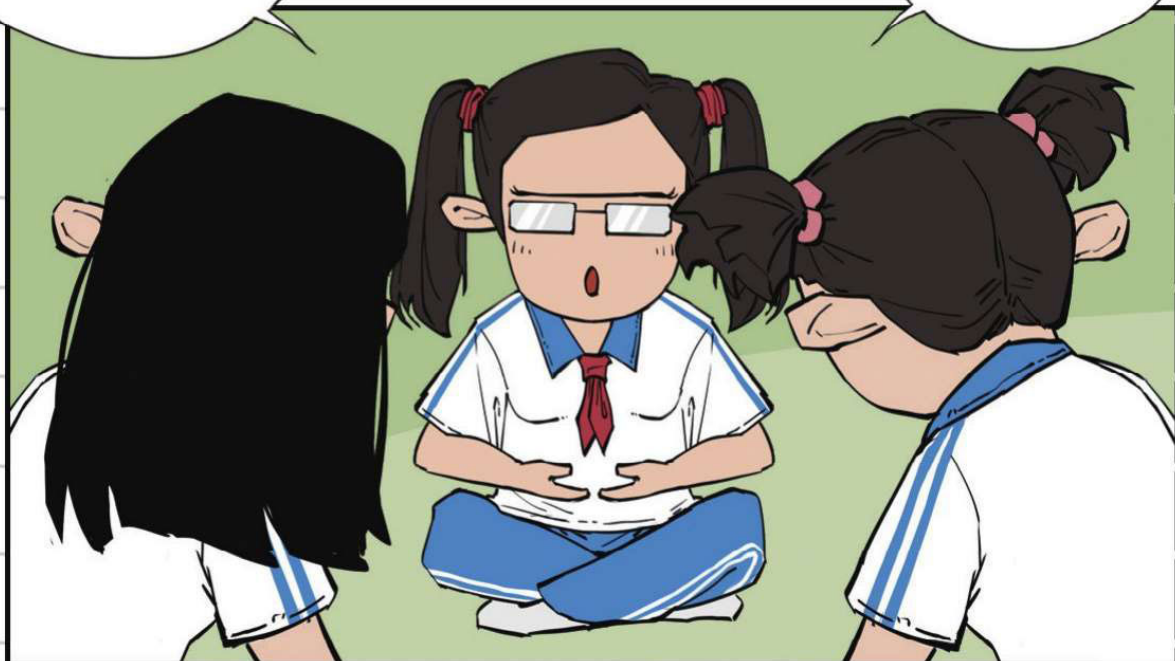
《应友尽友》之第八招 朋友不能独占



而且，真朋友不会说散就散。

小侄女，
你干啥呢？

这是睡着
了？





你看，她们还是很在乎我的……从那之后，再看到好友和别人玩耍，我的心态就能放平了。

总之，以上各种招式简单来说就是：



希望朋友如何对待你，

你就如何对待朋友！

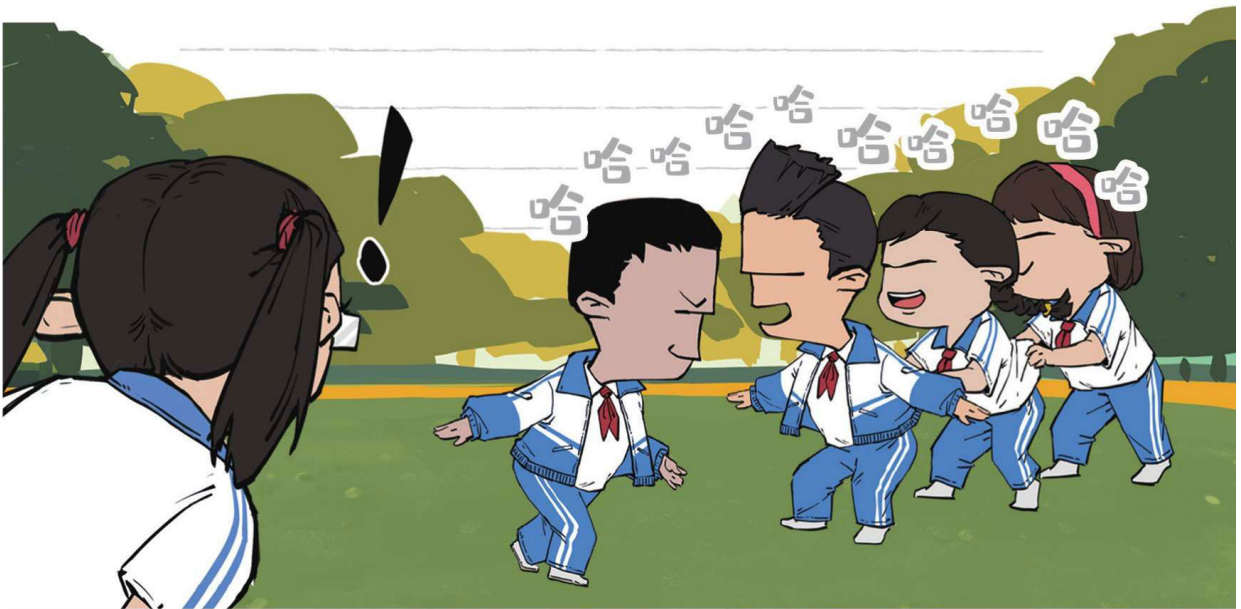
当然，我在交友过程中，也碰过壁、撞过墙，最终明白有些朋友不必交的道理，望大家引以为戒！



