亲密关系中的刺猬效应

在亲密关系中,很多人认为配偶和情侣之间如胶似漆、亲子之间形影不离、朋友之间亲密无间是正确的处理方式,实际并非总是如此。心理学的研究发现,人与人之间在空间和距离上存在倒U形关系,适当的空间和心理距离会使人舒服自在,过远或过近的距离会使人产生压机. 厌恶和疏离。

处理夫妻和情侣之间的亲密关系是门复杂的学问。在亲密关系建立初期,双方都希望接近对方,一日不见如隔三秋。随着亲密关系升级,双方步入婚姻,炽热归于平淡,光环逐渐退去,差异和缺点日益显现。这时,在信任和尊重的基础上给双方足够的空间将成为夫妻双方维持稳定关系的重要因素。夫妻双方都能专注于自己的工作和事业,有自己的朋友圈,能保持健康的身心和发展,整个家庭系统都能从中获益。

家庭系统,其实是一个包含各 种亲密关系的大系统。就核心家庭 系统来说,它是由父母亚系统、夫妻 亚系统、亲子亚系统和同胞亚系统 组成的。家庭系统理论的创始人默 里·鲍文认为家庭内存在两股力量: 是寻求归属,即融合:另一个是寻 求个体化,即分化。理想状态的家庭 关系应外干这两股力量的平衡状 杰, 正如刺猬效应一样, 既亲近又有 合适的距离。各个亚系统之间的交 万会影响整个家庭的功能结构。去 妻亚系统伴随家庭的形成而出现 双方相处需要亲密但不能形成桎 梏。随着第一个孩子出生,父母亚系 统和亲子亚系统就出现了。良好的 父母亚系统应该形成界限, 孩子既 可以跨过界限接近父母, 但又不能 干扰夫妻亚系统的功能。有些母亲 在孩子出生后,将自己的全部精力 放在孩子身上,忽略了孩子的父亲,

从"刺猬的拥抱"看人际距离

阅读 / 连载

▶ 郝 芳

在心理学中有一个心理 效应被称为刺猬效应。叔本华 在其哲学著作中提及:"人就 像寒冬里的刺猬,互相靠得太 近,会觉得刺痛;彼此离得太 远,却又会感觉寒冷。"人们在 社交中如何保持合适的距离 的确是一门艺术,恰到好处是 其中的真谛。那么,心理学家 对于刺猬效应又有哪些见解? 我们如何通过科学家的帮助 提高自己的社交能力呢?



长此以往,不但会影响夫妻间的亲密关系,也不利于父亲参与孩子的教养。随着孩子长大,父母亚系统的界限会更具弹性,孩子既可以接近父母,也可以独立,父母既关心爱护子女,也有自己的空间。当第二个孩子出生时,会出现同胞亚系统,孩子们之间在互动中学会支持、合作、保护、竞争、反击以及协调。

如何教导一只"小刺猬"

在家庭系统中,亲子关系是令很多父母头疼的问题。在探讨与孩子有效沟通和亲密相处的著作《如何拥抱一只刺猬》中,作者一开始就提到了现在的孩子很难沟通,他们就像身上长满刺的小刺猬。你想拥抱那只小刺猬但也不想受伤害,怎样做才好呢?给孩子空间,爱而不宠,给自己空间,严而有度。在心理学和教育学中,都有"做父母的黄金十年"和"儿童可接受教育的黄金十年"的说法。"黄金十年"是指孩子

0~10 岁这段时间,年幼的孩子会愿意接受父母的建议,可以利用这一时期和父母一起养成好习惯。在孩子的儿童时期,父母会手把手教孩子学习生活技能,一旦学会之后,父母就应该放手,给孩子留出发展空间,而不是继续替他们完成他们能完成的事情。受到过多关注的孩子可能很难形成自己的主见,长大之后容易形成依赖型人格。

即使在"黄金十年"中,父母也要与儿童保持一定距离,使他们有自己发展的空间。10岁后,儿童成为青少年,会逐渐形成自己的想法,这时父母的教育逐渐不那么容易影响他们了,朋友、师长在青少年心目中所占比重不断加大。如果在10岁之前已经建立了好习惯,这些习惯在10岁之后会引导和约束孩子,父母不必过于强行闯入孩子的世界。双方保持亲密而适宜的距离,孩子感受到父母的关心和爱,同时有自己的空间;父母感到与孩子可以良

