



# “好学生心态受害者”和他們不敢犯錯的人生

我們要怎樣做才能更大化拍照帶來的紅利，尽可能避免它帶來的焦慮呢？

## 出門旅遊，拍照「打卡」讓人開心還是煩躁

□ 殷錦綉

“五一”快到了，5天的小长假给大家一个出门旅游的好机会，许多人在网上做足了攻略，把旅游日程排得满满当当，力求把当地有特色的好吃的、好玩的、好看的全都“打卡”拍照，凑个朋友圈，但让人隐隐担心的是，做攻略过程中刷到的吐槽、避雷帖也不少，说某个景点过于“照骗”其实并不好看，或吐槽某个网红小吃其实是两家不同的这个小吃拼起来拍的，还有人表示“这个地方有什么好拍照打卡的，出门玩都变味了”，结伴的朋友看完都表示“不想跑那么远只为拍照”……

拍照打卡到底好不好，是会让人的旅途更愉快，还是会让人烦躁呢？

心理学家说：其实都会有！

**红利效应：拍照让人集中注意力、分享愉悦回忆**

拍照能带来的“红利”，首先体现在让人们更关注、更能记住看见的景色上。拍照需要考虑被拍的东西、构图、光线等，这就需要人先多构思一些注意力给被拍的东西。2017年一项对博物馆展览的实验研究发现，如果人们被允许自由拍照，那他们在展品上注视的时间也会更久。进而，拍过照的人也会更容易记住展览中出现的作品、展览的场景，不仅因为拍照前需要注意、思考，还因为拍照后可能需要编辑照片，裁剪、加滤镜，这些过程也会加深人们对照片中内容的印象。

拍照还会给人带来积极情绪。对于喜欢拍照的人来说，在体验过程中拍照，可以增加对旅游的参与度，可能会吸引前所见之物，手头所做之事完全被引，沉浸其中，这种全神贯注就是心流状态了，会给人带来愉悦感。即便没那么喜欢拍照，给积极的视觉内容拍照仍然可以带来积极的情绪。2016年一项为期3周的拍照实验发现，每天拍微笑自拍照的人们会变得更自信、更有创造力，每天拍让自己快乐照片的人们会变得更专注，每天拍让自己快乐照片的人们压力、焦虑情绪都有所降低。当然啦，如果拍出的照片超出预期，这件事也会带来加倍的快乐和满足。

把拍的照片分享出去，也能带来幸福感。记录积极体验的照片就像是加强社会关系的桥梁，即便朋友们没有和你一起出门，他们也能通过点赞、评论你发的照片，来增强和你的联结感，而与人联结是可以提升幸福感的。

**匮乏效应：拍照让人过分在意、引发担忧焦虑**

拍照可能会让人错过取景框外的信息。人的注意力资源是有限的，拍照虽然能让人更关注照片中的视觉信息，但这种关注可能会同时带来“盲视”效应，也就是——对取景框外的部分的关注度显著减少。比如，在游乐园游玩表演时，试图和其中几位演员自拍合影，就可能错过其他演员的精彩表演环节。有些高级餐厅会禁止食客拍照，就是因为他们认为拍照的过程会影响享受美食的最佳时间，干扰味觉体验。

如果拍照是为了自我呈现，那焦虑可能会随之而来。有人拍照必发朋友圈，甚至旅游就是为了发朋友圈，如果只是分享快乐那本无可厚非，但他们太想通过照片塑造、维持自己在别人眼中的积极形象了，这样出于自我呈现动机拍照打卡的人，会担忧照片质量，反而无法沉浸在拍照过程中，还会担心没人点赞，以至于焦虑盖过了欣喜。2018年的一项研究发现，在圣诞节派对中，自我呈现动机高的拍照者，会更多思考别人对自己照片的评价，对派对体验的参与感反而降低了，体验的乐趣也会降低。

**拍照打卡幸福攻略：有选择地记录和分享**

既然拍照打卡有利有弊，那我们要怎样做才能更大化拍照带来的红利，尽可能避免它带来的焦虑呢？

首先，我们可以选择拍照记录的场景。既然拍照的红利效应以视觉信息为主，那我们拍照记录时就可以多选择这样的景点，比如以视觉信息为主的博物馆展览（当然是在展览允许拍照的情况下）；但如果展览有音频讲解，或者展览中有大量的概念信息，拍照就可能影响我们看展的效果了。