《应友尽友》之第九招 融不进的圈子

不硬融

有一次秋游，我看见一群同学在玩老鹰捉小鸡。他们的欢声笑语连成一片，让我也想加入其中。



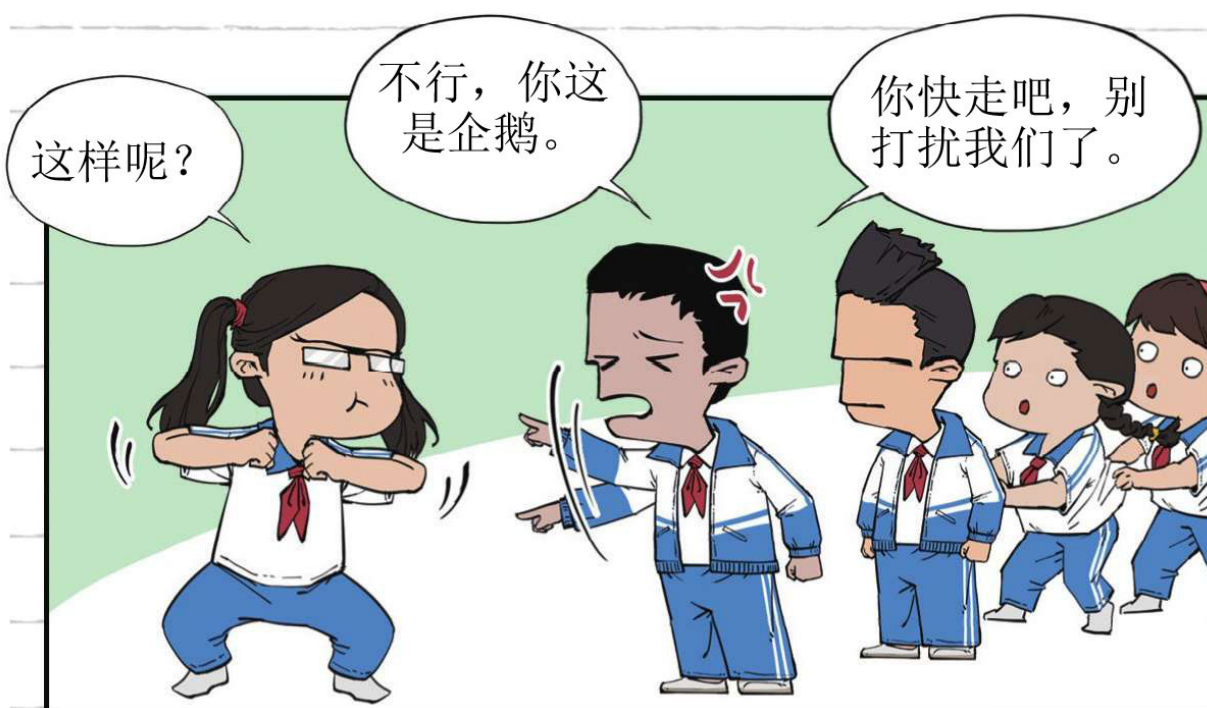
于是我一个百米冲刺，闪亮登场。



结果一登场，就惨遭同学拒绝。



但我仍不死心——



无论如何，这群同学始终无法接纳我。这我不禁思考：难道是不够好吗？

