

有趣的心理學現象

日常心理學

心理學無處不在，簡單的行為當中也有大道理。這一次，我們將探究其中三種效應：

- 破窗效應
- 責任分散效應
- 巴納姆效應

另外，我們還會分享一些實用心理學小技巧去改善你的生活質素。希望這些有趣的心理學小知識能夠幫助你對深奧的心理學有一個初步的認識，並引發你有多一些的動力去自行探索。



破窗效應

心理學的研究上有一個現象叫做「破窗效應」就是說一個房子如果窗戶破了，沒有人去修補，隔不久，其他的窗戶也會莫名其妙的被打破。同樣地，一面牆，如果出現一些塗鴉沒有清洗掉，很快的，牆上便會佈滿了亂七八糟，不堪入目的東西。一個很乾淨的地方，人會不好意思丟垃圾，但是一旦地上有垃圾出現之後，人就會毫不猶豫地拋，絲毫不覺羞愧。

這真是很奇怪的現象。地上究竟要有多髒，人們才會覺得反正那麼髒，再髒一點也無所謂？情況究竟要壞到什麼程度，人們才會自暴自棄，讓它爛到底？



任何壞事，如果在開始的時候沒有阻攔掉，形成風氣，改也改不掉，就好像是河堤，一個小缺口沒有及時修補，可以崩壩，造成千百萬倍的損失。

責任分散效應

1964年3月13日夜3時20分，在美國紐約郊外某公寓前，一位叫朱諾比白的年輕女子在結束酒巴間工作回家的路上遇刺。

當她絕望地喊叫：「有人要殺人啦！救命！救命！」聽到喊叫聲，附近住戶亮起了燈，打開了窗戶，兇手嚇跑了。當一切恢復平靜後，兇手又返回作案。當她又叫喊時，附近的住戶又打開了

電燈，兇手又逃跑了。當她認為已經無事，回到自己家上樓時，兇手又一次出現在她面前，將她殺死在樓梯上。

在這個過程中，儘管她大聲呼救，她的鄰居中至少有38位到窗前觀看，但無一人來救她，甚至無一人打電話報警。這件事引起紐約社會的轟動。人們把這種眾多的旁觀者見死不救的現象稱為責任分散效應。

這種現象的形成不能僅僅說是眾人的冷酷無情，或道德日益淪喪的表現。因為在不同的場合，人們的援助行為確實是不同的。

當一個人遇到緊急情境時，如果只有他一個人能提供幫助，他會清醒地意識到自己的責任，對受難者給予幫助。如果他見死不救會產生罪惡感、內疚感，這需要付出很高的心理代價。而如果有許多人在場的話，幫助求助者的責任就由大家來分擔，造成責任分散，每個人分擔的責任很少，旁觀者甚至可能連他自己的那一份責任也意識不到，從而產生一種「我不去救，由別人去救」的心理，造成「集體冷漠」的局面。



心理學的陷阱----巴納姆效應

根據巴納姆效應(Barnum effect)，每個人都會很容易認為一個籠統而一般性的人格描述特別適合自己。即使這種描述十分空洞，我們仍認為它反映了自己的人格面貌。因此我們會感覺星座、算命很準。

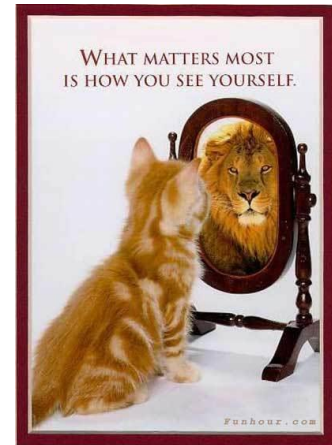
在心理學上，「巴納姆效應」產生的原因被認為是「主觀驗證」的作用。主觀驗證能對我們產生影響，主要是因為我們心中想要相信。如果想要相信一件事，我們總可以搜集到各種各樣支持自己的證據。就算是毫不相干的事情，我們還是

