

专家坐堂

嫌自己成长速度太慢？那就赶快升级朋友圈

上海视觉艺术学院 宋晓东



我曾遇到过一个学生，他因为被寝室室友孤立而感到很痛苦。

而这背后的原因竟然是：他所在的寝室，除了他之外，所有的人都在打游戏。而他不想和室友一样荒废青春，于是就选择一个人去图书馆学习，他因此而被孤立。

“老师，难道我应该为了显得合群而和他们一起打游戏吗？”当时这个苦恼的学生曾问过我这样一个问题。

我当时给他的建议就是——升级自己的朋友圈，选择去和那些志同道合的人在一起。

这条建议的背后，其实是有心理学依据的。在《自控力》一书中，作者凯利·麦格尼格尔提出，“坏习惯和积极的改变都能像细菌一样在人群中传播，而且没有人能完全不受其影响。”

后来，找我咨询的那位学生加入了英语角，在那个社团里面认识了很多同样热爱学习的同学们，他们彼此之间互相激励、不断进步。

从那以后，他很少再觉得自己在大学校园里面形单影只了。更重的是，这位学生在毕业之后找到了一份非常好的工作，前途一片光明。

比起升级自己的朋友圈，很多人更喜欢停留在舒适圈，选择和原来的朋友待在一起，即使原来的那些朋友不思进取。这当中的道理很简单，那就是：一起堕落比一起进步容易多了。

要知道，进步是一件非常不容易的事

情，意味着要走出舒适区，意味着要面对新的挑战，意味着要经历种种不适。即使身边有人陪伴，这些不适感也需要自己去承受。

但是堕落却很容易，不需要付出任何努力。更何况，假如身边还有一些朋友愿意和你一起堕落，那么你就很容易感到心安理得，毫无负罪感。

那么，到底如何才能克服惰性，然后去升级自己的朋友圈呢？

要想升级朋友圈，一定要完成一项心理层面的转变——不要害怕别人比你厉害。

大多数人都有一种共同的心理：喜欢和不如自己的人待在一起，这样就会有一种优越感。但是成长的过程，有时就是一个“主动求虐”的过程。只有和比你厉害的人多待在一起，才有机会发现差距，才会有机会不断进步。

前两天，我有机会去和某知名大学的教师进行了一次教学研讨，那种感觉还是挺震撼的。对方学校有几位老师，他们的发言就像是在口述一篇论文——旁征博引，逻辑严密，论点清晰，论据有力。

同样是大学老师，我一下子就觉得自己应该在学术方面更加努力才行。这种和更加优秀的人面对面的接触，对一个人的激励作用的是不言而喻的。

除了创造机会去和更厉害的人去接触之外，我觉得在网络时代，升级朋友圈这件事变得比以前更加简单一些。

比方说，我们可以在网上去关注一些比自己厉害的人，去关注他们的微信订阅号、新浪微博等等，从而了解他们的动态、他们最新的一些想法，从而不断去激励自己向他们靠近。

我的方法是，找一个对标的人物，先从模仿开始，然后努力向他不断学习和靠近。

总之，千万不要在一个“不思进取”的朋友圈呆太久。否则，一个人就很容易在这个不断崛起和奋进的时代，心安理得地躺平下去。

心理花园

别人其实没那么在意你

你是否也觉得：社交，真的好累啊——担心自己说的话有没有打扰或者冒犯到别人；怀疑朋友同学模棱两可的回答，是不是话外有话；困惑他人是不是在针对自己？如果自己被别人看穿了怎么办？实际上，这些让你觉得心累的问题，很多都是由认知偏差造成的。了解一下这些社交思维，能帮你解决不少不必要的烦恼。

1. 与陌生人交谈其实很有趣

人们通常不愿意与陌生人交谈，但当我们真的打破沉默、去与陌生人聊一聊时，大多数人都会感到更快乐，体验到了与他人连结的亲密感。

在一项心理学研究中，研究人员鼓励地铁和公交车上的上班族与身边的其他乘客交谈。结果表明，那些与陌生人打招呼并交谈的人，比那些低头刷手机的人更能体验到愉悦和快乐，而且，外向者和内向者的研究结果都是这样。

2. 别人其实并没有那么在意自己

当人们对自己的行为或外表的某个方面特别在意，比如脸上长痘了，就会高估别人注意到它的程度。心理学家将这种现象称为“聚光灯效应”。

曾经有一项研究，心理学家故意让大学生们穿上图案特别沙雕的T恤出门闲逛。结果显示，绝大多数人根本没有注意到大学生衣服上的图案，甚至不记得他们穿过什么衣服。所以啊，别人其实并不会盯着我们的不完美，你小心翼翼做人，别人可能根本没在意。

3. 别人对我们的评价并没有那么苛刻

当我们发生了什么尴尬的事情时，我们可能觉得别人会笑话我们。但实际上，人们比我们想象的要包容。

因为有时苛刻的不是别人，反而是我们自己——我们比其他人更关注自己的错误，也更加难以容忍自己的错误。

4. 人们无法看透我们

人们有时担心被别人看穿自己的想法，心理学家称之为“透明幻觉”。这个效应在玩狼人杀的时候就很明显。

其实如果你不说，表现平静，别人是很难猜透你的，他们更多地根据场上的出牌来推断你的身份。你的担心，都是因为“透明幻觉”。

5. 人们比我们以为的更懂得赞美

社会心理学中有一种社会认知偏差叫做“慈悲效应”，意思是说，人们在评价他人时，给出的积极的评价远超过负面的评价。

当我们去评定一个人时，会产生一种相似感，甚至会自行代入，这可能是我们的同理心在起作用，我们喜欢听到鼓励和赞美，所以也倾向于用更加积极的言辞去评价他人。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)