其实，不被某些人、某个圈子接纳是一件很正常的事情。毕竟每个人都不一样，大家无法和所有人都成为亲密朋友。所以，千万不要觉得是自己的问题。

遇到这种情况，我们不妨换个社交圈，就像俗话说的：此处不留人，自有留人处！

这不，我刚离开那群同学，就遇到了二妞和文文，她们热情地向我发出邀请。



你看，适合我们的圈子，哪怕是双人游戏，也能硬生生给咱腾出个位置。

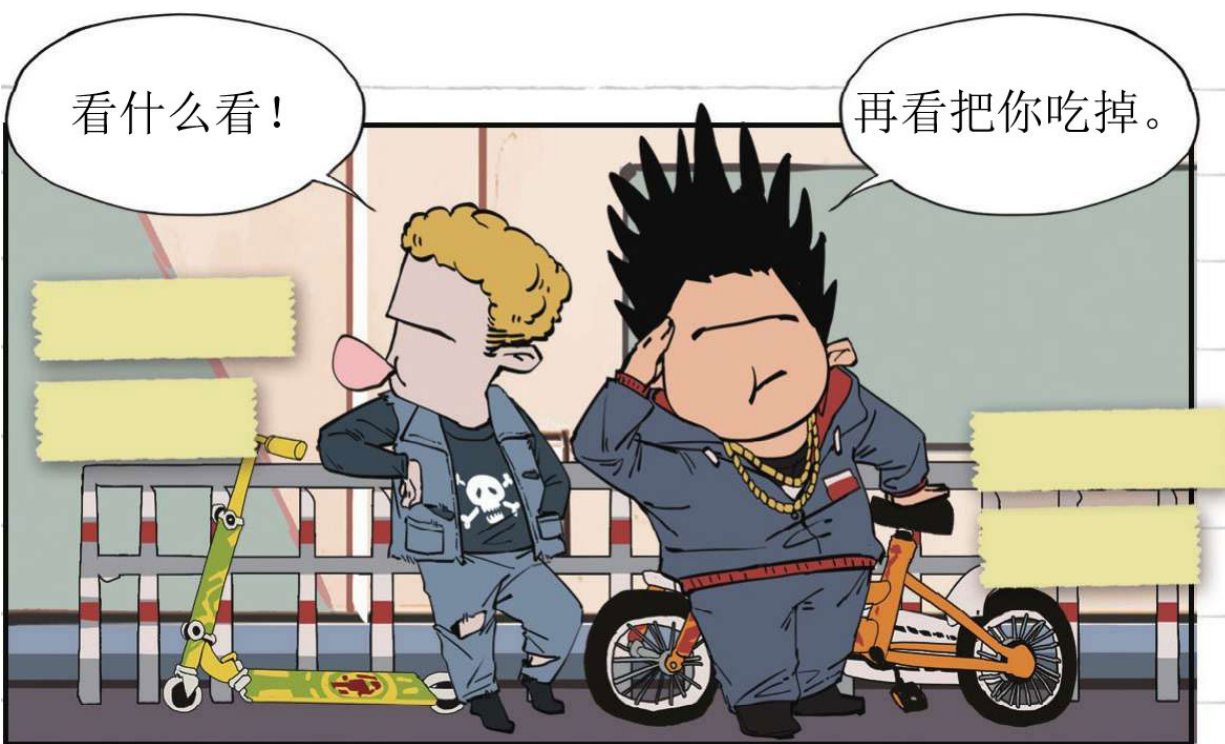
除此之外，还有一种情况我们要小心，因为事关人身安全！

《应友尽友》之第十招

危险的人 别接触



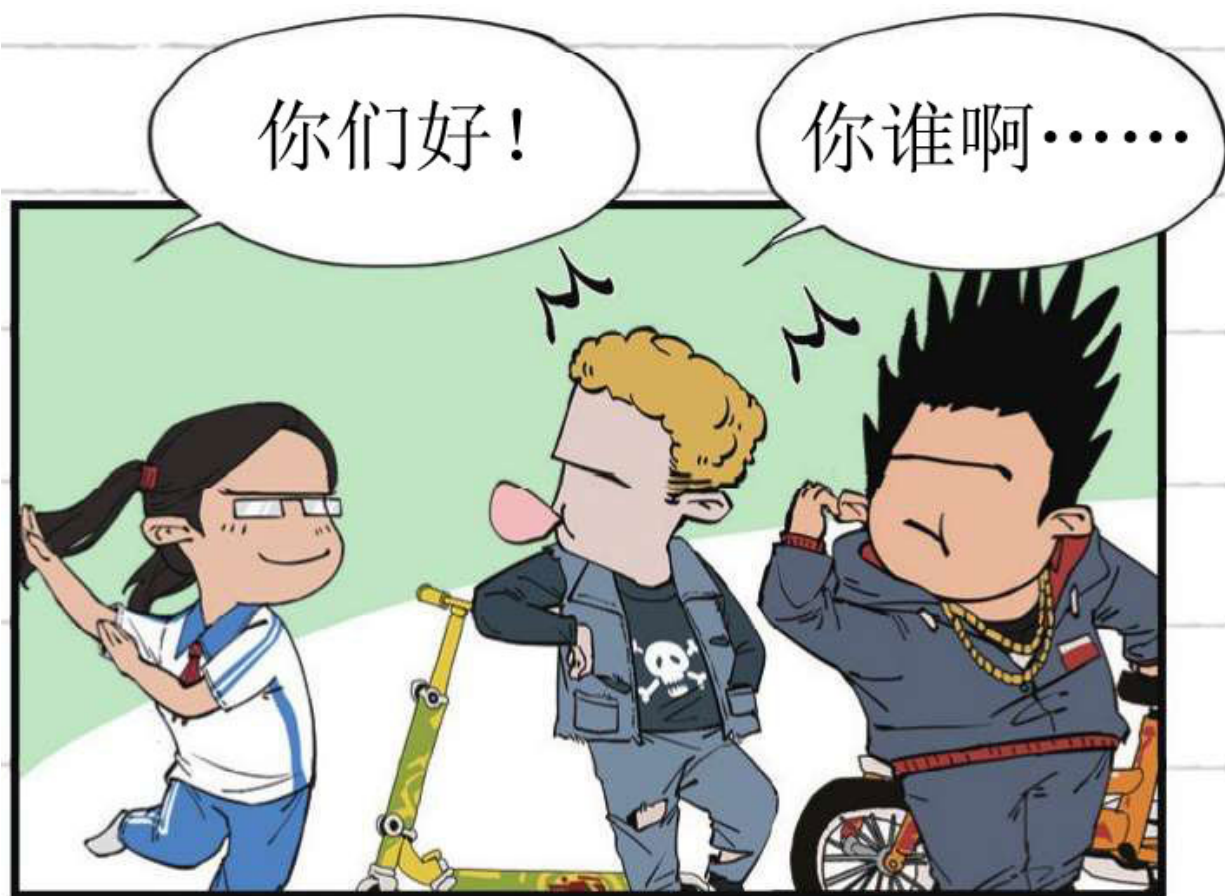
我经常在校外看到一群混世魔王，他们有时会像港片里的古惑仔，拉帮结派打群架。

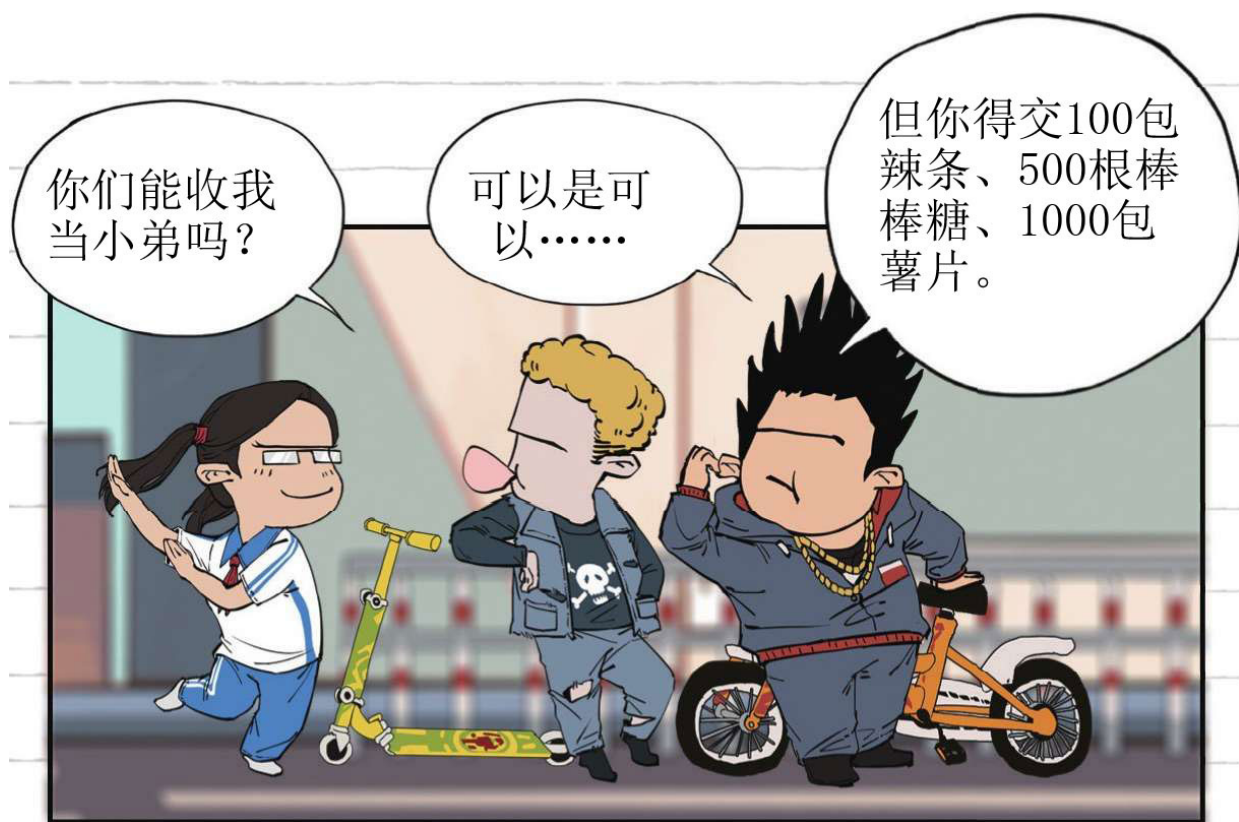