其次，我们要考虑游玩过程中的心流体验。像看展览这种我们参与度低的活动，拍照可能提高我们的主观参与度、提升我们的愉悦感；但如果是做手工这种需要我们高度参与的活动，拍照反而会让我们分心、降低我们的愉悦感了。

还有一点需要考虑的是拍照的难度。如果光线不够好，或者人群太过拥挤，找不到出片的角度，那干脆就放弃拍照吧，免得拍照成了“任务”，让我们难受。

拍完后，我们还可以选择分享照片的对象。如果和朋友圈分享、进行自我呈现会带来担忧、焦虑，那就只分享给亲近的、在他们面前不必那么在意形象的人们吧。

出门旅游是为了放松、开心，希望这个“五一”，拍照能给你的旅途带来尽可能多的红利，而不是担忧焦虑。



本版图片均由视觉中国提供



打在刘畅身上。多数时候，面对“权威”的要求，刘畅不敢作逆、不会对抗。对她而言，成长的任务是快速执行别人的安排与规划。

刘畅就读于一所211院校，是该校新闻传播学院研二的学生。

在刘畅的世界中，好学生不被允许犯错。“就像我觉得应届毕业生不能有空窗期，有空窗期，你的人生就不完美了。”刘畅说。

有段时间，为了追求完美，她发现自己变成一台永动机，怎么也停不下来。研究生入学第三个月，刘畅就已经找到自己毕业论文的选题，并开始着手筹划开题报告。同时，她不停地在校外找专业对口的实习工作，提前为秋招做准备。刘畅形容这种感觉就是，“如果没人给我正向反馈，我觉得自己就是个没有意义的人”。

刘畅的父亲要求她从小必须对自己的事情负责。小时候，但凡做错事情，刘畅就会有恐慌、焦虑、心跳加快等心理反应，担心自己要承担未知后果。在父母的指导下，刘畅按照他们的意愿选择专业、学校，顺利读完本科和研究生的课程。近期，刘畅报名参加了国考、省考等相关考试。她说，“因为害怕走错路，我已经内化了这套规则。就像父母觉得我应该当公务员，我觉得自己就应该去考公”。

来半分是浙江工商大学杭州商学院人力资源管理系教师。她对“好学生心态受害者”并不惊讶，在独生子女政策影响下，一些家长在子女的成长阶段，会产生一些偏执性的追求，尽一切努力不让孩子体验挫折、焦虑或失败等过程。尤其在社会压力持续增大的情况下，父母的期待也会随之升高，会因无法承受失败成本而加强对孩子的保护与控制。

事实上，迫于外界老师同学的压力、家庭中父母给的压力，这些孩子通常以满足他人需求、获得他人正向反馈为目标，甚至有讨好型人格和完美主义倾向。这种情绪长期得不到有效宣泄与释放，会产生比较严重的抑郁、焦虑等情感问题。

刘畅的自我内卷状态一直延续到她研究生毕业，接连不断的挫折打击让刘畅开始思考努力的意义。早早开题的她发现，选题因数据收集受阻只

得搁置。“卷”过多项实习后，她依旧没有在秋招时收获满意的offer。拿到手的offer薪资水平与她本科毕业就参加工作的同学无异。

这一切让刘畅感到焦虑、失落与窒息。这一刻，她在豆瓣发了名为“好学生心态受迫害的一年”的帖子，并创建了“好学生心态受害者”小组，希望找到有过相同心态的人。

**一定要将别人踩在脚下吗**

陈婵是“好学生心态受害者”小组中的一员。

多年以后，当陈婵已经就读于复旦大学某强势专业时，她依旧常常做噩梦，梦见高中的历史老师在班上划重点。

不过这次，她没有跟着老师的讲课节奏亦步亦趋地在书本上画着红红绿绿的线条，而是道出自己内心深处真实想法，梦里她说：“求求你了，讲点有用的东西吧！”

但10年前，陈婵还意识不到这些。

彼时，陈婵就读于苏北一家以“衡水模式”著称的重点高中。学校会按照层级进行分班“理科强化班、理科普通班、文科强化班、文科普通班”。几次不理想的数学成绩，让陈婵落入金字塔塔底，她进了文科普通班。

