

## 有趣的心理学实验（二）：探索心灵世界的奇妙旅程

你是否曾在这样的深夜凝望过内心的褶皱——

- > 被一句“你真聪明”托上云端，却在挑战来临时，发现双脚被无形的绳索捆住？
- > 目睹第一片涂鸦划破整洁的墙面，像推倒第一块多米诺骨牌，整个世界的秩序开始雪崩式崩塌？
- > 又或者在某个不经意的瞬间，被一道关注的目光点燃，恍若星辰坠入瞳孔，浑身涌出连自己都惊讶的能量？

心理学实验从不是陈列柜里的冰冷标本，而是千万个你我生命故事的隐秘回声。

今天，让我们在三个灵魂实验场中照见自己，让那些被数据浸润的柔软真相，像月光般漫过理智的堤岸，与内心最幽微的褶皱轻轻相拥。

### 实验一：成长型思维实验——被夸“聪明”的孩子，为何更容易放弃？

#### 一、实验故事：两组孩子与一场“谎言”

1978年，斯坦福大学的德韦克教授（Dweck）怀揣着一个关于儿童思维奥秘的探索梦想，精心策划了一场别开生面的“思维实验”。这场实验旨在揭开语言力量那神秘的面纱，探寻它是如何像一位无形画师，在孩子们纯真的心灵画布上勾勒出思维模式的斑斓画卷。

他邀请了400名小学生参与一场拼图测试，他们如同即将踏上未知冒险之旅的小探险家，浑然不知自己的每一个选择都将成为这场伟大实验的关键线索，即将揭示出思维模式背后那令人惊叹的巨大差异。

测试结束后，每个孩子都收到了表扬，但表扬的方式却截然不同：

A组（能力表扬）：“你真聪明！”

B组（努力表扬）：“你很努力！”

紧接着，孩子们面临第二次选择：是继续挑战简单题，还



是勇敢尝试困难吗？

结果出乎意料：被夸“聪明”的 A 组，67% 的孩子选择了简单题，似乎害怕失败会玷污他们的“聪明”标签；而被夸“努力”的 B 组，92% 的孩子选择了挑战难题，他们相信努力能带来成长。

## 二、启示：思维模式决定人生高度

A 组孩子为了维护“聪明”的形象，宁愿逃避可能失败的任务；而 B 组孩子则因认同“努力带来成长”，更愿意走出舒适区。这就是固定型思维 vs 成长型思维的鲜明对比。

## 三、给我们的启发

### 1. 重塑语言，激发潜能

将“我做不到”改为“我暂时做不到”，给失败加上时间状语，绝望感瞬间转化为前进的动力。挂科、失恋、面试失败……这些都不再是终点，而是成长路上的小插曲。

### 2. 关注过程，而非结果

用“过程评价”替代“结果评判”。不要说“你真有天赋”，而要说“我看到你每天练习 2 小时”；不要想“我太笨了”，而要说“我需要换种方法”。这样的语言模式，能让我们更加专注于努力的过程，而非仅仅盯着结果。

### 3. 记录成长，见证蜕变

建立“进步笔记本”，每天记录一件“突破舒适区”的小事。无论是举手问了一个看似愚蠢的问题，还是第一次拒绝别人的不合理请求，这些小小的尝试都是成长的印记。

## 实验二：破窗效应——从一面碎玻璃到失控的校园

### 一、实验故事：被砸碎的车窗改变了整个社区

1969 年，斯坦福大学心理学家津巴多（Zimbardo）进行了一项震撼人心的“偷车实验”。他将两辆同型号汽车分别停在治安良好的帕洛阿尔托区和混乱的布朗克斯区，摘掉车牌、打开引擎盖。结果，布朗克斯区的车在 10 分钟内



就被拆解，而帕洛阿尔托区的车却安然无恙——直到津巴多亲自砸碎了一块车窗。仅仅3小时后，这辆“被破坏的车”也遭遇了与另一辆相同的命运。

后续研究进一步揭示了破窗效应的威力：当社区出现涂鸦未被清理时，新涂鸦的出现速度会加快2倍；自习室里有一个零食袋没被收走，很快就会堆满奶茶杯。

## 二、启示：做自己生活场的“修窗人”

### 1. 打造秩序，抵御失控

在宿舍里，永远留出1㎡的整洁区；在手机里，设置每天20分钟的免打扰时段；在书包里，常备应急卫生巾……这些微小的秩序感，将成为你对抗失控的坚固防火墙。

### 2. 坚守原则，拒绝妥协

想赖床时多躺的5分钟、论文里将就的参考文献、对朋友越界玩笑的沉默……这些看似微不足道的“破窗”，都在悄然重塑你的底线。试着每天记录一件“坚守原则的小事”，就像游戏里积累成就勋章一样，让你的原则更加坚定。

### 3. 传递正能量，影响环境

教室后排有空水瓶？顺手带走。朋友圈有人传播焦虑？发条治愈系图文。心理学证明，正向行为同样具有传染性。就像去年冬天图书馆发起的“温暖便签墙”，最终让整个自习区都充满了鼓励的话语。

## 实验三：霍桑效应——当你被看见时，奇迹正在发生

### 一、实验故事：照亮工人的不是灯光，而是目光

1924年，美国西部电气公司在霍桑工厂进行了一场长达9年的实验。研究者试图通过调节照明亮度来提升工作效率，却意外发现：无论增强还是减弱灯光，女工们的生产效率都在提高。谜底最终揭晓：真正起作用的不是灯光，而是女工们意识到自己正在被关注。这种“被看见”的重视感，让她们自发调整工作节奏，甚至形成了互助小组。



## 二、启示：让关注成为成长的养分

### 1.自我观察，增强觉知

尝试每天用手机录音记录 10 分钟，比如：“此刻我选择刷短视频，是因为真的需要放松，还是逃避复习？”这种抽离式的自我关注，能增强你的行为觉知，效果堪比随身携带一台“心灵记录仪”。

### 2.寻求良性关注，激活潜能

加入需要打卡的学习社群、在朋友圈分享读书笔记、选修需要课堂展示的课程……适度的社会监督能激活你内心那个“更好的自己”。就像有位同学通过每日晒早餐照片，意外治好了熬夜赖床的习惯。

### 3.成为光照者，温暖他人

发现室友坚持夜跑时点个赞，听到同学课堂发言后真诚反馈，甚至只是对食堂阿姨多笑一笑……你的关注能让周围人进入“霍桑状态”。去年毕业生留言墙上，最动人的一句是：“感谢四年前说我‘适合当主持人’的那个女孩，她眼里的光让我相信了这句话。”

### 【写在最后】

亲爱的同学们，  
在以上这些实验里，  
有你，有我，有我们。  
当数据化作心跳，  
当规律长出温度，  
心理学便成了最温暖的共情语言。  
心理学实验从不是答案的终点，  
而是叩问生命的起点。  
今夜，让我们带着这些柔软真相，  
像收集星辰的旅人，  
在内心褶皱的幽微处，  
种下一整片月光森林。  
愿你在每个选择前，  
都能听见自己灵魂的轻语。



### 【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；

心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；

心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

心理咨询预约登记表



微信扫码或长按识别，填写内容





来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿

