



中交第二航务工程局有限公司第五工程分公司
CCCC.SECOND HARBOR ENGINEERING CO.,LTD NO.5 BRANCH

E A P 让生活更有魅力

HAPPINESS

幸福月刊

[卷首语]

疫情之下，
为何谣言盛行？

[健康圆桌派]

深度睡眠 ≠ 好睡眠



2020/4月/第01期

HAPPINESS

CONTENTS | 目录



01 卷首语

疫情之下，为何谣言盛行？

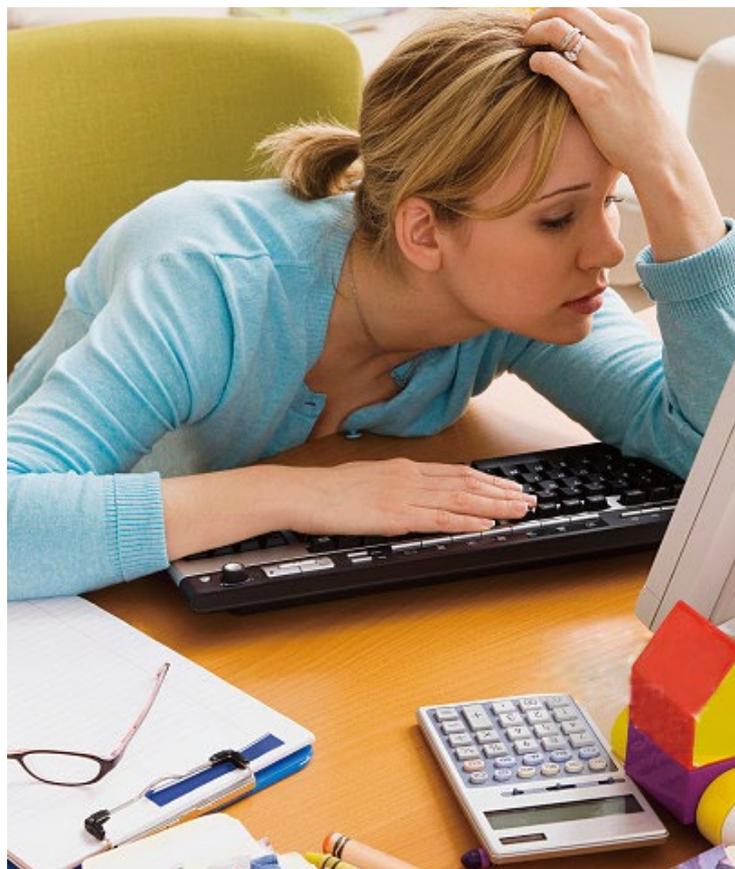
06 健康圆桌派

深度睡眠 ≠ 好睡眠



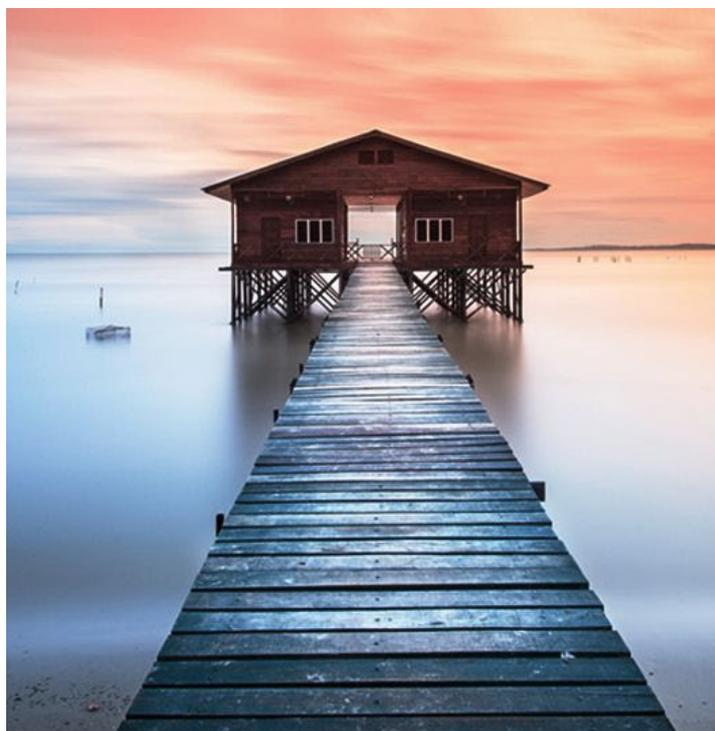
10 幸福研习社

变色龙效应



13 幸福研习社

如何“夸”出一个自信的孩子？



18 心灵加油站

把创伤变成
促进自己成长的机遇



何为EAP “员工关爱服务”