学校的资源天平像跷跷板一样偏向强化班，陈婵第一次意识到“差学生”的残酷性。那年学校开大学节，清华大学、北京大学、南京大学、浙江大学等强势985院校纷纷来校进行宣讲。由于学生人数众多，并非每一个人都能听到这些顶级院校老师进行介绍。陈婵位于文科普通班，“顺理成章”只听到了苏北地区普通211院校的宣讲。

她内心有些委屈，又隐隐觉得哪里有点不对。当她再次回忆起那天时，她说：“就像你积极努力地在这个系统里争取公平，实际上又不可能完全公平。”有时，在竞争中，“还不得将别人踩在脚下”。

苏州大学教授曾永国在研究中发现，“好孩子”反映了划分层级教育的观念。学校为了培养栋梁之材，将孩子们分为不同的层级，给予他们不同的教育待遇。从表面上看好像是一种因材施教的方式，但实际上它加固了等级性教育的观念。在

□ 咨询手记

## 我对数学的“心理阴影”该如何化解



步了，只是在班里还是垫底的。老张就当着全班同学让我站起来回答问题，我答不上来她就问我到底会不会。旁边还有同学帮腔说：“你给我们班拉低了多少分啊。”我当时很崩溃。”小Y说。

“听起来张老师的态度并没有很过分，小学虽然有点儿落井下石，但也没有太大过错。问题的关键是你接受不了，对吗？”我问她。

“对，是这样的。”小Y说。

“听完你的描述，我看到尽管数学是你的弱项，但实际上你很在乎自己的数学成绩，也非常想努力提升，只是找不到有效的方法。而且，你很不愿意让大家看到你这个薄弱环节，所以当老师对你的数学表现不太满意，并听到了同学比较负向的评价，你会觉得颜面尽失，心里非常难

受，以至于这个经历对你的影响波及了现在的数学考试。是这样吗？”我重构了对她的问题描述。

小Y点头说：“的确是。老师，听您这么说完，我也发现了我非常在意别人，尤其是身边的人对我的看法。”

“那其他学科的老师有没有指出过你的不足呢？你的感觉又是怎样的？”

“也有过。但我就觉得自己改了就好了，没有感觉难受。”小Y说，“老师，我不是过于在意别人怎么看我的缺点？”

“说明你不太能接纳自己的缺点，所以当别人指出你不愿意面对的缺点时，你会有些‘恼羞成怒’，激发比较强烈的情绪体验。”我说。

“对，数学就是我的死穴。”小Y调侃道。

“成为‘死穴’是需要你的许可的，如果你不赋予它这么大的意义，它就不是。你能不能说，数学不好对你来说意味着什么呢？”我问她。

“不聪明、愚蠢、笨。语文谁都能学好，但只有思维灵活、聪明的人才能学好数学。”小Y说。

“小Y你看，学好数学被你赋予了如此重要的意义，意味着‘聪明、灵活’，但事实上真的如此吗？语文真的是随随便便谁都能学好的吗？”我问她。

“好像也不是，我们班一些数学很好的同学，语文确实一般，他们很头疼阅读写作，而那些对我来说就比较轻松。”小Y似乎明白了什么，“所以，老师，听文张也可以意味着‘聪明’吗？”

“当然了！我们每个人的优势智能不一样，所以擅长的科目也会不一样，就像5个手指不一样长，但都各有用处。当你的优势智能和思维习惯跟这个学科匹配得比较好时，学这个学科就会比较轻松，反之就会感到困难，这很常见。我们需要做的是，找到并了解自己的优势智能，然后利用自己的优势去探索学好不擅长科目的路径。”我肯定地说，然后问她，“你在数学中有没有一些知识，或者一类问题是你感到相对轻松一

