

无聊时逼着自己动起来

■张俊



一觉醒来不想起床,因为不知道要干什么;没事就拿起手机刷微博、抖音,尽管已经没有更新的内容;想着要去健身、聚会、打扫房间、做一顿饭等,但觉得“没意思”就放弃了……类似的这种“闲着没事做,但又无法开心愉悦”的状态,就是无聊。每个人都有无聊的时候,但如果长时间地体验到无聊,会对生活、工作、交际产生诸多影响,通常会引发五种后果,有消

极的也有积极的。

1.寻求刺激。长期或强烈的无聊如果累积到一个程度,人会突然厌倦无所事事,可能会盲目寻找新刺激。西南大学心理学部应用心理系主任汤永隆告诉记者,这时候的人想要打破无聊,但又没有目的、没有计划,只是想体验新鲜感,可能会病急乱投医,做出格的事,如赌博、吸毒和危险驾驶等。

2.心理障碍。无聊在某种意义上是人缺乏“存在价值”的体现。汤永隆表示,找不到价值感的人往往不自信,也容易对未来产生担忧,继而引发焦虑。长期的无聊、低自尊还会导致无力感,一直不解决的话可发展为抑郁。有研究表明,容易感到无聊是精神健康不佳的预兆,长期感到无聊的人更容易放弃一切,如辍学、辞职等。

3.攻击他人。无聊不仅对自己有影响,还可能波及他人。2020年一项研究发现,观看了20分钟无聊视频的参与者,攻击、侵略的行为增加。网络暴力的参与者常常也是现实生活中无聊、无事可做的人。汤永隆表示,无聊的人向外攻击可能是因为他们渴望兴奋,也可能是一种发泄行为。渴望打破无聊感的人,可能已经蓄积了很多能量,但又无处发泄,在还没有

找到目标之前,就可能无差别地攻击他人。

4.增加好奇。无聊也有积极的一面,它会促使人们发现更多的新鲜事物或寻找新挑战来对抗无聊,因此这些人会表现出更大的好奇心。在2019年的一项实验中发现,无聊的人对陌生的照片表现出更强烈的偏爱,觉得一切都很有意思,即使照片中的物品很怪异。因此,无聊感也能在一定程度上提升人们的包容度、接纳能力、发现新奇的敏感性。

5.寻找意义。心态乐观一些的人,无聊会激发他们“动起来”的愿望,去积极寻求使生活再次有意义的方法。例如开始怀旧,加强与父母、兄弟姐妹、儿时朋友的联系,打造有意义的社交系统,也可能开始创作,有的人则会开始投身慈善。

可见,无聊和许多其他情绪一样,是人的本能,其实并无好坏之分,关键看你如何利用。汤永隆说,如果以积极的态度去应对无聊,它能起到鞭策的作用,让你有“向上”的追求,而更努力去学习、奋斗、做出改变,而不是忍受日复一日。因此,无聊时建议做几件事来激发其正向作用:1.先独处思考一阵,不必急于找乐子,给自己一段沉静下来,探索内心、规划未来的思考时间;2.动起来,很多人一无聊就啥也不做,这会让人生更枯燥,建议到外面走走,做家务、约朋友见个面等,不要把自己困在家;3.学习,学习新知识、新技术是积极应对无聊最有效的方法。4.定目标,反思过后,大概确定未来的发展方向,定好明确的短期目标,新目标会带来新的动力,认真执行、坚持,无聊感自然就消失了。



吃太辣,噩梦多

■陈雪莹

梦境会不会受现实影响,答案是肯定的。近日,美国“健康美好”网站刊登了美国梦境分析师劳里·洛文伯格的文章,其根据经验总结了5种常见的会影响梦境的事。

趴着睡,性梦多。如果你经常做一些与熟人或陌生人亲热的梦而感到尴尬,建议检查下睡眠姿势,因为趴着睡更容易做与性有关的梦。一种理论认为,生殖区域被压在床上会受到刺激,进而反馈给大脑,导致性梦;另外,趴着睡会影响大脑正常的供氧,使无意识的思考和想象增加,“性”这种原始的本能更易“冒头”。

吃维B,梦境清。如果你想把梦境记得更清楚,在睡前可以服用维生素B6。这种B族维生素有助于回忆做梦的细节。这可能是因为维生素B6有生成血清素的作用,其含量的升高能提高梦境的活跃度,促使人们醒来后清楚地复述梦境。

戒烟后,梦更多。尼古丁会抑制血清素,所以吸烟的人可能梦更少些。而如果你最近戒烟了,不再摄入尼古丁,就会产生反弹效应,开始疯狂地做梦。随着时间的流逝,这种现象会慢慢消失。

黄体期,梦难忘。黄体酮是一种与生殖健康有关的激素,在女性月经周期的后半段、排卵后释放,它也会影响做梦。希腊雅典大学的睡眠医学家发表在《医学科学》上的研究显示,那些处于月经周期黄体阶段(黄体酮水平更高)的女性能更好地记住自己的梦;而当身体有高于正常水平的孕酮时,梦会变得非常生动和难忘。

吃酸辣,噩梦多。在就寝前吃甜或辛辣食物会让人做更多心烦意乱的梦。这些食物会导致血糖水平急剧上升,在进入快速眼动睡眠时期(做梦期间)时又急剧下降;辛辣食物会升高体温;且平躺睡眠时容易造成烧心,所有这些都可能破坏梦境,把愉快的梦变成烦躁的梦。



