



車内の金城学院大学

76限目

「認知心理学」

7/12(日)・8/8(土)  
オープンキャンパス開催!

## 「何かを決める時、人は誰でも臆病になる？」

### 〔感情予測の過大評価〕

何かを決断したり、困難に立ち向かうような時、ついつい悪い結果を想像してしまうことはありませんか？これは、心理学では「感情予測の過大評価」と呼ばれ、自己の防衛メカニズムの一種と考えられています。実は人の心には、傷つくことから自分を守るという無意識の働きがあり、将来を予測する時、よりネガティブな感情を予測し、悪い結果に備えようとします。そのため、つい臆病になったり不安になってしまうことがあります。これにより私たちは将来へ備えることもできるのですが、これにとらわれすぎると、大切なことに気づかなかったり、困難から逃げ出したりしてしまうこともあります。私たちの心には自分を守るための様々な作用が備わっていますが、それらを踏まえて自分の状況をしっかり見つめ、時には勇気を出して一步を踏み出してみる。そうすることで、私たちは人生を切り拓くことができるのです。

心の仕組みを知り、生きる力を育む。それが人間科学部 多元心理学科。

強く、優しく。



金城学院大学