好沟通,建议被接受,同时也有空间 处理夫妻和其他家庭系统关系。

工作中避免"空间侵犯"

除上述亲密关系之外,我们还 有上下级、同事、朋友,甚至陌生人 需要相处。在职场中,领导者要做好 工作,需要与被管理者保持"亲密有 间"的关系。这是一种不远不近、恰 当的合作关系, 领导者既要有亲和 力, 也要与被管理者保持心理距离, 做到"疏者密之,密者疏之"。美学上 有句名言:距离产生美。人与人之间 如果想和谐相处, 也需要保持一定 的人际空间距离。一般来说,陌生人 之间会保持一米以上的空间距离。 这样才会让彼此感觉轻松自在。靠 得太近,容易给彼此造成威胁,这种 现象在心理学上叫"空间侵犯"。相 互交往时空间距离的远近, 是交往 双方之间是否亲近、是否喜欢、是否 友好的重要标志。人们在交往时,选 择正确的距离是至关重要的。

"人际距离"那些事儿

新民晚報

刺猬效应强调的是人际交往的 "心理距离效应",人际距离则是心 理距离的一种。那么,科学家在研究 人际距离的过程中有啥新发现呢?

心理学家在研究人际距离过程中首先发现了"自我参照效应"。通过实验发现,在比较字形和语义的人脑加工过程中,和自身有关的加工过程会获得更优秀的记忆成绩,比如自己的名字。当加入"亲密他人",比如父母、配偶或朋友作为参照对象时,自我参照效应会被减弱,当所引入的参照对象是不熟的公众人物时,自我参照效应则显著增强。随后,研究者又发现了朋友参照效应、恋人参照效应、母亲参照效应等,这些都被称为"他人参照效应"。

在脑成像的研究中,人脑的腹内侧前额叶皮质较多参与"自我"的人格、外貌及母亲人格的加工,但不包括母亲外貌的加工。通过对有双重文化背景的人进行研究发现,西方文化背景的"自我"会有更强的腹内侧前额叶皮质和右侧纹外皮质的激活,而中国文化背景的人在加工"自我"、母亲和重要而无认同感的他人时,全脑都没有差异。简单地说就是:西方文化背景的人在脑区上的表现通常是"你是你,我是我",中国文化背景的人在脑区上的表现通常是"你中有我,我中有你"。

在做决策时,人际距离也会对结果产生影响。例如,某人买了某股票并建议自己的叔叔购买该股票,最终没有获得预期收益。在进行后悔评分后发现,人际距离越近,后悔评分越高,也就是说在自己未能获益的情况下,体验到的后悔更强烈。这说明人际距离越近,对决策事件的解释水平越低,随后在获得负性结果反馈时体验的后悔就越强烈。

摘自《百科知识》

第四极

许 晨



24.世界瞩目"中国龙"

2010年7月12日,又是一个中国深潜 人值得自豪的日子。

经过一夜维修检测,故障彻底排除,进而 又更换了全新的蓄电池箱。全体海试队员信心大增。现场指挥部决定乘胜前进,当天进行第36次下潜,海试任务是:在南海海底插上中华人民共和国国旗,布放"龙宫三号"标志物、使用热液取样器提取海底水样、接地检测复核等。试航员为叶聪、唐嘉陵、刘开周。

原计划9时30分开始试验,但在8时对潜水器进行下潜前综合检查时,责任心很强的技工顾秋亮突然发现备用蓄电池箱周围几个螺栓有油迹,进一步检查,发现蓄电池箱出现了一条细微的裂缝。胡震立即带领配电组更换,直到中午12点才完成。"怎么样?胡总,今天还行吗?"指挥部有些担心。"没问题!我们保证把一切都准备好了。"胡震斩钉截铁地回答。"好,13时各就各位!"在指挥部号令下,各部门紧张有序地忙碌起来。