“员工关爱服务”通常简称EAP，是企业为员工提供的一套系统的、长期的心理方面的咨询服务，其内容包括个人生活方面和工作方面，是企业为员工解决心理困扰问题提供的便捷途径和方式，使员工能够更加健康、有活力地投入到工作生活中去。

在什么情况下您需要咨询支持？

- ※ 个人规划与职业发展
- ※ 情感和家庭问题
- ※ 适应新的工作和生活环境
- ※ 子女教育
- ※ 工作和生活平衡
- ※ 抑郁和焦虑
- ※ 压力与情绪管理
- ※ 网络成瘾与物质依赖问题
- ※ 人际关系

享用EAP “员工关爱服务” 时可能存在哪些误区？

误区一：精神福利不如物质福利那么直接

在公司员工关爱服务启动之初，也许我们可能会认为，这种精神福利不如物质福利直接。但实际上，如果心理困扰不能很好地被解决，将会影响我们的能力发挥；相反，心理资本（个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态）的提升将会让我们获得更大的能量应对工作，从而间接为我们带来更多的物质福利。

误区二：我心理没病，不需要心理咨询？

心理咨询面向的是心理正常的群体。心理咨询包括“一般心理问题”。大部分人面对的是生活中常见的困扰，譬如负性情绪、人际沟通、婚恋情感、亲子关系、职场困扰等。

悲伤、恐惧和焦虑都是我们生活中无法回避的部分。如果心中郁闷，自己又无法走出这些情绪，选择心理咨询何尝不是一个更好的方式？与咨询师的探讨可以跳出原有的定势思维，生活的选择性就会因此增多。

“人的一生有3个关口必须要想到心理咨询师，那就是择业、婚恋和育儿。”每个人选择如何面对自己的心理健康是一种态度，而心理健康者正是那些敢于面对心理困扰、正视自己内心的人。

误区三：既然是公司组织的，怎么保证隐私性呢？

心理咨询服务将充分尊重员工个人隐私。您可以在不让任何人（包括您的主管经理）知道的情况下使用咨询服务。我们保证您的个人咨询内容不会被泄露给公司或其他任何人（服务商已与公司签订了相关保密协议）。

若您和您的家人在职场、家庭、情感、生活等方面遇到心理困扰，可以通过以下方式轻松连接到EAP“员工关爱服务”的帮助平台，心理顾问会引领您找到排解方法。

咨询预约微信号：13127546402

微信名：亚太EAP中心

疫情之下， 为何谣言盛行？

◎ 作者：北师大心理学部防疫科普团队 霍平欣



谣言如何得以传播

根据美国学者奥尔波特与波斯特曼在1947年提出的基础谣言公式[1]，可以知道：谣言的强度=事件的重要性×信息的模糊程度。就是说，事件对人们来说越重要，同时相关的信息越模糊，就越容易形成谣言。

到1953年，罗克斯又提出，人们对特定信息的

认知和辨识能力也对谣言的传播有很大影响，因此又对已有的谣言公式进行了修订[2]：谣言的强度=事件的重要性×信息的模糊程度÷人对谣言的批判力。罗克斯认为，如果一个人对特定的信息有较高的认知、理解和辨识力，就会对相关信息具有更好的批判能力，则不大会去传播这个谣言。所以人们



