

# 国人有六大心理需求

●张筱悦



轻人大多是独生子女,在成长过程中缺少与他人的互动与相处,容易以自我为中心;另外生活节奏快,工作压力大,很多人无暇顾及工作以外的事情,少有时间进行社交,朋友关系日渐疏远;再加上工作中竞争激烈,同事之间的关系越来越表面化,难以交心,内心得不到释放,很容易引发心理问题。对此,专家认为,职场压力问题应该引起相关部门重视,保障员工利益,让员工得到应有的休息;个人也应注意放松,要知道工作不是生活的全部,劳逸结合才能有益身心。

**心病防治越来越积极。**关注心理疾病防治的人越来越多,有这方面需求的人占到34.1%。专家认为这是一种好现象,说明大家开始重视心理健康,正视“抑郁”“焦虑”等症状,不再认为这是矫情的表现。但现在市面上心理咨询机构良莠不齐,收费差异较大,许多人难以辨别。针对此种现象,有需要的人可以选择在中国心理学会临床心理注册系统上登记过的咨询师或咨询机构,或问问已经做过咨询的亲朋好友,请他们推荐。

**提供就业指导。**由于现在就业环境紧张,人们越来越需要就业指导方面的心理咨询,这部分占比达到33.9%。许多人有这方面的疑惑主要是因为工作中人岗不匹配,对自己的能力和适合的工作认识不清。许多人在求职时为了增加成功率,“广撒网式”地投简历,最后获得的工作不一定适合自己。因此,在求职时一定要对自己的能力和兴趣有一个清楚的认识,尤其是应届毕业生,要认真对待学校里组织的就业指导课程。

**改善婚姻问题。**如今婚姻问题普遍存在,虽然寻求咨询的人相比前几类要少一些,但也占到了28.9%。现代社会婚姻结构以发生改变,女性经济独立,妻子在婚姻中不再是依附的一方,夫妻之间更平等,每个人都有自己的想法,都不想去做出妥协或改变,容易产生矛盾。然而,婚姻实际上是一个求同存异的过程,需要双方的包容与理解。多学习一些沟通技巧、相处之道,能帮助维持健康婚姻关系。

随着心理健康知识的普及,越来越多的人开始关注心理问题,不少人还会主动寻求心理咨询。前不久发布的“我国心理健康蓝皮书”,对民众最想得到帮助的心理困惑进行调查,总结出国人在心理咨询中的六大诉求。

**一半以上想学会自我调节。**报告中指出,在所有心理需求中,“想学习自我调节”排在首位,人数占53%。专家认为,这主要是因为国人还没有养成心理咨询的习惯,有了心事或烦恼仍以自我消化、调节为主。此外,我国心理咨询行业发展时间短,还不够完善,专业的心理咨询费用较高且不在医保报销范围内,这也迫使人们更倾向于自我调节。现在,智能手机上有一些健康指导的应用软件可下载,有需要的人可以从中得到帮助,但要注意筛选和辨别。

**更重视孩子教育问题。**在所有寻求心理咨询的人中,询问关于孩子教育问题的人数占46.3%,排在第二位。“这是我国特有的一种情况。”专家说,因为中国家长常把孩子看得比自己还重。自己心里不舒服、有问题,多是默默忍受,可是孩子一旦出现问题就立即不淡定了,甚至觉得天都塌下来了,就会带着孩子寻求心理咨询。但实际上,孩子就是家长的一面镜子,孩子身上的有些问题是受父母影响的,就算在心理咨询过程中孩子能打开心结,但回到家,回到原来的环境,还是会重复原来的模式。根本原因和环境没有改变,仅对孩子进行心理咨询无法彻底解决问题。所以,如果在子女教育上遇到问题,建议整个家庭都进行咨询,改变家庭成员的相处或教育方式。

**提升社交质量。**现代社会中,人际关系问题突显。报告指出,由于人际关系问题寻求心理咨询的人占44.3%。现在的年

## 做噩梦时左脑活跃

●王海洋

做噩梦时我们的大脑发生了什么?近日,英国、芬兰和瑞典的科学家发现,左右两侧大脑之间活动不平衡是噩梦的罪魁祸首,左侧大脑活性较高与梦中的愤怒情绪相关。

芬兰图尔库大学、瑞典舍夫德大学和英国剑桥大学的科学家选取了17名身体健康的参试者,考察了他们晚上做梦时大

脑是如何调节情绪的。参试者在睡眠实验室里待了两个晚上,研究人员对他们在睡前、睡眠期间和睡眠后的大脑活动进行脑电图记录,分析了他们进入快速眼动睡眠期间的迹象。在经历了5分钟快速眼动睡眠(期间有梦)后,研究人员唤醒参试者,要求他们描述自己在做的梦,后对其情绪体验进行评估。

结果显示,当参试者处于清醒状态和快速眼动睡眠期时,右侧额叶皮层的活动较低;当他们在梦中经历愤怒、做噩梦时,其左侧额叶皮层的活动更活跃。曾有证据表明,表达愤怒与左侧额叶的活动相对较高有关,而控制愤怒则与右侧额叶激活有关。

