

魔鬼心理实验室为您揭示——

用金钱购买幸福的秘密

我们都知道这样一句名言“金钱买不来幸福”,必须! 否则人类岂不是太傻太天真,如此多的人前赴后继地为了金钱上刀山下火海。心理学的研究表明金钱确实能够购买幸福,关键是如何聪明地购买。今天,魔鬼心理实验室为您揭秘如何用最少的金钱换来最多的幸福——

推迟购买行为

设想一下,下周你将在一个大型会议上发言或者你将要到医院看牙医,你会是什么感觉? 紧张、害怕,而且一想到它就紧张害怕,对不对?

实际上,心理学研究发现,这反过来也成立的,我们能够在期待一件好事到来中获得快乐,部分原因和蔡加尼克效应有关,所谓蔡加尼克效应是指一件未完成的事情更容易让我们记忆在心。因此,如果你看中了一件漂亮衣服、准备看一场热门电影、或是去旅游,不要立即行动,给自己留一段期待的时间会增加你的幸福感。

除此之外,推迟购买还有两大好处:第一,总体而言我们为未来作决策的水平更高,因为我们为眼前作决策时像个贪婪的孩子,而我们为未来做决策更像理智的成人,心理学称这种现象为“眼前偏误”。第二,推迟购买可以产生一种不确定性,而不确定性也会增加幸福感。

优先购买便宜货

新上市的荔枝 25 元一斤,一旁的苹果 2.5 元一斤,那么,一斤新鲜荔枝能给

你带来 10 倍苹果的快乐吗? 显然不能。设想有两个人参加一场音乐会或是观看一场球赛,一个人是前面的位置,一个人是后面的位置,前面位置的价格是后面的两倍,研究发现前面的人获得的乐趣确实比后面的多,但没有两倍多。所以,建议是,买后面的票子,把省下来的钱用于一次郊游。

优先购买便宜货背后的原因是累积小的快乐比一次获得大的快乐更容易、也更划算。有人做了这样一个按摩实验,两个组都是享受按摩 3 分钟,一个组中间停顿 20 秒,一个组中间不停顿。人们以为连续按摩不停顿的组会更享受按摩,可是实际上,中间停顿的组更享受。这是因为幸福的最大敌人是适应现象,任何好事情,时间一长我们都会适应,所以停一停再开始会增加幸福感。

富人 not 快乐最主要的原因是太贪心,他们对小乐趣不屑一顾,一心指望一次能搞定一个大快乐。对普通人而言,我们建议选择街头的小餐厅而不是豪华餐厅、赴一趟只需几十元门票的公园之旅而不是出国几日游、或者选择体育馆的角落的位置而不是贵宾席,从长远看你的幸福感更高。

不要比来比去

我们常说货比三家,但是心理学的研究表明,比较加想象会极大地扼杀人们的幸福感。有人做过这样的实验,让两群人吃同一种薯片,但是吃的环境不同。一群人在一间周围布满高级零食(如高级巧克力棒)的房间吃,另一群人在周围是低级零食(比如普通饼干)的房间里吃。你猜测哪个房间里的人会更享受薯片?

大部分猜测是在低级零食房间的人,因为高级巧克力棒会让薯片不那么诱人。可是结果出乎大家的意料之外,两群人在享受薯片的程度上一模一样,并未受到周围环境的影响。

但我们去买一辆汽车、一套房子、一份零食,我们通常比来比去:这辆车快一点、这套房子大一点、这个巧克力棒大一点,我们以为这些差异很重要,实际上它们对我们的幸福感的影响比我们想象的小得多。建议是,购物时在质量保证的前提下,优先选择价格最便宜的产品:都是瓶装水,买最便宜的;都是洗涤液,买最便宜的。别费神去比较那些细微的型号、功能上的差异,真的不重要!



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 国家研究中心客座研究员。

爱的教育

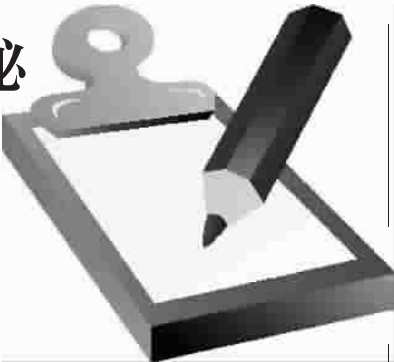
我和别人

爱上作文的奥秘

欣欣读小学五年级了,最近代表学校参加区里的小学生作文比赛,获得了一等奖。这消息让熟悉的亲戚朋友都有些意外,要知道,欣欣曾经是个作文成绩很差的孩子,他讨厌作文,甚至还做出过为了不上作文课装病赖学的事情。

那是两年前的事情。当时欣欣刚开始学写作文,原来学习成绩不错的他,不知怎么地,在学写作文上遇到了困难。当班里大多数同学都能写出完整的一段作文时,欣欣却总是词不达意,乱写一气。老师的批评让欣欣觉得很没面子,也让妈妈着急着想办法解决。妈妈发现,一些同学课外都有作文指导之类的书在看和学,而欣欣课外除了看漫画书,其他什么书都不看,而且再三批评也没用。于是便采取行动,没收了所有的漫画书,只许欣欣看妈妈指定的作文指导书。本以为如此可以逼着儿子学好作文,谁知欣欣从此看见写作文就说头疼,甚至有作文课便想法赖学,勉强写出来的作文更是乱七八糟,老师反映说他在故意乱写。