职场人备好三个抽屉

■郭润峰

每日奔波劳碌,有时战战兢兢,职场人多多少少都有积压的负面情绪。如果你还没有找到好的解压方式,可以试试这个办法——分别给工作、家庭和各自设置独立的情绪抽屉。

工作抽屉。建议放入一本记事本,包括年规划、月计划、日程安排。把工作上的任务、目标、计划等量化的指标分配到某个月、某一天,这样即使再繁忙也能心中有数、不慌乱。还可以准备一个拨快10分钟的计时工具,上班时就用这个来安排时间。这能让你提前做好准备,重要会议不会迟到,工作早一点点完成等,能更加有条不紊地完成工作。压力较大的上班族最好在工作抽屉放一两个解压玩具,如软橡胶球,不如意时偷偷捏一捏,避免生闷气或情绪失控。

家庭抽屉。准备一本装满快乐回忆的相册,它能帮助我们回放快乐点滴,这种温暖和支持会成为你动力的源泉。平常做饭的人,给自己买一本喜欢的菜谱,通过认真做饭来放松,而且与家人共进晚餐有很好的心理疗愈作用。

个人抽屉。有了独处时间,拉开私人抽屉,里面可以放一张自己喜欢的CD,听一首宁静的乐曲,泡一杯清茶,每天留出半小时以上的时间,给自己和家人“松绑”,恢复精力。每月读一本好书,阅读是强大的“避难所”和“充电桩”,带你远离纷纷扰扰,获得片刻安静,也帮你扩展视野,减少纠结。还建议准备一个日记本,时常记录所见所闻、所思所想。经年累月的记录,能让你在意想不到的时刻发现自己的心灵规律,也能让你在情绪低落时控制自己,别轻易找人大吐苦水而伤害无辜的人。让日记陪伴自己成长,成为自己最重要的伙伴之一。

睾酮素高,人比较抠

■周轶

人的许多行为背后,都有生理学的原因,道德行为也一样。最近,深圳大学、上海体育学院和北京大学等机构的心理学家发现,男性的睾酮水平与其慷慨大方程度间存在联系。

睾酮是一种激素,它在男性的睾丸和肾上腺中产生,睾酮的生成数量对大脑有不同的影响。研究人员选取

了70名18~25岁的男性参与者,将他们分为两组,在每组参与者的上臂和肩膀上都涂抹了凝胶:其中一组身上涂抹的凝胶中含有150毫克睾酮,而另一组的则是安慰剂。随后,研究人员要求两组参与者评估自己与其他参与者的亲密程度,并决定是否把手中的一笔钱分享给对方,这个过程中他

们同时接受大脑核磁共振扫描。

结果显示,当对方是和自己比较亲近的人时,两组参与者分钱的意愿和数量大致相当。而当对象是一个比较陌生的人时,相比睾酮素低的对照组,提高了睾酮素的人更吝啬了,分出去的钱更少;且其大脑中与同理心相关的区域(颞叶交界处)的活性也降低。发表在《美国国家科学院院报》上的这项实验结果提示,人们对陌生人的慷慨程度可能受睾酮水平调节,而不仅仅是“没有善心”。

情绪化的人多自私

■郭瑞

说起“暴力”,很多人立马想到的可能是拳打脚踢、辱骂等激烈形式,或者是冷暴力这种显现于表面的沟通方式。但还有一种暴力常常被忽视,那就是“情绪暴力”,也叫“情感虐待”。

它是一种把自身的消极情绪传递给另一个人,给对方造成压力,使他们丧失自我价值的情绪氛围,导致受害者做什么事都要提防、小心翼翼,像是被吓怕的小动物。情绪暴力可发生在任何关系中,在亲人、朋友、爱人等亲密的关系里更常见,受害者受到的伤害隐秘而持久。因此,及早识别,及早逃离或求助非常重要。结合研究和临床,容易发生情绪暴力的人一般有以下表现。

1.索取,不给予。情感施虐者通常觉得对方有责任“让我快乐、高兴”,应该满足我的

所有需求,觉得自己的行为和需求都是天经地义、无可厚非的。他们常常表现为:只谈论自己的事情,对方不问不闻;漠视、否定、责备他人的请求;不理睬别人的需求,也不会给予他人有价值的物质或关怀。这种自我中心还表现为,如果关系出现了矛盾,他们总认为自己是错的,错永远在对方。

2.爱控制,很多疑。有些父母会管孩子的所有事情,还有人会监控伴侣的一举一动,要对他们的一切了如指掌。极端的例子是疯狂地限制对方、剥夺他们的资源,让孩子、伴侣无法独立,也没有办法建立自己的人际关系。而且情绪暴力者非常敏感、多疑,例如总是怀疑伴侣不忠、孩子想逃走等。这种情绪暴力常常会



变成身体虐待,家暴和婚内强暴是最常见的,为的是让伴侣、孩子更加无力而难以离开他们。

3.情绪化,很反复。跟情绪暴力的人相处,最大的感受就是“他怎么一会儿这样,一会儿那样”,可能上午还甜言蜜语,下午就百般刁难,你根本琢磨不透他到底在想什么,也

不知道他对你是关爱还是不在意。这种忽冷忽热带来的混乱感,也是施暴者控制人的一种方式,如果受害者依赖性比较强,很容易掉入陷阱,付出更多来获得“确定”的爱。情绪暴力与个性有关,很难改变,若遇到这样的人,有条件还是尽量远离;实在无法离开的,一定要减少依赖性,肯定自我价值,不被击垮。