13 时 15 分,"蛟龙"号人水,建立水声通信后下潜。13 时 48 分,潜水深度 1000 米,之后 2000 米、3000 米、3682 米,15 时 16 分到达 3757.31 米,潜水器安然坐底。接下来,唐嘉陵、刘开周两人负责观察、巡视,主驾驶叶聪操作机械手,准备布放标志物———面旗杆高 50 厘米的国旗,一个直径 30 厘米的八角形盘子,均由耐高压防腐蚀的钛合金制成,上面印有五星红旗图案和"中国载人深潜海试纪念:2010 年"字样,起名"龙宫三号"。

叶聪一边稳住潜水器,一边用机械手从舱外采样箱里取出了那面钛合金制的小型五星红旗,小心翼翼而又郑重其事地高举着伸出去,选择了一块平坦的地方,牢牢地插在南中国海的海底。在明亮的舱外灯照射下,鲜红的国旗矗立在透明的海水里,永远伸展着。三位潜航员久久地凝望着那面挺立在深海的五星红旗,心潮澎湃,感到无比的光荣和自豪。紧接着,布放"龙宫三号"标志物、使用热液取

样器提取了521毫升海底水样,所有项目一气呵成。16时48分,叶聪一边抛载上浮,一边向指挥部报告:"'向九'、'向九',我是'蛟龙'!我们已经抛载上浮,现在深度3528米,速度每分钟36米,到目前为止,接地数值一直保持在0.07以下,报告完毕。"他那洪亮清晰的声音通过水声通信机传到母船上,现场指挥部与潜水器控制室顿时一下子沸腾了。

19时20分,潜水器回收完毕,本次下潜历时5小时45分钟。试航员叶聪、唐嘉陵、刘开周依次出舱,站在平台上展示带到水下的五星红旗,船上一片欢腾。指挥部和临时党委举行了隆重的欢迎仪式,总指挥、副总指挥、党委委员们与试航员们——握手、拥抱……

虽然距离 7000 米深度的最终目标还有不小距离,但克服了一道道拦路虎,成功地无报警深入 3757.31 米海底,顺利完成了各项试验任务,证明了自主研发的"蛟龙"号各项指标是过关的,是可靠的,这就等于翻过了嵯峨险峻的山梁,前面将是希望的顶峰。

在晚上召开的指挥部会议上,于教授深情地说:"接地检测报警问题的解决,标志着我国载人深潜进入了一个新时代,通向更深海底的大门已经打开。就在今天上午,困难的魔咒还在向我们发动进攻:下潜试验前备用蓄电池箱体出现渗漏现象、A架液压系统管路发生漏泄。但是,我们的队伍已经成长起来,任何困难都阻挡不了我们前进的步伐。"

2010年7月18日中午,江阴苏南国际码头上一片欢腾。"向阳红09"船缓缓靠泊在岸边。国家海洋局、中国大洋协会在这里举行隆重的欢迎仪式。国家海洋局局长孙志辉、科技部副部长王伟中、中国船舶重工集团公司副总经理李国安等领导,外交部、科技部、国家海洋局、中科院、中船重工集团公司和参试单位的领导、技术咨询专家组的成员和部分参试人员的家属等200余人参加。

一个月后,2010年8月26日,中华人民 共和国科技部和国家海洋局在北京科技部会 堂联合召开了新闻发布会,全面详尽地通报 了研发"蛟龙"号的来龙去脉,正式向外界公 开宣布:中国大深度载人潜水器成功了!消息 传出,震惊世界,首先是境外华文媒体高度关 注,认为此举极大地反映了中国的科技水平 和综合国力,提振了中华民族的自尊与自信。

28.旧房翻新

上世纪 60 年代末期,我们又迎来了一些不小的困难。史蒂芬的研究学术奖金虽在之前已成功延期两年,即在 1969 年年底前每月都能领取到经费。但实际情况是,史蒂芬的身体状况越来越不乐观,难以维持持续举行的学术演讲。1968 年,史蒂芬成了剑桥大学新成立的天文学学院的一员。这份工作确保他

