

01

在心理学的课堂中 接受灵魂质问



戴同学

FOLLOW ...



所在学校：江苏省梁丰高级中学



夏校经历：2021 伯克利在线夏校



选择科目：进化心理学（Psychology）

在学习中发现自己的兴趣所在

Hi! 大家好我是来自江苏省梁丰高级中的戴安启，一位 17 岁的高二在读国际生。很显然伯克利是我的梦校，从初三以来一直怀揣着这个目标努力到了今天。但专业选择一直让我很为难，我本来是计划申请数学方面的专业，但学 AP 心理学的过程感到非常轻松，于是发现了自己对心理学的兴趣。爱好是看漫画以及接触各种语言，会说日语也学过法语，平时喜欢参加模联辩论 TMC 之类的活动。

梦校举办的夏校，自然不能错过啦

每当谈到未来选校的问题，伯克利总是作为我的第一目标，因此当我看到阿思丹这里有伯克利的项目，反正寒假除了 AP 就没有其他重要的事情，就想着一定要抓住这个机会，正好还有颇感兴趣的心理学项目，就来报名了。

走出舒适圈，探索更多可能

我觉得我应该是上课话最多的几个人之一，虽然有的时候一直在思考没有主动发言，但总体而言还是非常积极的。我觉得我阅读学术周刊和论文的耐心还不够，看到二十几页的文章就放弃去选短一点的，因此需要加强阅读能力，因为以后不会有这样让我选择去研究哪些文章的机会了，总得跳出舒适圈。

我的收获不止知识，还有批判性思维

首先线上那些 workshops 帮助真的非常大，instructor 教的学习技巧和工具很实用，我还了解到了伯克利以及类似大学的一些校园精神内涵，对我未来适应大学生活帮助也很大；其次就是每节课的 topic 都和进化心理学相关，联系了生活的方方面面，也提出了很多敏感、被忽视的话题，我的知识储备得到了非常大的拓展；每节课开始都会对前一天晚上布置的 TEDTalk 进行回顾和讨论，他人不同的观点和老师的引导也强化了我的批判性思维。

Measures

- **Reliability:** Need to improve
 - Mental development
 - Background and life experiences
 - Repetition
- **Validity:** Can be guaranteed
 - Willing to share feelings
 - Perform in natural way

发人深思的灵魂质问

课上有的讨论的时候 Kyle 老师会发出灵魂质问，让我们措手不及，比如说讲到美的意义，他就会一直问“美存在吗？你觉得它是真的吗？”而这些问题我们从来没有想过，所以常常在很短的时间内进行思考，我感觉这方面的能力也得到了提升。课堂气氛在 Kyle 老师的带动下一直很活跃，所以即便一开始会紧张，但自己很快就可以侃侃而谈了。

Question Definition

- Can **effective communication** positively impact our emotions?
- **Effective communication**
 - Speaker: successfully deliver purpose
 - Listener: be able to share empathy and understanding
- **Positive impact:** both sides show satisfaction

Research Design

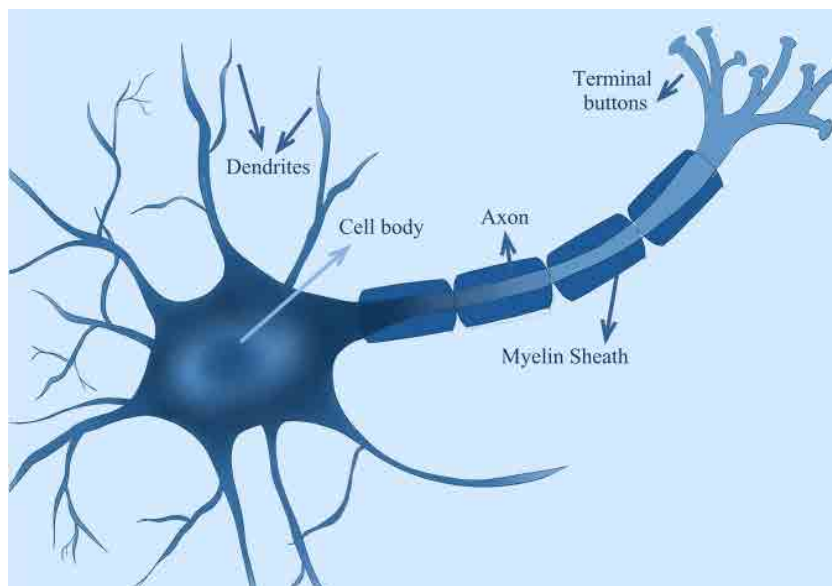
- **Descriptive research (An online survey)**
 - Ask people to depict their feelings in response to other's words
 - Example: Q: 'How would you feel when your friend says the following'
A: calm, confused, discouraged, upset, angry.....
- **Experiment**
 - Track people's reaction towards certain wording
 - Find out the relationship
 - Single-blind experiment
 - One possible design: family conversation
- **Population:** Teenagers (from 14 to 17)
- **Sample:** Teenagers from 14-17 in Jiangsu Province, China

项目结束，但情谊依旧

首先感谢 Kyle 和 David 两位老师对我们的指导，鼓励我们大胆的表达看法，我也很享受这种亦师亦友的学习氛围；同时我也很幸运遇见了这么多厉害又可爱、来自中国各地的同学们。大家都很有自信，想法也很棒，以后旅游到你们家乡可以出来约着吃饭啊，我们未来相见。

遵从自己内心的选择

这次项目结束，我会把心理学作为未来申请的一种考虑，因为这是一门我真正感兴趣的而不是仅仅在将来会为我带来利益的学科。



* 在课堂上制作的神经元

主题：有效沟通能否对情绪产生积极影响？

作品介绍：围绕“有效沟通能否对情绪产生积极影响？”这一主题，戴安启同学通过查阅相关文献、在线调研、Single-blind实验（单盲实验）等方法进行取证，发现处在对抗的人际关系中的人们通常不愿意接受别人的建议，而处于友好人际关系中的人们会容易达成有效沟通，而且较少表现出不满意的情绪。因此得出结论有效沟通在一定程度上能对情绪产生积极影响，并且戴安启同学还提出了自己的设想——是否可以将有效沟通应用于更广泛的人际沟通、临床治疗、商业合作等领域？

Literature Review

- **Non-violent Communication (Rosenberg, 2015)**
 - Derived from person-centered therapy
 - By clinic psychologist Marshall Rosenberg
 - Not a way to stop conflict, a way to increase life quality
- **Positive impact on development of empathy (Juncadella, 2013)**
 - Promising results need to be confirmed with further studies
- **Communication skills in clinical management (Buckman, 2002)**
 - Contributes to certain treatment

Buckman, B. (2002). Communications and emotion. *BMJ*, 325(7265), 672-673. <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7265.672>
Juncadella, C. M. (2013). What is the impact of the application of the Nonviolent communication model on the development of empathy? *Overview of research and outcomes*.
Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent communication: a language of life*. Philadelphia: Tenet.

Findings(Expectation)

- **Relationship**
 - Effective communication (firm purpose + empathetic response) can positively impact our feelings
- **If aggressive**
 - Offended, refused to change
 - Argue for themselves, unwilling to accept suggestions
- **If friendly**
 - Easy to perform better
 - No negative feelings or dissatisfaction

Discussion and implication

A productive but gentle conversation does contribute in both moods and purpose delivery.

Future application

- Relationship
- Clinic treatment
- Business
- Daily encounter with strangers

Limitation

- Survey: voluntary bias; experiment: hard to conduct well, variability

扫码查看完整 PPT

