

生活健康了,心态不会差

●张健



现在的年轻人压力越来越大了,尽管生活水平比老一辈好很多,但他们当中患抑郁症、焦虑症的比例比以往都高。中国社会工作联合会心理健康工作委员会理事郝滨告诉记者,二十来岁的年轻人正处于走向社会,承担个人、家庭、社会等责任的过渡阶段,生活条件、社会身份和思想状态发生了巨大变化。如果这个过程中,有日益加重的压力,对成就与名利过度渴望,对物质有盲目追求,或有紧张的人际关系等,很容易在学业、工作、生活和情感等方面出现问题,甚至导致心理障碍。因此,年轻人要重视心理健康,注意预防和自我保护。

前不久,新西兰奥塔哥大学发表在《心理学前沿》杂志上的一项对1100多名18~25岁年轻人的研究发现,良好的睡眠、坚持锻炼、多吃水果和蔬菜,对年轻人的心理健康和幸福至关重要。另一项加拿大麦吉尔大学发表在《美国医学会杂志》上的研究发现,“社会支持”对年轻人有个好

心态非常关键:那些在19岁左右感受到较高水平社会支持的人,即有家人、朋友的关心和帮助,1年后较少出现抑郁和焦虑症状;社会支持程度高的人,整体上抑郁程度降低47%,焦虑程度低22%;觉得自己社会支持系统较丰富的人,出现自杀意念的几率降低40%。

郝滨说,人们常常以为保持心理健康需要做很特别的事,这两项研究表明,其实只要做到健康生活、有和谐的人际关系,心态就能基本保持良好。对于年轻人来说,平日再忙,也要打牢睡眠、运动、饮食和社会支持四个维持心理健康的支柱:

睡眠质量比睡眠时长更重要。上述研究发现,预测年轻人心理健康和幸福的最强指标是睡眠质量,每晚睡眠时间在8~12小时内,且睡眠质量较好的人抑郁较少、幸福感较高。郝滨表示,以往认为只要有充足的睡眠时间就行,但研究提醒,睡得好更重要,表现为能够快速入睡、不容易被吵醒、很少起夜、很少赖床、白天不

感到困倦等。现在年轻人经常熬夜,白天和周末补觉,都使得睡眠质量变低。建议重视睡眠,保持规律作息。

多运动。郝滨说,运动会促进内啡肽释放,这是我们感到愉悦、平静的物质基础,释放水平高了,有助调节情绪,增进幸福感。多项研究表明,定期中等强度的体育锻炼甚至有治病作用,能缓解抑郁、焦虑等。但现在很多年轻人,也就是通勤路上能活动一下,其余时间不是久坐在工位上就是到家了躺在床上,非常不利健康,心情也难以振奋。建议把“每天运动”纳入“必做的事”,让活动的身体带来积极心态。

多吃蔬果。研究发现,那些每天吃4.8份(1份约150克)水果和蔬菜的人,幸福感最高;每天吃不到2份或超过8份的人,幸福感较低。郝滨表示,吃得好是良好心态的基础之一。饮食会影响肠道菌群,而后者已被多次证明会影响神经递质的分泌,从而调节精神、情绪。多吃蔬果、饮食多样化、三餐规律等良好饮食模式,可降低抑郁风险和改善情绪。建议年轻人把蔬果加入餐中,有条件的,自己在家做饭,少点外卖,少吃高油、高糖食品。

有可依靠的人。社会支持是指社会各方面,包括家人、朋友、师长等给予的精神或物质上的支持。郝滨说,在需要帮助时感觉有人可以依靠,能大大防范心理问题。再强大的人,都不可能只靠自己活着,需要与周围的人建立相互依赖的关系,尤其是精神上的依赖。年轻人的主要精力放在为事业拼搏、奋斗上无可厚非,但也要注意建立和维护必要的人际。这也没有想象中那么复杂,主要做到几点:1.真正去关心自己在乎的人,多些倾听和理解,少些控制;2.有意识地观察自己的情绪,学会控制,减少冲动和矛盾;3.在沟通中学一些人际技巧,懂得在合适的时机说适当的话,也是对他人尊重。

每次坐地铁公交的时候,如果有很多人往上挤,我们的内心常常是:人太多了,还挤什么啊,不能等下一趟吗;然而,当自己在往上挤的时候,我们又会展想:你们再往里面走一走不行吗,大家都不容易。“双标”,指对自己和对他

人用不同的标准来衡量,在生活中十分常见,也经常受到指责,认为这是一种自私行为。但从心理学的角度看,人人都会双标,因为没人能超脱自我做到纯粹客观,对自己和对他人的评价天然地会不一样,这与归因方式有关。

双重标准是源于自保

●麦舜麒

归因理论认为,人们常常把他人的行为归因于人格或态度等内在特质,而忽略他们所处情境的重要性;但解释自己的行为时,则更强调客观因素,而不是个人因素。例如别人往上挤公交时,

是因为“那些人只考虑自己,不顾他人感受”,而自己要挤上公交,是因为“真的赶时间”;别人考试没考好,是因为“他们不努力”,而自己考试没考好,是因为“运气不好,状态不佳”。由于我们对自己的各方面情况更了解,出现问题时就更容易找到客观的原因来解释自己的行为;而对其他人,尤其是与自己有利益冲突的人,我们就不会那么“客气、客观”,而会归咎于他的自身原因。

