



善用首因效应 塑造自身形象

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 交往篇



CONTENTS

目录



-
- 01 | 什么是首因效应
 - 02 | 55/38/7定律
 - 03 | 首因效应的启迪

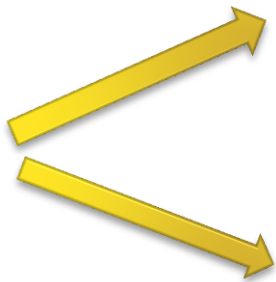


什么是首因效应？



什么是首因效应

首因效应



优先效应

第一印象效应

心理学研究发现，与一个人初次会面，**45秒钟内**就能产生**第一印象**。这就是说，两个人初次见面，在45秒之内，就可以决定是否喜欢、欣赏、甚至信任对方。





你会为谁而停车？



国外的一位心理学家曾做过一个试验：分别让一位身着笔挺漂亮军服的**海军军官**、一位戴金丝眼镜并手持文件夹的**青年学者**、一位衣着时尚的**漂亮女郎**、一位挎着菜篮子脸色疲惫的**中年妇女**、一位头发怪异且衣着邋遢的**男青年**在公路边搭车，结果如何呢？





实验结果





小案例



林肯

一个人过了四十岁，就
应该为自己的面孔负责！



55/38/7定律



首因效应 55/38/7定律

艾伯特·梅拉比安





首因效应的启迪



首因效应告诉我们，人们根据最初获得的信息所形成的印象不易改变，实验证明，第一印象是难以改变的。而第一印象主要是依靠谈吐、面部表情、衣着打扮等，因此在日常交往过程中，尤其是与别人的初次交往时，一定要注意给别人留下美好的印象。



学会塑造自身形象

休斯顿和布尔1994年做过一个实验，让化妆师为一个实验助手**化妆**，使得实验助手的脸上看起来很**丑陋**。在格拉斯哥客运地铁线上，当这位助手以丑陋的面貌出现时，不管是**男性还是女性**，都不愿意坐在她旁边。

研究者还发现，就像成人喜欢有吸引力的成人一样，小孩之间的喜爱也受到外表吸引力的影响。通过考察婴儿注视他人的时间，研究者发现，即便是婴儿也偏爱**漂亮的面孔**。





学会塑造自身形象



没有人有义务透过连你自己都毫不在意的邋遢外表去发现你优秀的内在，你必须精致的活着。

同学们要提升吸引力，就要努力打造自我。虽然不能改变**容貌**，却可以重塑形象。虽不能天生丽质，却可以修炼气质。纵然不是**白富美**，**高富帅**，也可以修炼魅力。

外表影响人们的吸引力和交往。仪表堂堂的人能给人好感。



注重穿着得体





注意细节上的修饰

