

第二次心理课梗概及所思所想

内容梗概：

学习：如何学习，学习的意义与方法

情绪：解读情绪，有关情绪的理论，情绪的调控

所思所想：

关于学习：似乎没有什么关于学习的经典心理学理论，从我的角度来说，学习最重要的开端是定下目标，之后只需要朝着这个方向努力即可。但在这个努力的过程中，常常会发生泄气、放弃、改变目标等等的事件。我会将这样的原因归结于目标太过于长远，即及时反馈不够。这个理论我第一听到是在设计游戏中，主要内容是一个人在努力后获得了即刻的反馈后更容易对这项活动满意、上瘾，这样的机制在现在被广泛用于设计游戏与 APP，但如果我们合理使用这些机制，学习也会变得轻松。

具体来说很简单，就是将远期的目标分割为每一步的小目标。举个我的例子来说，我的远期目标是出国学习，为了达到这个目标，我把它分成了几个步骤。首先有两条平行进行的线索：高 GPA 与语言考试。而高 GPA 可以以每个学期为分界，不同的科目作为短期目标，更可以将科目的单元作为短短期目标。第二是语言考试，大一准备英语四级考试。大一上背雅思单词，大一下开始雅思和 GRE 单词混合背，大一下的暑假开始准备 GRE，大二开学后试水 GRE，再根据成绩和感觉决定下一步备考方向。大二考完 GRE 后开始备考雅思，大三考雅思。这样分割长期目标会让自己的学习生活变得目标明确，也有充足的动力去学习。

关于情绪：情绪是我们生活中重要的组成，是我们每个人都离不开的部分。我了解到有关情绪的理论有弗洛伊德与阿德勒的两种理论。从弗洛伊德的理论主要聚焦于焦虑情绪与俄狄浦斯情结，总的来说就是我们当下所拥有的情绪受到原生家庭关系和情绪的制约。而阿德勒心理学并不赞成弗洛伊德的这个理论，阿德勒认为人的情绪取决于人的主观意念，用他的话就是“情绪是捏造的幻想”，他所举的“母亲打电话的例子”对这个理论有着很好的解释。

我们要认识到自我是情绪的主人，而非情绪的奴隶；情绪取决于自身的主观意识，即因为自己想做什么事而产生了这种相关联的情绪，而不能作为自己想做什么事、或不想做什么事的借口。阿德勒心理学中还有一个重要的理论，“课题”。我们可以利用这个理论来处理自身的情绪，要认识到每个拥有每个人的不同“课题”，我们只需要处理好自己的课题即可，并不需要在意别人如何处理，也不用在意别人干涉你的“课题”。