

专刊部主办
责编 / 叶萱
版面 / 雪梅

让自己变得更理性

●李 爽



人类拥有无与伦比的智慧，我们会创造发明、吟诗作赋。但在进化过程中，大脑仍有未完善之处，我们的理性思维也有局限性。对此，美国纽约大学心理学教授盖瑞·马库斯在其著作《怪诞脑科学》中提出了13条建议，帮助克服思维缺陷。

1. 尽可能考虑有无其他可行选项。我们的大脑总是更愿意关注和相信自己所“认定”的事情，而不爱冷静、客观地收集证据再得出结论。想提升思考和推理能力，要培养自己考虑其他选项的习惯。国家二级心理咨询师胡梅说，比如在旅游之前，将可用的交通工具、可能面临的天气状况及需要完成的旅程，全部列举出来，临时出现问题时就可有其他备选方案。

2. 多角度看问题。一个事情有很多面，不要只看到其中一面就觉得看到了全部事实。就像广告商会说某款饮料提神、供能，却没说里面其实糖分不少、喝了可能睡不着。学会从多个角度看问题，来掌握事实、真相。

3. 相关性不等于因果关系。最常见的例子就是明星卖广告，美丽漂亮的女明星

代言护肤品，我们就下意识地认为“因为她用了护肤品，所以人就变美丽”。其实这之间没有因果关系，女明星不用护肤品也漂亮。

4. 别把随机事件当必然事件。守株待兔就是经典案例：农夫因为偶然在树桩处碰到撞死的兔子，就日日守着树桩等待奇迹的出现。生活中像中彩票、中奖的事情都属于随机事件，发生概率很低。胡梅说，如果把精力花在这些事情上，就容易忽略努力、认真、拼搏等优秀品质，最后在等待中一无所获。

5. 预知冲动并事先约束。我们都有冲动的时候，一冲动就容易做出不理智的事。例如饥肠辘辘时去逛超市，就容易买更多的东西。为了避免冲动带来的负面影响，胡梅说，一个人首先要了解自己，在什么方面、哪些时候容易“不清醒”“不理智”，提前做好应对准备。如将要买的東西列个清单，按清单购买，而不是“看心情”。

6. 目标要具体。一个模糊的目标如“我要减肥”是很难达成的。目标要表达得更详细，如“我要减重10斤”，然后制订具体方案，如定下来3个月瘦10斤，第一个月先瘦3斤，每天要调整饮食，努力克制吃垃圾食品的欲望。在执行力强的基础上，还要准备第二套计划，例如由于出差而无法规律饮食和运动应该怎么应对。

7. 疲惫时尽可能不做重要决定。身心俱疲、劳累或不清醒时的思考和醉酒后用

脑没太大差别，都容易“下意识”，无法仔细斟酌。胡梅认为，在做重要决定之前，最好保证充分的休息。

8. 随时权衡收益和代价。经济学领域有个词叫做“机会成本”，当一笔钱用于投资这件事，就不能投资另一件事，也就是“鱼和熊掌不可兼得”。在生活中，我们也要做到类似的思考：同样的精力做哪件事获益最大？

9. 想象你的所作所为正在被别人看着。在没人监督的时候，人们就容易产生懒惰心理甚至做出逃避及违法的行为。当你有冲动要做一些不好的事情时，假想有人在旁边监督你，这种“眼睛效应”会减少让人后悔的越矩行为。

10. 想想三五年后。对大脑而言，将要发生的事是明确具体的概念，而远在未来的事是抽象的概念。所以我们常常会忽略一些事情产生的深远影响。在做重大决定前，问问自己：3年、5年后的我会对这个决定有什么感受。这会影响当下的判断。

11. 当心太过“特别”的事。人很容易受颜色鲜艳或表现异常的事物吸引，其所引发的“新鲜感”可能会让你做出非理性决定。所以，当刚接触一个人或一件事，不要被“新奇”“特别”“有趣”冲昏头，多观察一段时间或货比三家，再做决定。