对信息的批判能力也会减弱谣言的传播。

再后来，又不断有学者提出自己的观点，对谣言公式进行了修订和补充，比如认为当前的焦虑和新闻的价值等因素也会助长谣言的力度，而规范的媒体管控则会抑制谣言传播[2]。

病毒疫情下的谣言传播

■ 关于事件重要性

新型冠状病毒疫情的发生，涉及到个人安危、社会安定及社会经济发展等方方面面，对我们每一个人来说，无疑都是一个重要事件。关于疫情的每一个消息，在这个时候恐

怕都是重要消息。这一点，符合谣言传播的一个基本要素：重要事件。

■ 关于信息模糊性

由于这个病毒是“新型”，相关的传播机制、病理表现、危害严重程度、如何防护等，在一开始都不够明确。短短数十日，随着临床医生与科研人员的紧急研究，和政府及社会各界的鼎力配合，大众对上述问题的一部分困惑已经得到了比较清晰的解答。但在这个过程中，各方猜测还是带来了种种谣言的传播，如莲花清瘟、抗病毒颗粒都可以预防新冠病毒。

但是，接下来我们又



会面对什么？股票会不会下跌，还能不能顺利留学等等新的问题，又会带来人们对不确定性的担忧。

大敌当前，所有模糊性的信息，都很容易在缺乏“证据的可靠标准”时盛行[3]。

■ 关于焦虑情绪

武汉封城，但关于武汉的故事并没有封锁。我们可以隔着屏幕，看到武汉同胞发出的求助微博；我们在微信里看到武汉医院物资不足，一些相关部门却撇开责任；我们看到亲人之间的生离死别，甚至无法告别……这一切却不是谣言，而是事实。这让我们心疼、愤怒，也让

我们不安、焦虑。

疫情未止，世界卫生组织于当地时间1月30日晚宣布，将新型冠状病毒疫情列为国际关注的突发公共卫生事件（PHEIC）；北京时间2月3日凌晨，又出现成都5.1级地震……这些无疑也在一定程度上增加了人们对2020年的焦虑。

■ 关于新闻价值

疫情自发生以来，互联网上的相关信息就不断更新，但每天也不断变化。于是我们发现，有些新消息今天刚传播，明天可能就变成辟谣。假期的延长，也让无所事事且不能出门的人们，每天趴在互联网上，在各种各样的



信息中寻找更有效的答案，来缓解对这场疫情不确定感的焦虑和恐惧。

这是一场灾难，也是一个时机，这个时候发布的关于疫情的每一个信息，都会比平时获得更多关注。虽然我们的大部分媒体是积极正面且严谨的，但仍有一些媒体渠道，对未经证实的消息争相转发和报导。

■ 关于大众的辨识力和批判力

这个时候，即便是受教育程度比较高，或平时理性冷静的人，由于对疫情知识不太了解，面对某些信息的全网“疯狂”转发，加上看起来似乎言之

凿凿，有理有据的论证，也难免会一时轻信，转发起来。

如果有些人，对疫情、对医疗机构、以及对社会现象等相关的知识经验比较少，或平时就容易被各种“惊人”消息洗脑，这个时候，就更容易在不自知的情况下，成为“谣言”推广的助力。

看看朋友圈，或许你不难发现，昨天那批转发《好消息！XX可以防治新冠肺炎》的人，今天可能又在转发《辟谣！XX无法防治新冠肺炎》。如此种种，也正是大众对某种确定感的渴望，给谣言带来了可乘之机。



当然，也不乏有很多明智的人，能够冷静地识别和对待网络信息，区分可信和不可信的渠道，对惊人消息多一些思考，这在很大程度上也抑制了谣言的传播。

了解谣言的产生与传播机制，可以让我们在享有合法言论自由权利的同时，多一分慎重；在面对大量信息涌入时，多一分智慧。

其实谣言越是盛行，说明信息的不确定性可能越大，也说明大众对确定性信息的需要越强。“一个声音盛行的同时必然有杂音” [3]，谣言的存在也让一些大众关注的问题得

到了显露，从而可以让相关部门更及时地给予大众准确信息的反馈。如此看来，谣言面前不必恐慌，不传谣，不信谣，而“谣言”亦有其意义。

（文章有删节）

来源：京师心理大学堂

参考文献：[1]Allport, G. W., & Postman, L. (1947). The psychology of rumor.

[2]张林涛. (2016). 谣言传播公式的修正及启示——兼议“流言”与“谣言”. 新闻研究导刊, V7;No.88(04), 62-63+75.