《如何让你的孩子长成一个心理病人》中描述了这样一群“特殊”病人。他们拥有幸福的家庭、慈爱的父母，甚至事业发展顺利，但依旧在成年后常常感到迷茫、焦虑和失落。

中青报·中青网见习记者 李悦

“好学生心态受害者”是一个怎样的小组？或许你会疑惑，好学生作为从小被老师、父母夸奖的对象，怎么会变成受害者？

可点进小组，就像开了魔盒，这里陈列着各种各样的“好学生病症”：“我是被父母老师吓大的”“我习惯于尽可能压抑自己每个细小的需求”“爸妈说我一手好牌打得稀烂”……

**我真的不敢拒绝别人**

2019年，靳成从内蒙古某工科院校毕业，来到一家钢铁厂工作。

在此之前，靳成自认为自己是个好学生。中学6年，他的成绩从未掉出过全班前十。但在靳成的心里，好学生不仅要成绩好，更要听话。

“一旦别人给我一个指令或建议，我就要把它当成命令。”当顺从和听话的观念在心里扎了根，靳成发现，自己变得越发无法拒绝别人的请求，有些时候，即使内心极其为难，靳成也要试着去完成别人交给他的任务。

一开始，靳成认为“好学生心态”是一个积极的推动力，可以帮助他完成学业目标。在好学生心态的激励下，大学刚入学时，靳成一直保持着系里前30%的成绩。

不久后，靳成发现身边的同学并不将心思花在学习上。他甚至不用付出很多，便可以收获还不错的成绩。放松、偷懒、摆烂的心态像泥潭一样将他吸入其中，靳成开始报复性地逃课。

这时，靳成发现自己即使请假，也必须按照学校的规章制度走流程。“我不能接受自己不交假条、不与老师请假，就无故缺席某堂课。”靳成从班长那里要来很多盖了公章的空白假条。每逃一次课，他便在空白假条上写明编造的原因，交给班长，再由班长转交给教务老师。

事实上，学校规定如果连续未交假条不上课或连续4周请假，学生必须在退学和休学中作出选择。就这样，靳成“主动”选择了休学。曾经的优等生如今却落得休学的结果。他有些不知所措，甚至有点发蒙，但也知道问题的关键出在哪儿？

其实，这种“好孩子”的想法并不少见。早在20世纪90年代初，人类学家吴燕在一些村庄做田野调查时发现，中国人的教育可以概括为一种权威式教育，这种教育多强调孩子的顺从。但对外顺从、听话的背后是对孩子内心本能需求的压制。某种程度上，顺从并不被允许探索自我内心，也很难找到真正的兴趣所在。

毕业后，靳成在一家钢铁厂做办公室行政工作。由于钢铁厂一线工作危险且多发生事故，靳成开始反思，如果有一天他被领导叫去一线进行现场工作，那么一味地“顺从命令并执行，是不是一种教条主义的错”？

这也正是靳成加入豆瓣“好学生心态受害者”小组的契机。

**我不敢犯错**

与靳成一样，隐匿的“权威观念”像烙印一样

找到薄弱学科中适合自己的突破办法，重新被激发和点燃。

□ 小月儿

小Y是初中二年级的一个女生，心理课上我会不由自主地注意到她，因为她“戏很足”，回答问题也如讲故事一般，声情并茂、眉飞色舞，看起来是个内心情感很丰富很细腻的孩子。近日，小Y的班主任石老师找到我，说因为小Y偏科严重，语文相对比较好，数学则显得薄弱，于是班主任和数学任课老师找她单独谈话，希望帮她改善一下学习方法，同时鼓励她在数学上加把劲儿。没想到这么一谈，小Y开始鼻涕一把泪一把地诉说小学时因为数学考试表现不太好，被一位数学张老师在班里当众提问，还质问她“到底会不会”。小Y是个内心细腻敏感的女生，哪里受得了这种对待，当时感觉天都要塌下来了，从此对数学有了心理阴影。石老师觉得有点儿聊不下去，所以通过劝慰让小Y情绪平复下来，又推荐小Y跟我聊聊，于是预约了咨询。

小Y很乖巧地按时来到咨询室，坐下后我开门见山地问：“小Y，石老师大致向我介绍了你的情况，你能不能再仔细跟我说说，我能怎样帮你呢？”

小Y说：“老师，我现在就是对数学有心理阴影，平时上课作业都还好，一到数学考试就完蛋，脑子里一片空白，似乎身边所有人都化身老张，就是当年那位数学老师在，在旁边指着我笑着说：“哈哈哈，你什么都不会！””

“听起来，这位张老师当时对你的态度比较让你难以接受？”我问她，也想判断一下创伤的程度。

“是挺难接受的。我的数学的确不好，那时老张刚接我们班数学课，又是班主任，她很严格，我有点儿怕她，那天数学小测验我考了70多分，我记得特别清楚，其实比起之前我都算进