12. 挑重点。我们每天都要做出各种各样的判断，但人的精力是有限的，不可能对每件事都仔细斟酌、分析。胡梅建议，在所有决策中，挑出最重要的进行深思熟虑。

13. 尽量理性。这一条看上去微不足道又最难做到。有时我们知道自己冲动了也不加管控。最好时常告诫自己，理性思考和决策会有更可靠、长久的获益，警惕一时之快、意气用事。

身边刺儿头 六招应对

●高宝宝

无论在家里、与邻居相处、在职场或社会交往中，有些人随和友善，也有一些人言行刻薄，很难相处。你本来不经意的一句话，他可能就会挑出毛病，或者在你需要鼓励的时候打击你的热情。逃避、与对方绝交都不是好办法，美国“心理中心”网站刊文，下面这6招可以帮你更好地与这些人相处。

1. 明确目标。如果有人伤害了你的感情，你不得不和他理论一番，说话前你一定明确自己说话、行动的目标，例如要知道自己想要和对方保持一个怎样的关系，以及你的应对方式可能带来什么结果。如果对方有个爆脾气，而你又必须和他和平相处，那么针锋相对是没有意义的，最好找借口离开，或给对方台阶下，让气氛缓和下来后再理性讨论问题。

2. 后退一步。一个人之所以难相处，主要原因可能是他自以为是。不为他人着想，就不会觉得自己有错，当然也不会道歉。和这样的人争论时，别指望他服软，退一步或结束这个话题会更有效。还有的人难相处，可能是因为当时心情不好。这时他很难去理解你，那你可以对他表现出同理心，大度一些，承认自己也有做的不好的地方，给对方一点获胜感，满足一下他的虚荣心。只要后退一小步，你们的关系也许就会改善一大步。

3. 设定界限。除了后退一步，你还应设定界限，否则别人伤

了你的感情，他自己都意识不到。如果一个人和你说话粗鲁无礼，你可以告诉他：“请你不要用这种口气和我说话。”你的这种回应毫不过分，如果一味退让，也许当时息事宁人，但时间长了对方可能变本加厉，让你更加愤怒，两个人的矛盾会更深。适当的回击可以提醒对方，让他知道触到了你的底线，就不会再放肆。

4. 别想改变他们。你可以提醒他们说话注意分寸，但不要以为这样就能改变他们。你的话可能当时管用，但是不久之后，他们肯定又会犯老毛病，勉强劝他们通常也会无功而返。你无法改变一个人的个性，也难以让一个人放下他的控制欲。所以，对待难相处之人最重要的一点是，明白他们可能就是这个性格，江山易改，本性难移。

5. 面对现实。生活就如万花筒，每个人都有自己的个性和做事方式，不是所有的人都会待我们如朋友，所以我们不能指望别人都能做得很好。你能做出的最好的努力就是冷静对待，让局面保持在自己能够承受的程度之内，不苛求自己和别人。

6. 注重自身价值。每一个人都有资格得到他人的尊重。如果你自己忽视了自身价值，那么很可能就会受到他人的冷遇。反过来说，如果你能很好地接纳自己，那么别人就会比你更加尊重你。所以，你要坚定地告诉自己：受到尊重是我的权利，我不应该承受别人的吼叫、贬低或逼迫。



经常被吼的孩子会变笨

●张 健

“吃个饭咋这么磨蹭！”“这道题怎么写的，老师上课教的是不是都没听啊！”……吃饭吼孩子、辅导作业吼孩子，不管孩子做什么都是错的。但父母们知不知道，经常被大吼的孩子可能会变笨。

多项研究证明，长期遭受语言暴力的孩子，大脑会被改变而影响智力。孩子大脑神经系统还没有发育完全，经常被父母吼叫，会刺激到没有发育成熟的神经系统，令其高度紧张，尚未发育完全的大脑结构也会随之发生变化。北京京都儿童医院儿童保健中心主任、教授，中国优生优育协会儿童发育委员会委员单晋平表示，经常被父母吼叫、打骂的孩子会变得胆小，做事缩手缩脚。这就相当于父母给孩子的发展设定了限制，而且这种限制无时无刻不在、无处不在。孩子是独立的个体，尤其年幼时，他们的活动都是出于本能，出于对世界的好奇，想做什么，想拿什么，都是为认识这个世界而进行的学习、探索。一般来说，小孩子看到喜欢的东西，毫不犹豫地伸手去拿，这是正常表现。而经常被父母吼叫的孩子，因为有过不愉快的经历，碰到喜欢的、新鲜的东西，孩子会首先观察父母的表情神态，得不到肯定的表情神态之前，孩子不敢有任何主动的探索、学习行为。