[3]雷霞. (2014). 新媒体时代抗议性谣言传播及其善治策略研究. 学位论文. 中国社会科学院研究生院.

深度睡眠 ≠ 好睡眠

以前我们讨论睡眠时，总会用到“睡得香”、“睡得熟”这些词。随着技术的发展，市面上又出现了各种各样记录睡眠的新设备，比如健康手环、

智能手表。于是，“深度睡眠”越来越多地出现在我们的嘴边。什么是深度睡眠？是不是只有深度睡眠才是好睡眠？



深度睡眠，
我们并不能感受到

人每天晚上都要睡七八个小时，但这么长时间并不是一下子沉沉睡过去，而是分为几个“睡眠周期”，就是从浅睡眠进入深睡眠、快速动眼睡眠，不断循环，每个周期大约90分钟。

如果一晚上的睡眠按8小时算，大约要经过4~5个周期，也就是说我们通常每个晚上会经历4~5次深度睡眠。

在深度睡眠阶段，生长激素会大量分泌，对于人体的修复和生长都有重要影响。

研究表明，深度睡眠对记忆的巩固有重要作用，这也是为什么睡眠可以帮助把白天学习的知识掌握的更牢固的原因之一。

换句话说，睡得好的
人，脑子很可能也更好使
呢。

不过深度睡眠只有通过脑电图检测才能判断出来——说白了，深度睡眠



存在于脑电图机器上，是睡眠的一个阶段。

运动手环、智能手表其实就是“活动记录仪”，主要功能是记录人的活动。在睡眠研究里也有活动记录仪，不过作用是判断睡眠和清醒的时间，没有办法知道人是深度睡眠还是浅睡眠。



深度睡眠，不是越久越好

不同人所需要的深度睡眠时间，可能有较大差异，成年人一晚深度睡眠

时间通常占比是15%~25%。

如果睡8小时，深度睡眠时间也就在72~120分钟之间，大概就是1~2个多小时。

值得注意的一点是，哪怕比平时睡得更久，也不能增加深度睡眠时间。



如何增加深度睡眠时间？

如果你一直被“深度睡眠”时间不够困扰（其实真的不用太在意），小编也有一些建议供参考。



● 1. 平和心态

睡前可以用冷静的态度写写日记，给今天做一个了结，放下一切安心睡觉。

● 2. 白天不要长时间打盹

为了晚上能顺利入睡，长期失眠的患者白天不要久睡，一般来说，午觉半小时以内就可以。

● 3. 足量且规律的运动

如果身体情况允许，每天持续快步走上至少半小时，可能有较好的效果。但是，睡前请避免做剧烈运动。

● 4. 清淡饮食

晚餐尽量清淡，睡前不要大吃大喝或进食不易消化的食物，而宵夜就更是尽量能少则少，不吃更好。

● 5. 规律的作息时间

睡不着，也闭眼休息。到起床时间了，不管睡了几小时还是几十分钟，也要起床。正常情况下当天会很困，晚上更容易睡好。

● 6. 合理用药

如果需要服药，一定要在医生指导下进行。

变色龙效应：

这样做，可以让别人更容易喜欢你

◎ 文：婷婷



交朋友很难，让别人喜欢你更难，想要交朋友的同学可以看看这篇文章，或许可以帮助你。

这是一篇老文章，1999年由心理学家坦亚·沙特朗与约翰·巴奇以“The Chameleon Effect: The Perception-Behavior Link and Social Interaction”为题发表在Journal of Personality & Social Psychology杂志上。

想到一个动作，就有促成这个动作发生的可能性，是一种常见的现象，比如夏天你口渴了想要喝饮料，这个念头就会促使你去买，去冰箱拿等动作。1890年，心理学家William James对这种现象进行了定义，命名为“ideomotor action”，翻译过来是念动行为理论。这篇文章也是在此基础上进行的实



验，进而引出“变色龙效应”，即无意识模仿。他们第一个实验是这样做的。首先是招募志愿者，共招募到39名纽约大学的男女学生，有两个剔除条件：第一，不同意录像的；第二，怀疑一起参与实验的人是“托”的。最终有35名志愿者的实验数据有效。