发表在《神经科学杂志》上的这项研究成果表明,大脑活动模式是预测人们如何控制情绪的一种好方法。这一发现为创伤后应激障碍而经常做噩梦的患者提供了新的治疗思路。

## 为什么压力一大就咳嗽

●海若

一个“防卫”动作。当我们备感压力时,体内的自主神经(交感神经和副交感神经)开始活跃。交感神经的活跃导致血管和呼吸道舒张,脉搏变快;副交感神经发挥反向抑制作用,帮助机体恢复正常运行节奏。一旦压力感得不到缓解,自律神经的工作平衡就被打乱了,且副交感神经的影响往往会占据主导地位。此时,由于呼吸道收缩变窄,对平时感觉不到的“异物”也变得特别敏感,非得咳出来不可。这就是紧张时爱咳嗽的原因。

虽然咳几下可以暂时起到缓解压力的效果,但如果是习惯性的咳嗽,置之不理任其发展的话,也有可能就会导致一些严重疾病。有些人平时就有经常清嗓子的习惯,觉得喉咙好像总有异物感。这种情况下,除了考虑到心理系统的因素,建议也应及时咨询医生,检查是否存在过敏、感染等问题。



你是否有过一紧张就不停咳嗽,反复清嗓子还是觉得不舒服的情况?这种咳嗽可能是因心理压力导致的。近期,日本“活力门”网站为我们解释了其中的原因。当呼吸道内堆积了痰等分泌物,或者

吸入了灰尘、污垢等异物时,空气进入肺部的通道被堵住,呼吸道表面黏膜的传感器感知后就会报告给大脑。大脑发出“咳嗽”的命令,以便把异物及时排出呼吸道。可以说,咳嗽是保证人体呼吸质量的

## 蓝色最让人放松

●蔡利超

压抑时,看看大海蓝天能让我们心情舒畅。确实,英国萨塞克斯大学心理学院的安娜·富兰克林教授发现,海军蓝是最令人放松的颜色。用蓝色的衣服、物品和配饰包围自己,可以帮你过上更放松的生活。

通过与英国某著名造纸商合作,研究人员询问了100多个国家2.6万人,要求他们说出自己最喜欢的颜色并指出与这种颜色相关的词汇如平静、明亮、温暖、天空、海洋、清新、充满活力、夏天等。结果显示,在全球范围内,人们将强烈的情绪与蓝色、红色和橙色联系在一起。海军蓝、青绿色和粉色能赋予人们平静感;对未来的见解通常与绿色联系在一起;奢华的颜色包括紫色、橙色和白色。

富兰克林教授认为,颜色偏好来源于人们与有色物体的相互作用,有些颜色更受欢迎,因为它们更容易被眼睛和大脑的感官机制处理。色彩一直与文化有着内在的联系,并被融入意识中。这项研究成果强调,颜色不仅与物质有关,也与美有关。它鼓励人们以不同的方式思考色彩在生活中的作用和价值。



## 怕出错的人更靠谱

●丁思远

“内疚倾向”是指我们对自己是否会产生内疚情绪的预期。比如,当我们接受一项重要任务时,有些人会担心自己无法完美完成而给别人带来麻烦,这种担心就和内疚倾向有关。内疚让人感觉不舒服,它还常常与不自信、自我惩罚和焦虑一起出现,令人饱受折磨。但凡事有两面,内疚倾向也有好处。

内疚倾向有时会让人更快地成长。我们会为了避免未来发生内疚,竭尽全力做好手头的事情,甚至会做超出自己责任范围的事情。这与过高的人际责任感有关。内疚倾向高的人通常会觉得自己应该为他人负责。虽然这让他们充满压力,但同时会推动他们更努力克服困难,更圆满地完成工作。这意味着,容易内疚、担心出错的人行事更靠谱,各方面能力也会得到迅速提升。

内疚倾向有时让我们更受欢迎。美国芝加哥大学的研究人员做过一个试验:让400个成年人玩一个经济类游戏,游戏中有两个角色,A(计算机)和B(参试者)。游戏开始时,A有1块钱,B没有钱;在第一个阶段,A会把所有钱给B,之后进入第二个阶段,B手里的钱会变成原来的2.5倍,然后B可以选择自己留下所有的钱或把钱还给A。这个游戏会反复进行多次。结果显示,内疚倾向比较高的人,在游戏中还钱的次数更多。这似乎表明,内疚倾向高的人在社交中更容易做出友善、利他和诚信的行为,这都是讨人喜欢的重要品质,别人会更愿意与他们打交道。

当然,内疚倾向的益处有一个前提,就是适度。在开始担心忧虑的时候,你是否仍朝着目标前进?如果是,那你的内疚就是适度的。如果事情开始让你害怕、糟糕的方向发展,那提示你的内疚过度了。对糟糕结果的过分担心会让我们过度关注负面信息,打击自信,从而做出不良决策和行为,导致“怕什么来什么”,糟糕结果真的发生。

把内疚倾向控制在一定范围内,可以:1.从过去寻找积极经验,一旦觉察过分内疚使你往糟糕的方面发展,要让自己静下来,花点时间回忆过去的成功经验,重新体验一遍积极感受。2.做短期的小步计划。当内疚倾向让你没信心时,重新调整目标:把长期目标先放下,只做那些努力一点点就可以完成的事以获得成就感。3.寻求他人的帮助,如果你的内疚来自于对某人的责任,可以去验证,对方是否也认为你该负责?如果不是,可以卸下本不属于你的包袱;如果是,向他表达歉意以消除内疚。