



图 晓宇

一次次失望,我们为何还抱有希望?相传,潘多拉收到了一个盒子并被告知不要打开,因为盒子里装满对人类的祝福和诅咒,可惜潘多拉最终没有抵御住好奇心,打开了盒子。一瞬间诅咒被释放到这个世界,而祝福逃跑了、消失了,只剩下一样东西,那就是希望。

既然希望是我们的唯一希望,可见它对人类是何等重要,因此魔鬼心理实验室今天特地为您介绍希望的心理研究成果。

希望为什么重要?

请问,什么能让你抵达成功的彼岸?天赋、技能、能力……?否。当然,它们确实能帮助你实现目标,但研究表明,真正能让你抵达成功彼岸的除了勇气、自我效能、激情、野心、乐观等,还有——希望。

希望为什么重要?因为人生很困难,有许多艰难险阻。一个人光有目标是不够的,在实现目标的过程中一定会存在许多困难与曲折。希望会促使人们采用适合的思维方式和策略选择,从而增加了最终实现目标的可能性。

希望不仅仅是一个感觉很好的情绪,它是一个动态的认知激励系统,认知引导情绪,而不是相反。研究表明,一个充满希望的人会积极地学习、持续地规划并选择合适的策略、督促自己在目标正确的道路上前进。

相反,缺少希望的人他们倾向于选择一个可控目标,所谓可控目标是那些容易实现、缺少挑战和成长的目标。一旦失败他们很容易放弃,可控目标的人缺少对环境控制的感觉,他们不相信自己具有实现目标的能力。他们没有希望。

为何我们还抱有希望 一次次失望

魔鬼心理实验室为您介绍

希望对成功的影响

心理学家对希望与成功关系进行许多研究,比如,有研究对大学入学新生进行希望水平的测量,到大学毕业时进行对照,结果发现入学成绩相同的人,希望水平高的学生要比希望水平低的学生成绩更好、更少因为成绩不佳而退学。另一项研究进一步发现希望对学业成绩的影响超过了智商。

荷兰学者的一项研究非常有价值,她将希望分为性情希望和情景希望,所谓性情希望是指一个人一贯的希望水平,而情景希望是指某一具体情境激发出的希望。在研究中,她将被试随机分为两组,一组要求想想希望的事、一组不想希望的事。结果表明,希望组的人在发散思维的表现上更好,具体地说,希望组的人能够想出更多的“怪”主意、主意的质量也更高、细节也更丰富。发散性思维和创造性思维紧密联系在一起,希望能促进发散思维意味着也会促进创造性思维,而创造思维又是非常有助于我们实现目标的。

这个研究非常有价值,它说明原本希望水平相同的人、也就是性情希望水平相同的人,通过某种方法提高他们及时的情景希望水平,就能很快地提高他们成绩。未来,当你面临考试、比赛时,你可以先提醒自己展望一下未来,以提高自己的情景希望水平。更重要的是,这个研究表明学习希望真能提高希望。

关于希望 你应该知道的

■希望为什么这么重要 心理学的研究表明,几乎所有一切,从学业水平、工作成绩到整体的幸福感,都和希望有关。当我们被希望激励的时候,我们会着眼未来,更努力地生活。

■希望是可以学习的 可以通过“希望测量量表”来测量你的希望水平,遗憾的是,有一半的人的希望水平比较低。不过,希望也是可以通过学习来提高的,心理学家通过对希望水平高的人进行分析,发现他们有4个核心信念(相信未来比现在更好、有能力实现目标、通向目标的路有多条、道路是曲折的)、3步行动过程(目标、行动和路径)。

■希望是相互感染的 研究表明,希望是依赖于你的社会关系的,你的最好的朋友、你的同事、你周围的人,如果他们都是内心充满希望,就会影响到你。相反,你的希望也会影响到你周围的人。所以,心理学家鼓励大家多和别人谈及自己的希望。

魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家,在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师,法国政府青年社会学精英学者,CNRS国家科研中心客座研究员。

关爱百姓 健康五官

上海市慢病工程五官健康大普查

为回馈广大市民,由中国五官健康基金会援助50万元公益基金,发起的慢性病防治工程,由上海沪申五官科医院作为指定医疗服务机构,基金会将以“关爱百姓,健康五官”为目标展开健康普查,将为200位市民提供五官科相关疾病的全面检查,广大市民可通过电话预约进行五官疾病筛查,康复费用最多2680元的减免。