在一个房间里，有两把椅子，椅子间隔1.2m，受试者侧面相坐，保证能够看到对方的脸和动作，其中一人是真实的受试者，另外一人就是实验人员，

也就是那个“托”。整个过程分为两个阶段，第一个阶段是一个10分钟的相处时间，这个时间段内，“托”的真实工作就是摸脸、抖腿。整个过程两个人都在看杂志照片，借以查看无意识行为对对方的影响。这一切都被摄像头记录了下来。实验结果显示，当实验人员“疯狂”摩擦自己的脸颊和抖腿的时候，我们真实的受试者也会受到影响，下意识的模仿对面的动作，进行摸脸和抖腿。随即，他们进行了第二个实验，目的是



探索无意识的模仿行为，是否能够获得对方的好感，或者是交流更加顺畅。还是两个人，一个真实的受试者，一个是实验人员，一样是翻看杂志图片。不一样的是，这次时间是15分钟，两个人轮流来描述图片内容，实验组是实验人员在他描述和听的时候，都会模仿对方的动作，对照组则是正常表现。介绍结束以后，会有调查问卷，考察对对方是否喜欢，交流是否顺畅。不出所料，模仿对方动作的人更能得到对方的好

感，交流也会更加顺畅。后续的研究也有提出，变色龙效应这种无意识模仿行为，也能对夫妻相这种现象提出解释，两个人生活在一起久了，长得像不好说，行为像还是挺明显的。

参考文献：Chartrand T L, Bargh J A. The chameleon effect: the perception-behavior link and social interaction.

文章来源：科研小助手

如何“夸”出一个自信的孩子？



幸福研习社

你小小的认可，或许就是孩子的全世界

父母都非常爱自己的孩子，乐于帮孩子找问题，指出孩子哪里做得不好、有什么缺点——

- 这道题居然做错了，太粗心了吧
- 每天起床这么晚，拖拖拉拉，以后怎么办
- 要主动跟阿姨打招呼，你怎么这么没礼貌

很多家长很困惑，我也经常说：“孩子你真棒！”但是孩子并没有

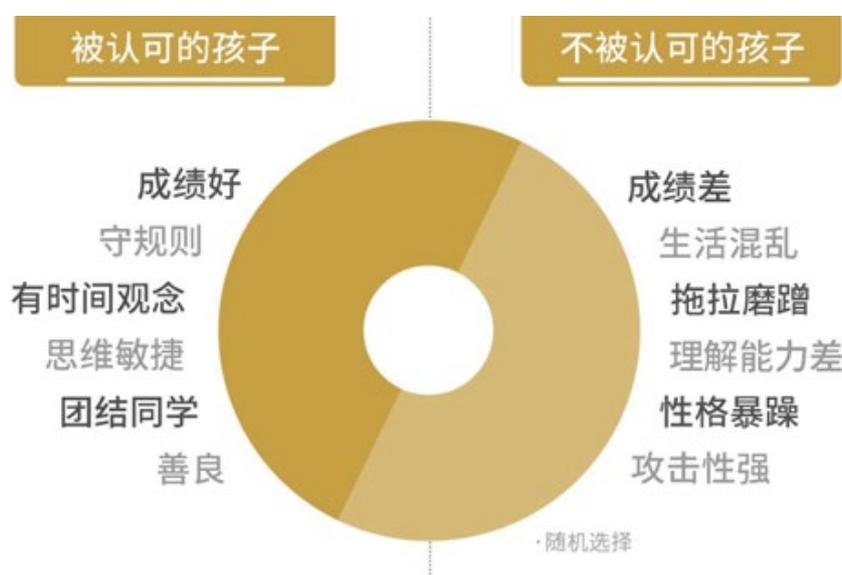
变得很棒。细细想来，这些“你真棒”大多数时候是不走心的。而那些“你太粗心了”、“我都讲这么多遍了，还听不懂吗？”既具体又戳心，像一根根刺一样，直奔孩子的心房。