大人总说这些行为不好，但我却觉得他们有点儿嚣张，有点儿酷。

青春期随着身心不断发育，我们或许会想摆脱大人和各种制度的“束缚”。那些违反社会秩序的人，可能会被这一时期的我们认为是勇敢的。

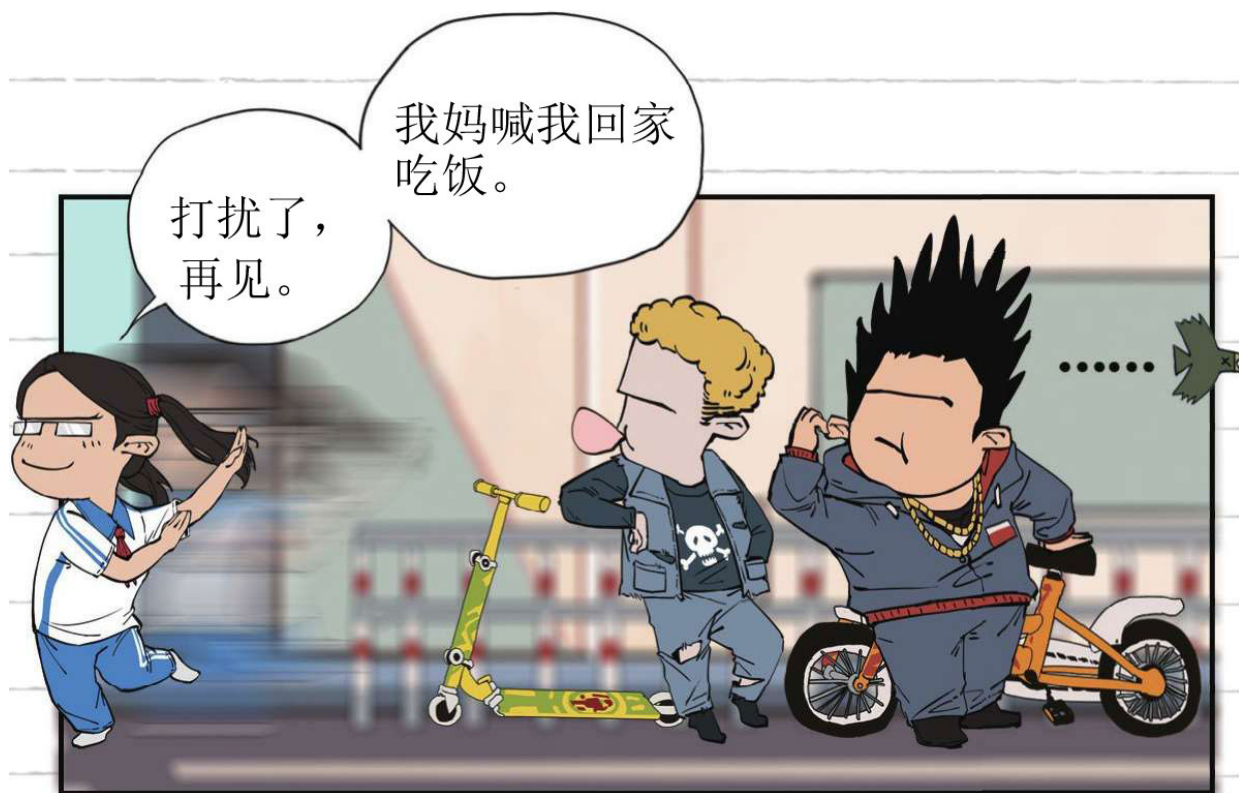
我带着崇拜的心情，去找他们——





我想和他们交朋友，可他们竟想掏空我的小金库？！那绝对不行，于是我一——

头也不回，麻溜地离开了。



还好我溜得快，要是一言不合，被他们欺负，可就糟糕了。

所以为了自身安全，交友时我们也要擦亮眼睛。总之就是——

远离那些可能会伤害你的人。



最后，衷心希望你在校园生活中，能交到志趣相投的好友，一起分享生活里的喜怒哀乐，一起经历有趣而难忘的时刻。

即使那个好友还没出现，只要不放弃，勇敢地去接触不同的人，属于你的友情终会来到！