有效控制,主要慢病发病率与死亡率逐年上升。

有统计资料显示,近年来我国慢性病发病人数快速上升,现有确诊患者超过2.6亿人,慢性病导致的死亡已经占到我国总死亡的85%,导致的疾病负担已占总疾病负担的70%,慢性病病程长、流行广、费用贵、致残致死率高。

他组织和器官的功能与代谢,而出现如头痛头晕、记忆力下降,胸痛、胸闷、精神萎靡等,甚至会引起肺气肿、肺心病、哮喘等严重并发症。长期反复发作会并发骨髓炎、硬脑膜外脓肿、化脓性脑膜炎、海绵窦血栓性静脉炎等多种危重急症,且鼻炎久治不愈90%以上会导致鼻咽癌。

时,应立即到医院就诊。此次活动特邀国内知名专家组成慢性病工程专家组,联袂为患者问诊把脉。

本次活动名额有限,报满即止。读者需通过报名电话预约获取参与编号,持编号及此单据才可参加此次活动。

■震惊!超过八成中国人因慢性疾病死亡!

随着我国工业化、城镇化、人口老龄化和生活方式变化,慢病已成为国人健康的最大威胁以及主要社会经济负担。由于长期以来我们主要慢病防治方面存在“重治疗轻预防”的现象,使得主要慢病持续蔓延及其风险因子飙升的态势一直得不到

■五官慢性疾病同样危及生命!

慢性呼吸道疾病、慢性鼻窦炎、鼾症、白内障、青光眼、慢性口腔疾病是常见的慢性五官科疾病。已经严重影响了老年人日常的正常生活,如慢性鼻炎,危害极大,当影响鼻腔的生理功能时,会出现呼吸障碍,引发血氧浓度降低,影响其

■专家提醒:60岁以上的老年人应当每年做一次全面五官检查

慢病工程专家组提醒广大老年朋友,积极治疗糖尿病、高血压、心血管疾病和高血脂症等慢性疾病的同时,五官健康不可忽视,当出现头痛头晕、记忆力下降,胸痛、胸闷、精神萎靡、耳鸣、噪声环境下听觉能力和言语辨别能力下降等症状



活动截止2013年12月31日

报名咨询热线:
021-5430 5338

微信参与活动

A		项目	原价	现价	备注	E		项目	原价	现价	备注
鼾症深度诊断套餐		硬性鼻咽镜检查	60	70	每日限额 1名 (含挂号费)	白内障深度诊断套餐		普通视力检查	5	15	每日限额 20名 (含挂号费)
		硬性喉镜检查	60					验光(检影)	10		
		睡眠呼吸监测过筛试验	50					眼压检查(非接触式)	10		
小计		170					眼底检查(眼底镜)	8			
B		项目	原价	现价	备注			眼底检查(散瞳)	2		
耳聋耳鸣深度诊断套餐		硬性鼻咽镜检查	60	90	每日限额 5名 (含挂号费)	小计			35		
		硬性耳内镜检查	40			F		项目	原价	现价	备注
		纯音听阈测定	30			眼底病深度诊断套餐		普通视力检查	5	25	每日限额 10名 (含挂号费)
		声导抗测听	40					眼压检查(非接触式)	10		
		镫骨肌反射衰减试验	20					裂隙灯下眼底检查(前置镜)	8		
		心电图	10					眼底检查(散瞳)	2		
		血常规	18					浅表组织器官B超检查(双眼及附属器)	60		
小计		218		小计		85					
C		项目	原价	现价	备注	G		项目	原价	现价	备注
鼻炎深度诊断套餐		硬性鼻咽镜检查	60	70	每日限额 10名 (含挂号费)	斜视深度诊断套餐		普通视力检查	5	15	每日限额 5名 (含挂号费)
		硬性喉镜检查	60					验光(检影)	10		
		过敏源筛查	80					验光(视镜)	10		
小计		200					同视机检查	50			
D		项目	原价	现价	备注	小计			75		
中耳炎深度诊断套餐		硬性鼻咽镜检查	60	50	每日限额 5名 (含挂号费)	H		项目	原价	现价	备注
		硬性耳内镜检查	40			准分子检查套餐	准分子20项术前检查套餐	300	78	每日限额20名 (含挂号费)	
		纯音听阈测定	30								
		声导抗测听	40								
		镫骨肌反射衰减试验	20								
小计		190									
报名时间:2013年12月31日止 报名地点:上海沪申五官科医院(中国五官健康基金会指定项目医疗服务机构)											
活动网址: http://MB.H55G.COM 报名地址: 石龙路69 号(地铁三号线石龙路站对面)											
交通方式: 144、111、957、156、761、164、南川线、上奉专线											