1968年，美国心理学家罗森塔尔曾对美国一所乡村小学18个孩子进行过一场实验。他们先是煞有其事地对孩子们进行了“未来发展趋势测验”，但



并没有真的计算分数和结果。而是随机挑选了一些

学生，告诉校方这些孩子更有发展潜力，并叮嘱他们保密。



8个月后，经过测试发现，之前被随机判断为有潜力的学生，表现得性格更外向、更自信，求知欲也更强。这个后来被罗森塔尔命名为“权威性谎言”，他对校方来说是权威，而校方对学生来说是权威。对于大部分孩子来

说，父母就是他们的第一个权威。父母的认可，将深刻地影响孩子的人生。

在心理学上，因为每个孩子潜意识里都是爱父母的，他们会把父母的评价，内化为对自己的评价。

在童年时期，因为对自身和外界的认识、理解都



非常有限，所以我们不知道怎么去评价自己，只能求助于父母。如果父母肯定了我们，我们就能肯定自己，逐渐生长出自信；如果父母否定了我们，我们就会重头再来，改造自己；如果一直没有得到肯定，我们就会开始怀疑自己。

台湾著名作家三毛在《一生的战役》里曾经写过：“我一生最大的悲哀，并不是要赚得全世界，而是请您欣赏我。”这个您，就是她的父亲。

后来她的父亲看到了这篇文章，写道：“很感动，深为身边有这样的小

草而骄傲。”

三毛泪流满面，回到：“等你这句话，我等了一生一世，直到今天你亲口说出来，才抹去了我在这个家庭永远抹不掉的自卑和心虚。”

这个世界上有太多的孩子跟三毛一样，因为小时候得不到父母的认可，内心坍塌成一个洞，终身都在渴求着。不是每一个孩子都像三毛那样坚强，他们可能会迷茫、彷徨，最终被打上没自信、没出息的标签，实在是可惜。所以，千万不要低估认可的力量。



这个世界的坏 他们早就感受到了

仔细回忆一下，在孩子刚学会走路、刚学会说话的时候，你是怎么样的状态？你的眼里肯定溢满了慈爱，反复地鼓励他、夸赞他、安抚他。

于是，孩子会不断努力尝试，因为他知道无论自己做得怎么样，妈妈都不会责怪他。

我们的文化语境里，谦虚、谨小慎微受人推崇，传唱了几千年，但这是过时的。当孩子稍微长大一点，爸爸妈妈们突然就开始害怕了，怕孩子骄傲大意，就把自己的认可藏了起来；怕孩子不懂人世险恶，于是主动地扮演险恶——给孩子压力，不

断地告诫孩子竞争残酷、生活不易。

其实，孩子都不傻。学校不是天堂，老师不是天使，公交车司机也不会每天面带微笑。这个世界的坏，他们早就能感受到了。

我国著名教育家、“知心姐姐”卢勤曾经把每个孩子比喻成一颗鸡蛋：把鸡蛋打开有两种方式，一种是从外部施加压力，把鸡蛋破开；另一种是从外部给鸡蛋温暖，等小鸡出生，鸡蛋就打开了。从外面打开是食物，从里面打开才是生命。孩子也一样，他们更需要鼓励、接纳和认可，而不是太多的压力。



正确认可孩子，是个技术活。

斯坦福大学著名心理学家卡罗尔·德韦克，曾对纽约20所学校的400名学生，进行了为期10年的实验，结果令人深思。

首先，她让孩子们进行非常简单的拼图游戏。然后对A组孩子给予“你很聪明”的表扬，而对B组的孩子给予“你刚才一定很努力”的鼓励。

A组

“你很聪明”

B组

“你刚才一定很努力”

A组 被夸聪明的孩子

►更容易形成“固定型思维”：“你很聪明”背后传达的意思是——因为

聪明，所以你成功了。为了保持聪明的评价，孩子会更倾向于保守行事，遇到困难时，更容易感到沮丧、怀疑自己。

B组 被夸努力的孩子

►更容易形成“发展型思维”：“你很努力”背后传达的意思是——因为努力，所以你成功了。没有不必要的压力，孩子更有自信，更愿意尝试，不会轻易放弃。

卢勤老师说：“对孩子来说，失败不是成功之母，成功才是。”正确认可孩子，能让孩子的学习和生活走入正向的循环，获得健康、持续向上的动力。



把创伤 变成 促进自己 成长的机遇

2020年冬春之际的疫情，必定会在亲历者心里留下深刻印象。疫情会在可见的时间里消散，生活终将回到正轨。但当各种支持、援助慢慢地撤回，应激状态消除，一些其他问题才会渐渐显现——例如对疫情的不断回想，对人群密集地方的恐惧等等。