来到工作室的欣欣一副老大不情愿的态度,一进门就说自己讨厌作文,无论如何也学不会。当听说只是来玩沙盘游戏时,又一下子兴致很高。他动手搭了一个飞机场,演绎了一个飞行员准备架着飞机上蓝天的场景,还说出了这位飞行员的心愿。咨询师请他把这一切用语言完整表达出来,要求他的表达能够让看不见沙盘的人听明白。欣欣的语言表达其实挺不错,他很快就说出来了。这时,咨询师不仅大大表扬了他,还说要再玩个游戏,把这段话用文字写在纸上,把纸折成飞机,飞到妈妈那里去,让不在旁边的妈妈也能知道欣欣做了



一个怎样的沙盘。欣欣犹豫了一下,拿起笔写了起来。结果,这段文字写得挺完整有序,妈妈看见了非常高兴,给了儿子一个拥抱。这个过程给了欣欣非常大的鼓励,他兴奋地说,下次还要来做这样的游戏。

欣欣妈妈非常奇怪儿子的改变,其实从心理学上来说,这样的变化是有科学依据的。学龄期的孩子自制力还比较弱,抗挫能力更是不足;而做游戏正是他们的兴趣所在。心理学研究表明,孩子热爱学习的动力在于兴趣,而克服学习中遇到的困难需要鼓励。玩沙盘让欣欣在喜欢的游戏中学习作文,因为有兴趣,所以他觉得不难,也因为作文的成功,让他获得了成就感。这个过程使欣欣始终处在愉快的情绪体验中,这让他有了想一再重复的愿望。

在以后的日子里,我们指导欣欣,更指导欣欣的妈妈,在生活乐趣中学会观察,在母子共读中享受阅读,在亲子游戏中发展想象,在互动玩乐中即兴作文,在正确鼓励中培养毅力,在不断应用中体验成功。终于,欣欣从讨厌作文变得爱上作文,作文成绩也不断提高,取得了很好的成绩。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客: <http://blog.sina.com.cn/wwwuyj>

酒后狂言

◎ 张正

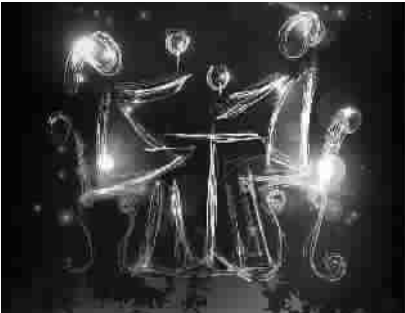
我的一位老师,写诗,诗人性格,平时说话便口若悬河,妙语连珠,若有一两杯小酒下肚,那更是豪情万丈。就是这个算不上缺点的优点,在他要提拔到领导岗位时,有人却反映:此人经常酒后口吐狂言!幸好不是什么原则性问题,所以在调查了解情况后,该咋咋样。

趁着酒兴,说几句激情洋溢的话,不要说未必是大话、过头话,不知天高地厚的话,就算当真是狂话,只要不违背原则、不伤害他人、不有悖社会公德,其实也不是什么大不了的事情。但那些拿来说事,在“关键时刻”从背后想戳人一刀的人,才是不光彩的角色。酒入佳境,说话无所顾忌,这是酒场上常有的事,我的那位老师,以我对他的了解,绝对不可能达到这个“水平”,他最多是话多了点、声音大了点,该说什么不该说什么,他是不会把握不住分寸的。

其实,我也是个好酒之人,在酒场上见过各色人物,要说酒后口吐狂言,还真见识过两回,至今给我印象深刻,不妨记下,供大家娱乐一下——

一次,几个大学同学在一起喝酒,隔壁包间来了一位老兄敬酒,他是某部门的领导副职,他专程来敬我们这桌上另一位领导正职。因为平时还有几分相熟,我随后也站起来真诚地敬他的酒,得到的却是这样一句狂言:“你够什么资格敬我酒?!”我自讨没趣,悄然坐下。

另一次,我们几个学生请中学老师吃饭,



中途来了一位“赶场子”的哥们,是老师的学生,与我们却不是同届同学,不是很熟悉,出于礼节,我瞅机会站起来敬他酒,他横着脖子坐在那里问我:“你管不了我,又帮不了我,凭什么你敬我酒我要喝?!”

说句心里话,两次遇到这样的酒后狂言,现场我都难堪无比,却不想发作。因为,此情此景,对方和我酒都喝了不少,我若发作,双方抬起杠来都不讨好,那样,下不了台的就不仅仅是我和他,还有请客的主人和在场的所有人。所以,两次,我都选择了沉默。

有意味的是,时隔不久,这两个人又都因工作上的事先后主动请我喝酒,我本想做个有“血性”的爷们,坚决不再和他们喝酒,偏偏这不是我的性格,还是半推半就去了。前者,这一回成了谦谦君子,我几次话到嘴边,又咽了下去,不想再说,不想再追究。就当他上一次酒喝多了,还有什么计较的。也许,他真的是喝多了,才口吐狂言。后者,我跟他没有客气,问他可记得上次说什么来着,他左一声对不起右一声对不起:喝多了,什么都不记得了……我希望他真的是喝多了。因为喝多了酒是这个状况,最好少喝、不喝。这样就少一些口吐狂言的酒后失态。否则,万一有幸遇到像我的诗人老师那样的“关键时刻”,很有可能授人以柄,留下后患,招来口舌之灾。宁可喝多了呕下一地秽物,也不能吐出哪怕片言只语的狂话。

酒场上的话,不必当真,不必计较,这是大家都知道的道理。但我觉得,首先还是应该告诫在酒桌上喜欢口吐狂言的人:新年头上喝了酒,要管好自己的嘴巴,不能乱说,要不然,一不小心你就会得罪某个人,为自己的光辉形象抹黑,因为喝点小酒弄成这个结果,划不来。还有就是,狂话说多了,当时痛快,日积月累,就像在银行“零存整取”一样,终究会有跟你算“总账”的一天。

我说这些,也许是跟酒有关的废话,好在不是酒后狂言。