可以找到一個邏輯讓它符合自己的設想。在我們的頭腦中，「自我」佔據了大部分的空間。所有關於「我」的東西都是很重要的。我們的車牌號碼、手機鈴聲、電腦桌面、臥室的牆紙自己都會精心設計，為的就是體現自己獨特的個性。



要避免巴納姆效應有以下幾種途徑：

- 1、要學會面對自己。
- 2、培養一種收集信息的能力和敏銳的判斷力。
- 3、以人為鏡，通過與自己身邊的人在各方面的比較來認識自己。
- 4、通過對重大事件，特別是重大的成功和失敗認識自己。



簡單又實用的心理學小技巧

心理學這門科學專業擁有不可忽視的特定法則。無論市場專家，還是企業家，甚至連騙子都有意識到心理學的影響力。我們在這裏為大家準備了以下幾個心理學小技巧。希望大家可以把它們運到自己的日常生活中，讓達成目標這件事變得更加簡單和有趣！

1. 如果你昨晚沒睡好，那就告訴自己睡好了。這聽起來或許很無厘頭。但是如果你真心相信自己說的話，那這招肯定 100%有效！
2. 如果你想讓別人幫你做某件事的話，只要簡單質疑下他做這件事的能力就可以啦。因為當被人質疑自己能力的時候，大多數人都會費盡心思證明這個人是錯的。
3. 鬧鐘一響，馬上站起來，像得分的足球運動員一樣舉起雙手，握緊拳頭，然後大喊一聲“Yeah！”雖然聽起來很無厘頭，但是這的確能讓你輕鬆的起床並且會感覺神清氣爽。

死線戰士與心理學的關係

史丹佛大學哲學系名譽教授約翰·培利發現只要當待辦事項清單裡出現一件讓人略感壓力的事項時，其他的事項會看起來格外誘人。

這種心態的產生很多時候都是基於害怕失敗。當人害怕在面對事情的過程中，有可能會遇到各種各樣的批評及失敗。因此人們寧願逃避至最後一刻，都不願意提早完成，只因他們對自己缺乏自信心。



延後作業有效提高人的生產力。「高生產力延後作業」將「我怕麻煩」的心情化成完成任務的動力。把必做事項放到最後做才能找到最棒的點子，構思出絕佳的研究計畫是因為自己將「必做事項」轉變成「想做的事」。「有效率的」延後作業的話，不但不會因此感到不安，有時反而比起默默照計畫完成所有作業更能善用時間。但有時也會因為拖得太久而造成巨大的心理壓力，最後導致未能完成工作。

COMIC CORNER



RELAXING ZONE

		6		4	3		
		9					2
				1	3		5 8
4				2	9	8	
	9	2	1		7	5	4
		8	3	4			7
7	8		6	3			
6						7	
		1	7			2	

Daily SuDoku: Sun 17-Nov-2019

easy

© Daily SuDoku Ltd 2019. All rights reserved.

8	5	6	2	7	4	3	1	9
1	3	8	6	5	4	7	2	9
2	7	4	9	1	3	6	5	8
4	6	7	5	2	8	3	1	9
3	9	2	1	8	7	5	4	6
5	1	8	3	4	6	9	2	7
7	8	3	4	6	9	2	7	5
9	2	1	8	7	5	4	6	3
6	7	5	2	8	3	1	9	4
4	1	7	5	9	2	8	6	3
2	3	4	9	1	7	5	8	6
9	4	1	7	5	9	2	8	6
3	8	6	5	4	7	2	1	9

Science Society 2019-2020

Chairperson: Cheung Tin Long 5D

Vice-chairperson: So Yee Lam 5C, Chong Wing Yan 5D

Members: Chan Ho Fei 5C, Chen Wai Yip 5C, So Tsoi Kei 4D, Yu Ching Hei 4D, Tam Sin Man 4E, Luk Yin Shing 3A, Ko Hazel 3B, Lo Tsz Yan 3D, Pun Sze Ting 2B, Yip Tsz Ki 2B, Fung Pui Ka 2D