“那可能才是心理问题的真正高峰期。”隋双戈说。

数据显示：约有5%-10%

的人会在事件发生一个月后可能发展为“创伤后应激（**Post-traumatic stress**）”。创伤后应激的症状包括长久不断的记忆重现、恶梦、焦虑以及抑郁。

就算你没有体验过创伤后应激，你在生活中也肯定遭遇过磨难。有人经历过贫穷和虐待；有人遭遇过霸凌、感情破裂或者疾病。苦难无处不在，只是形式和程度有所区别。



当我们在自己的生活中挣扎，或是在新闻中目睹别人的痛苦时，寻找苦难中隐含的意义是一种普遍的反应，这或许能减轻我们的伤痛。这种从痛苦中寻找意义的过程是有益的。例如，愿意从自己接受的治疗中寻求意义的癌症患者更擅长调节心态。类似的，亲人离世时，那些能从中发现意义甚至正面价值的人感受到的悲痛要轻一些。

为了解释这种过程，研究人员研究了一种奇妙的现象，称为创伤后成长

（Post-traumatic growth）。创伤后成长指一个人在经历重大的生活挫折之后发生的积极改变，这个现象最初是在十九世纪中期由心理学家Richard Tedeschi和Lawrence Calhoun发现的。现在的研究认为创伤后成长有别于单纯的恢复能力，通过主动地在糟糕的经历中寻找积极的意义，创伤后成长可以把逆境变成催化剂，提升个人的心理素质。

如果你在创伤修复的旅程中遇到困难，以下两种方法能够帮助你坚持下去：



“安全岛想象法” (Safe-place Imagery)

想象一个让你感到安全和镇定的地方——要尽可能想象一个最能让你感到安全和镇定的地方。那可能是个真实存在地方，也可能只存在于想象中；可能是室内，可能是户外；可能有其他人在场，可能只有你自己。你要把全部注意力都集中于这幅画面，然后把注意力集中到你自己的身体上，让自己镇定下来，专注于镇定的感觉。

最后，想出一个能够捕捉到这幅画面全貌的词，

比如“沙滩”、“树木”或“山”。试着用这个词唤起你对安全环境的想象，从而镇定心神。只是想象安全环境，当然不能解决任何问题，但是如果你能因此镇定下来，你就可以从容面对下一个挑战。你可以通过寻找自己的安全场所，学会镇定心神，学习控制自己的思想。

“重力法” (Ground Yourself)

如果你发现自己变得越来越焦虑，一直在不停回想过去发生的事，或者你感到自己正逐渐脱离周围的真实环境，那么你需



要知道如何把自我带回现实。这就是重力法的用途。现在站起来，把身体重心向前倾，让脚底严密地贴在地上。你会感到自己的体重正把你的身体向下拽。

这时候，打起精神，留意你的四周，仔细听一听周围的声音，然后描述你周遭的环境和身边正在发生的事——你可以大声说出来，也可以对自己小声低语：“我看见在我前面有一个杯子，它是红色的，上面印着一幅画，还有几个字，它放在一张桌

子上，桌子上铺了一块黑白图案的桌布，桌子摆放在窗前，窗外有一个花园……”然后告诉自己：“我在这间房子里，那些都是关于过去的记忆，那些事情曾经发生过，现在都已经过去了，我是在此时此地。”

没有人能免于痛苦，但是即便如此我们依然可以健康而积极地生活——有时甚至是因为这些创伤而生活得更好。

文章来源：

环球科学、十分心理



中交第二航务工程局有限公司第五工程分公司
CCCC.SECOND HARBOR ENGINEERING CO.,LTD NO.5 BRANCH

AsiaEap
亚太EAP中心

以上资讯月刊由亚太EAP中心提供