单晋平表示，真正导致孩子变笨的不是吼叫本身，而是吼叫对孩子的精神和心理强加的一种束缚。父母们常常认为吼叫只是一种教育孩子的方式而已，甚至理所当然地认为可以随便吼，随便骂，甚至体罚孩子；再加上每个家长都是以自己的意愿为标准衡量孩子的行为，这就导致孩子做什么事，心里都有一个“紧箍咒”，首先想的是“父母允不允许？”“做了会不会挨骂？”这样等于给孩子无形中形成一个学习探索的障碍，导致孩子丧失探索身边世界的主动性。

“偶尔一两次吼叫无所谓，但是经常吼孩子，肯定会带来不良后果。”单晋平提醒，父母每当想吼孩子时，先换位思考一下，想一想自己要说的话会不会伤到孩子。此外，多给孩子一点自由，多一点宽容，多一点理解；在安全的前提下，多给孩子一些探索学习的机会，不要将孩子束缚在自己的羽翼下。



柠檬味让人对身材自信

●蔡利超

不同的气味会引发不同的情绪，甚至不同的态度。最近一项来自英国苏赛克斯大学的研究发现，柠檬香味能让人们觉得自己身材更好。

其中一项实验中，参与者被要求站在一块木板上，戴着耳机，一对运动捕捉传感器和一个类似鞋子的设备，以增强他们听到自己脚步声的音高。研究人员传递嗅觉刺激（各种气味），同时参与者在现场行走。随后，参与者根据对自己的感知，使用身体可视化工具来调整三维化身的大小，还回答了一份关于感知速度、身体感觉和情绪的问卷。

结果显示，参与者在闻到柠檬的气味时，会感到自己更瘦、更轻。相比之下，当他们闻到香草味时，会觉得自己更胖、更重。如果与参与者脚步声的音高相结合，这些感觉能被增强。这一发现有望用来为存在身体感知障碍的患者制订新的治疗方案或据此开发出新颖的可穿戴技术，从而提高他们的自尊心。



把压力化整为零

●郭桂玲

马拉松选手不能等到口渴了再喝水，人也不能等到精疲力尽时才休息。把压力进行切分，实现劳逸结合，才能将“松”与“驰”融会贯通。近日，“雅虎日本”网站刊登出三种方法帮人们切分压力。

用时间切分压力。此法分为有短期和长期两种。短期就是午休时去吃午餐，悠闲地喝杯茶。长期则是利用周末加上带薪休假，休一个长假，来场提升幸福感的旅行。美国的一项研究显示，人们一旦休假去旅行，满足感和幸福感就会上升。因此，建议每3个月或者半年，来一场三天两夜的小旅行。

空间切分压力。该方法分为水平和垂直方向。水平方向就是要保持一定距离。例如，在距离公司有点远的地方吃饭。去的地方越远，越能够客观地看清自己的一切。如果没有时间，建议获得垂直方向距离。例如从高层建筑的休息室或展望台向下俯瞰。从高处看，人和车看起来很小，通过俯瞰事物，仿佛烦恼和压力也变小了。

“五感”分割压力。这一方法就是指赋予“视觉”、“听觉”、“嗅觉”、“味觉”、“触觉”新鲜刺激。视觉方面可以通过色彩治愈，要想放松，茶色和绿色是较好的选择。嗅觉方面可通过芳香疗法转换心情。此外，通过吃美味的菜肴、听喜欢的音乐、泡温泉等多感官的刺激，有意识地去做一些改变，也能帮助人们减轻压力。