能得到一个与布兰登共享的办公室,有一张属于他的办公桌,但却不能确保他有一份固定薪水。原因很简单,当时的学院院长是弗雷德·霍伊尔,他还在为史蒂芬当年在皇家学会上"否定"他的讲话耿耿于怀。

与美国不同,英国很少为研究员提供固定薪水,史蒂芬能找到一份工作已属不易。黑洞的研究在过去4年里给学术界带来了众多激动人心的话题。史蒂芬也多出了不少支持者,丹尼斯·夏默、赫尔曼·邦迪等人都毅然加入了这个研究领域。当时有传言,国王学院正好空了一个带薪研究员的职位,且学院将第一候选人锁定为史蒂芬。但在国王学院联系我们之前,冈维尔与凯斯学院突然向史蒂芬提出一份长达6年的研究学术奖金计划。

至此,我们有了一个稍显固定的工作和一份稍显稳定的收入,是时候再次规划未来生活了。思前想后,我认为没有比小圣玛丽街更适合我们的了。在这里,我可以帮助史蒂芬步行前往学校,偶尔,布兰登还会驱车带他去参加学术研讨会。对于罗伯特来说,附近的贵格会会堂是理想的玩耍场所。我去图书馆也仅需骑5分钟自行车。街角墓地改造成的花园既能让罗伯特进行户外活动,也能让我偶尔享受一下种植的乐趣。唯一的不足是房子稍显破旧和狭小。

当时许多邻居翻修房屋,扩大使用面积。 我们便暗下决心,效法他们。不幸的是,我们 的存款不足以支付旧房翻新的装修费。学校 虽然有对旧房翻新的贷款支持,但我们的房 屋过于老旧,校方拒绝贷款。幸运的是,小区 的建房互助协会愿意提供贷款服务,但利息 稍高。最终,我们和建房互助协会达成一份新 的抵押贷款合同,而且因为史蒂芬在学校工 作的身份享受了适当的降息。

尽管史蒂芬保持着谨慎态度,我却非常乐观,对未来生活充满向往。我拿出纸、笔,计划起我们的装修,邻居们的很多好点子都被我借用了过来。我们找到一名前房屋测量员思里夫特先生,在他的巧妙构思和帮助下,我们拟定出了一套可行的计划。建房互助协会

•霍金

和

霍

金

的

生

派来的房屋测量员带着笑容审查完 我们的计划,说:"你们的计划真是 了不起。"他的语气已经肯定了我们 的计划。接下来,我们找到房东,协 商出了一个价格将房屋买了下来。

我们没太多时间庆祝获得户主身份,就必须在最短时间里把家具搬到前厅,自己也得搬出去暂住几天,为施工腾挪空间。乔治·埃利斯和休·埃利斯带着女儿玛吉和1岁的儿子安迪去了芝加哥,并将在那里住6周。他们要拜访诺贝尔奖获得者苏布拉马尼扬·钱德拉塞卡教授和他的妻子萝拉。埃利斯夫妇允许我们搬进他们位于科特纳姆的大房子。这次住在郊区的经历让我更加体会住在城市里的便利。郊区的孤独感让我感到不适。罗伯特在这

里也不开心,熟悉的玩伴都不在身边。我想念着小圣玛丽街的邻居们,特别是撒切尔一家。

10 月中旬,旧房翻新进人尾声,我们可以搬回来住了。不过工程并未完全结束,每天仍有装修工人在家里进出。罗伯特和史蒂芬慢慢恢复了正常的作息。而我则开始着手布置新家,整理窗帘、摆放家具,为我们即将来临的小宝宝准备新卧室。

一楼的那个曾经倾斜的老旧卫生间被改建为一间带小卫生间的小卧室。工人们在房间侧面的厨房顶上搭建了一个屋顶花园。一楼的房间也被打通,现在可以被我们作为饭厅使用。房子的顶楼,即罗伯特卧室的阁楼后面,工人们又扩建了一间房。但由于受屋顶高度的限制,房间高度不适合成年人居住。我本打算将那里作为储藏室,不过后来发现它非常适合作为孩子们的游乐室。这里很安全,可以放心地让孩子们嬉戏。更妙的是,这里远离一楼,他们的吵闹声不会形成噪声干扰。