我们不仅会对他人更严格,对自己更宽容,也更容易低估他人,高估自己。大家可以尝试做一个实验:现在,请给自己的潜力从1~7进行打分,1表

示潜力远远高于表现出来的能力,4表示潜力与目前的能力一致;7表示目前的能力远远超过潜力;然后,对身边的一个朋友、同事也进行这样的打分。对比一下,哪个更高?实验室里的结果表明:实验参与者给自己打分的平均值为3.4分,给熟人打分的平均值为4.3分,大多数人给自己的打分更低,也就是说认为自己的潜力更大一些。

归因偏差、双标其实是一种本能,都是为了保护自尊,无意识中要肯定自己是优秀的、与众不同的,因此每个人多多少少都会双标。但可以主动克服,尽量避免对己对人特别不客观的评价。例如,可以尝试在评价他人时,先反思自己是否有过类似行为,他人所作所为是否有客观因素影响,多一些换位思考,就会少一点主观论断。

新冠疫情后,你是否梦想去旅行呢?近日,一项研究表明,相比那些不外出旅行的人,经常旅行的人对生活满意度更高、更快乐。该研究由美国华盛顿州立大学研究人员组织开展,报告发表在《旅游分析杂志》上。研究人员对500名参与者进行调查询问。内容包括旅行在生活中的重要性、花费多少时间考虑和计划未来的假期以及一年中有多少次旅行等,同时还询问参与者对生活的满意度。调查结果发现,有一半以上的人表示,他们每年会进行超过4次的旅行,仅有7%的

受访者表示没有任何旅行。研究结果表明,那些更关注旅游相关信息并经常与朋友讨论旅行计划的人,要比那些不经常旅行的人,更喜欢外出度假;经常离家120公里以上的受访者,比那些很少旅行或不从旅行的受访者,对生活的幸福感、满意度高出7%。

研究人员指出,尽管工作、家庭生活和友谊等在整体幸福感中扮演着非常重要的角色,但旅行经历的积累对个体生活满意度也有非常明显的积极影响。这同样也说明了摆脱常规、体验新事物对精神生活的重要性。

经常旅行,快乐度增加7%

●楼林娜



怎样拒绝还不伤人

●郭洁

拒绝别人不是一件容易的事,因为我们总怕伤害到他人的感情。但是我们的时间和精力是有限的,必要时确实需要推掉他人的安排,要做到有效的拒绝又不让关系尴尬,可以试试以下的办法。

1.快速而准确。如果别人提出的请求你在当下就觉得无法接受,最好立马就告诉对方“不可以”。而且要对事不对人,比如明确说“周日无法参加聚会”,而不是“我可能要拒绝你的邀请了”。快而准地拒绝看起来很冷漠,其实是不拖着对方的时间,对方也不会因为一直有模棱两可的幻想而无法进行下一步安排,能减少他人在时间、情感上的浪费。

2.用积极的话语。被拒绝总是有点尴尬的,要让别人下得来台,最好用积极的话语“包裹”拒绝的内核。例如可以说“感谢您的邀请,我非常想参加,这是特别难得的机会,但是……”让人感觉整个沟通是明亮、平和的,能降低被拒的失望。

3.提供选择。如果这是一段需要长期发展的关系,必要时,拒绝后要给予其他可行的选择,不让别人觉得热脸贴冷屁股。例如说“这次无法参加聚会,但下周我单独约你可以吗”。很多人会用“下次一定”的技巧,不伤人的办法就是切实兑现承诺,否则就是“欺骗”,更让人心寒。

4.无需道歉。在拒绝别人的时候说“对不起”是我们经常做的事,但这并不是一个好的做法。说“对不起”,言下之意是“我错了”,一方面拒绝别人并不涉及对错,另一方面,听到道歉的人,会下意识地觉得对方有所亏欠,觉得自己被伤害了。所以,尽量不要用道歉的方式拒绝。



社交,越怕越要参与

●资摘

很多人在社交场合中容易出现焦虑。有社交焦虑的人主要应对策略是避免参加各种社交活动(如聚会或毕业典礼),但这也丧失很多快乐和机会。对此有何对策呢?

1.避免消极应对。当处于不可避免的社交环境中时,许多人试图通过用消极应对策略(如饮酒)来弱化焦虑的症状。事实上,尽管前几杯酒下肚后确实会起到对抗的效果,但喝太多反而会加剧焦虑感。

因此,在控制社交焦虑和避免症状恶化方面,除了接受认知行为疗法和药物治疗之外,采用健康的生活方式也有所帮助。

2.面对恐惧,不当埋头鸵鸟。“回避”无法从根本上解决社交焦虑。相反,通过逐步参与社会活动来直面焦虑,才能真正起到缓解的效果。治疗社交焦虑的一种关键方法就是暴露疗法:要求患者主动地暴露在令人尴尬的社交场合中,通过直接面对社交场合的尴尬,来打破内心对他人和社交的恐惧。

3.尝试助人为乐。游刃有余地应付陌生社交另一个好方法是,尝试通过帮助他人来分散自己的忧虑和消极想法。

加拿大心理学家的研究成果显示,无私的举动有助于社交焦虑症者在社交场合放松。如果这些人能积极地帮助他人(如在聚会中帮着带些东西、收拾屋子),那么他们往往会感觉好很多。