



心理委员工作常用技术

——凌月莲

❖ 乐于倾听

❖ 前置条件：维护自身形象

❖ 注意交流的环境、自己的表情

❖ 善于观察（环境、人的变化）

❖ 合理共情（阅历丰富、三观正）

❖ 策划总结（策划、宣传——扩大影响）

舒比特效应

- ❖ 测验心理学指出，在口语考试中，语速快的考生会得到更好的成绩，而将同样的内容缓慢而清楚的表达出来的学生，却只能得到相对较差的成绩。
- ❖ ——人们通常认为说话快往往和较强的理解力和较高的智力相联系。
- ❖ 启示：在众多需要口头表达的场合，注意语速。

同伴效应

- ❖ 美国大兵的电脉冲忍耐限度实验，如果士兵看到周围有同伴的话，他可承受的电脉冲值就高一些，而他只有一个人忍受时，感到的痛苦会更深。
- ❖ ——共同承受紧张状态，有助于提高对负荷的忍受程度。
- ❖ 启示：面对艰巨的任务，你需要一个同伴！

团体效应

- ❖ 如果集体的声誉受到威胁，单个的个体就像自己受到了威胁一样，总要冒着极大的危险为其辩护，不遗余力的提供支持。
- ❖ ——竞赛和对其他团体的敌视，注定影响团体和对自己团体的责任感。宣传者和独裁者都意识到陌生团体的意义，他们会在社会内部制造出一些对手或是敌对团体，利用对敌对团体的敌视来促进自己内部的团结。
- ❖ 启示：班级凝聚力可以在竞赛中形成。

报酬效应

- ❖ 给孩子们玩绘画工具，分组改变报酬这一实验条件，孩子绘画兴趣的变化。
- ❖ ——因为做某件事获得了报酬，那么他在做同一件本是受内在动力驱动的事时，成绩就会下降。
- ❖ 启示：主题团日活动、班级集体活动强调素质拓展分会给未来的工作带来潜在的困难。吸引大家的应该是从活动中汲取的乐趣。

殴斗、集体情感、表现效应

- ❖ 三种领导方式：民主式、独裁式、自由放任式。在一群制作石膏模型的小孩中做实验。
- ❖ ——吵架和斗殴现象：独裁式吵架是民主的3倍，斗殴是8倍
- 集体情感：民主是独裁的2倍
- 工作成绩：民主、独裁 > 自由放任
- ❖ 启示：工作方式会影响班集体的建设。

破窗效应

- ❖ 一旦某栋建筑物的某扇窗户被打碎了，不久以后所有的窗户都会破碎。
- ❖ ——警察从破窗效应中学到：从根本上防止一扇窗户的破碎，也就是坚定的惩罚一些小的犯罪行为，也就阻止了犯罪的泛滥。
- ❖ 启示：在班级最初有一些小的违纪、或是影响班集体建设的投机现象，就不该被姑息。

看台效应

- ❖ 纽约皇后区的凯瑟琳·及诺维斯凶杀案谋杀者3次返回，半个小时内有38位目击证人证实，却迟迟无人报警。
- ❖ ——目击者注意到他人的存在，就否认了个人的行为责任。因为责任被分摊到每个人身上，所以责任被推卸掉了。
- ❖ 启示：通知或分工时，深入具体，不厌其烦的个别确定。

研究者效应

- ❖ 不是被询问者而是研究者决定着民意测验的结果。借助激烈的或是温和的诱导，把任意一个事实情况的判断控制在自己的手中。



- ❖ 启示：提出问题的人决定着答案，我们可以意识的起到导向作用。

❖ 诱导问题:

- ❖ 在旅馆里以假名登记
- ❖ 拿走一枚人们落在电话亭里的硬币
- ❖ 从旅馆里偷些毛巾，饿了的话，从商店里偷块面包
- ❖ 在一个不合适的地方，公开穿短一些的裤子

❖ 事实情况:

- ❖ 没有及时将小鱼放回水里，即使他们的大小在合法的最低限度之下
- ❖ 习惯性的从朋友那里借点钱，却没有及时的归还
- ❖ 如果受到狗吠的打扰，毒死邻居家的小狗
- ❖ 把前一个客人留给女服务员的小费装进自己的腰包

❖ 诱导问题:

- ❖ 为对付罢工工人装备武器
- ❖ 卖给医院病牛产的奶
- ❖ 将自己有残疾的孩子送给马戏团，毒死自己的母亲
- ❖ 引诱年轻人依赖毒品

