

## 有趣的心理学实验（一）

在这个快节奏、高压力的大学生活中，你是否曾对某个瞬间的选择感到困惑，对自我价值的认知感到迷茫，或是对未来的期望抱有疑虑？别担心，你并不孤单。本期，我们将带你一起探索那些藏在日常生活中的心理学奥秘，通过三个有趣且富有深意的心理学实验，为你揭开自我认知与行为背后的秘密。今天，让我们从“糖果效应”、“聚光灯效应”和“罗森塔尔效应”出发，一起踏上这场心灵之旅吧！

### 一、糖果效应

心理学中的“糖果效应”是指一种通过延迟满足来增强自我控制能力的心理现象，这一概念源自于美国心理学家沃尔特·米歇尔在1960年设计的一项著名实验。

斯坦福大学心理学教授沃尔特·米歇尔曾经在一所幼儿园里做过一个实验：他找来几十个孩子，然后让每个孩子待在一个小房间里，房间里只有一张桌子和一把椅子，桌子上放了一块棉花糖。研究人员告诉孩子：“如果实在忍不住想吃桌子上的糖，就可以按响桌子上的铃；如果能够等他回来以后再吃，就会得到另一颗棉花糖作为奖励。”

实验结束后，发现大多的孩子坚持不到三分钟就放弃了，有一部分孩子甚至没按铃就直接把糖吃掉了。只有极少数的孩子，坚持到了研究员回来，获得了另一颗棉花糖的奖励。

在后来的跟踪调查中发现，能够延迟满足等待的那部分孩子，无论是学业还是职场，大多都很成功。而那些控制不住欲望，不愿意等待的孩子，后来都活成了路人。这就是著名的“糖果效应”，也称“延迟满足效应”。

#### 启示：

1. 眼光要长远。在生活中，我们总会面临各种各样的选择，这时候，不要被眼前一时的小利所诱惑，而丧失了更好的机会。要记得，心急吃不了热豆腐哦！

2. 学会自控。没有外界监督的时候，我们也要学会适当地控制、调节自己的行为。只有这样，才能更好地抵制住诱惑，成为一个有自制力的人。

3. 延迟满足。追求目标的过程中，诱惑总是难免的，但我们要耐住性子，学会等待和自律。这样，我们不仅能提高个人成就，还能在学习和人际关系中取得更好的成果。

## 二、聚光灯效应

聚光灯效应，又称焦点效应，是心理学上的一个专业术语，是指人们总是不经意地把自己的问题放到无限大，总是不经意地过度关注自我，高估外界对自己的关注度，尤其是在出丑的时候，总以为人家会注意到，并会一直记住。但实际上，在大多数时候，别人并没有我们想象得那么关注我们。这个概念是在1999年由康奈尔大学心理学教授汤姆·季洛维奇和美国心理学家肯尼斯·萨维斯基提出的。

他们进行了一项经典实验来验证聚光灯效应。实验中，研究人员让受试者穿上印有过气歌星头像的T恤，走进一个已有5人的房间。然后询问穿T恤的受试者，觉得有多少人注意到他身上这件有点糗的T恤。结果显示，穿T恤的学生觉得有5成以上的人都注意到他的衣服，但针对其他5人的调查，却只有1成看清楚T恤上是什么图案。

由此，季洛维奇和萨维斯基推论：人们太在乎和自己有关的事物，以为别人的目光都聚集在自己身上，这就是聚光灯效应。

### 启示：

1. 接纳不完美的自己。每个人都有自己的长处和短处，完美是不存在的。聚光灯效应往往源于我们对自己地过高期望和对不完美的恐惧。但事实上，正是这些不完美构成了独一无二的我们。学会接纳自己的不完美和缺点，是摆脱聚光灯效应的关键一步。

2. 持续关注自我成长。将注意力从外界的评价转移到自身的成长上，不要过分关注他人的看法，而是更多地关注自己的内心感受和需求，追求真实的自我表达。同时，通过学习和不断成长，我们可以更加从容地应对不同场合，减少聚光灯效应带来的焦虑。

3. 勿高估他人的关注。很多人会在社交场合中感到不自在，担心自己的行为

或表现会被他人嘲笑或批评。但聚光灯效应启示我们，他人的注意力可能并不在我们身上，或者即使他们注意到了我们的失误，也很快就会忘记。因此，不必过于在意自己在社交场合中的表现，要学会放松，享受与人交往的乐趣。

总之，聚光灯效应是一种常见的心理现象，它提醒我们不要过分高估自己在他人眼中的关注度。要学会以更加轻松的心态面对生活中的各种情况，充分发挥自己的潜力，自信地展现真实的自我。

### 三、罗森塔尔效应

罗森塔尔效应，亦称“皮格马利翁效应”或“期待效应”，是指当一个人被赋予更高的期望后，其行为和表现会向好的方向发展的现象。这一效应最早由社会心理学家罗伯特·罗森塔尔与伊迪丝·雅各布森正式提出，并通过实验验证了其存在。

皮格马利翁效应的名称来源于古希腊神话中的皮格马利翁。皮格马利翁是一位雕刻家，他雕刻了一尊象牙少女像并倾注了全部心血和感情。每天深情地凝视这尊雕像，最终这尊雕像被赋予了生命，与皮格马利翁结为伉俪。这一神话故事启示我们，真诚的期待和赞美可以激发潜能，改变行为。

在1968年，美国心理学家罗森塔尔和L.雅各布森进行了一项著名的实验。他们来到一所小学，从一至六年级各选了3个班，对这18个班的学生进行了“未来发展趋势测验”。然后，罗森塔尔以赞许的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关老师，并叮嘱他们务必要保密。但实际上，这份名单是罗森塔尔随便挑选出来的，他撒了一个“权威性谎言”。8个月后，罗森塔尔和助手们对那18个班级的学生进行复试，结果奇迹出现了：凡是上了名单的学生，成绩都有了较大的进步，且性格更加活泼开朗，自信心强，求知欲旺盛，更乐于和别人打交道。

#### 启示：

1. 赞美、信任和期待具有能量。它们能改变人的行为。当一个人获得另一个人的信任、赞美时，会感觉获得了社会支持，从而增强了自我价值，变得自信、

自尊，并获得一种积极向上的动力，尽力达到对方的期待，以避免对方失望，从而维持这种社会支持的连续性。

2. 自我认知的重要性。一个人对自己的期望和信念会影响到表现，因此，应该对自己持有积极的、客观的期望，相信自己的能力，并在实践中不断挑战和提升自己。

3. 关注并合理利用期望。在实际生活中，可以有意识地树立积极的期望，以激发自己和他人的潜能。同时，也应该避免设定过高或不切实际的期望，以免产生负面的压力和挫败感。

通过今天的分享，你是否对自我控制、自我认知以及他人期望有了更深的理解呢？记住，无论是面对诱惑时的坚定，还是社交场合中的自信，亦或是他人期待下的成长，都是我们大学生活中不可或缺的一部分。希望这三个心理学实验能为你提供新的视角，帮助你在未来的道路上更加从容不迫。让我们带着这份收获，继续前行，在成长的道路上不断探索、不断超越。

感谢你的陪伴，我们下期再见！

#### 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. 学校心理服务：

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



微信扫码成长按识别，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、黎俊良

终审/辛锡灿