

焦虑的你需要对自己好点

已经无数次有来访者告诉我他很焦虑。

焦虑到凌晨三点还在修改第二天演讲的PPT;焦虑到精心策划了两年的项目从没实施过一步;焦虑到他必须花费半年时间分析完所有品牌的所有价位的所有型号的手机,才满怀忐忑地买下性价比最高的一部,然后马上又后悔……

我总结起来,几乎所有焦虑都出自一个根源,那就是——绝不允许自己出半点差错。

尽管大多数抱怨自己焦虑的人看起来痛苦、自怜,甚至自恨,但我想说,其实你是太猖狂啊!因为你想要一步登天,因为你认为你就应该是个完美的神,然而戏剧性的是,如此地追求完美竟变成了一件最不完美的事。

社会心理学家 Shalom H. Schwartz 和同事在研究中发现两种价值观截然不同的人。一种人倾向于穷尽所有可能,只为从中挑选出唯一最好的选择,他将这类人命名为“最佳选择者”;而另一种人只是找到差不多好的那个选择,他们叫做“知足者”。

最佳选择者要花较长时间去选择,且做出来的选择看起来要比那些知足常乐者很快做出的选择

要好得多。然而悲催的是,他们反而会对自己的选择不甚满意。

更悲催的是,总体而言,与知足者相比,最佳选择者过得更不幸福,心态更悲观、自卑,生活满意度更低,并且更容易抑郁、后悔和自责。

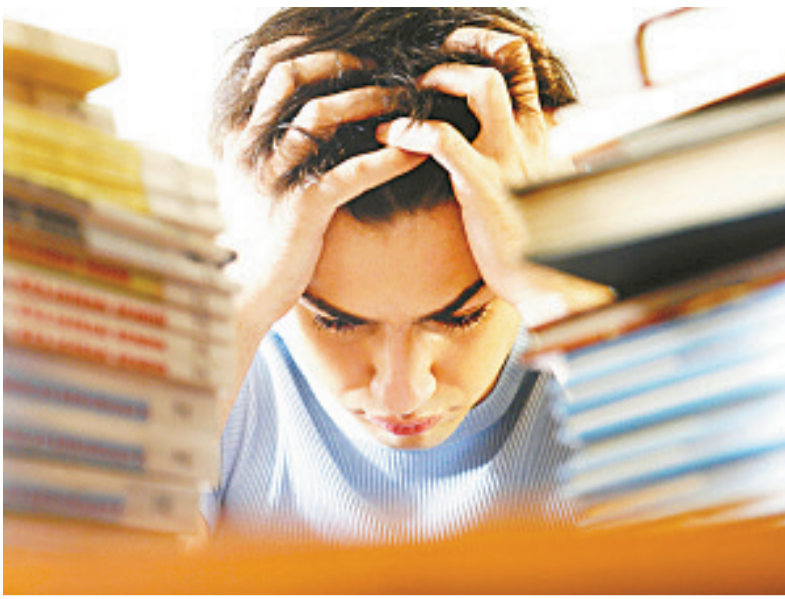
大量心理学研究已证实,完美主义心态导致抑郁和焦虑,降低生活质量。这种消极影响如此严重,以至于完美主义已被作为抑郁症状的一部分,并成为造成抑郁自杀事件的一个重要诱因。

所有这些发现无不戳中完美主义者的痛点。他们急需做的是,是改变对出错这件事的态度。

当你还是蹒跚学步、牙牙学语的宝宝时,你是多么肆无忌惮地出错呀!摔过多少“狗吃屎”,说过多少“狗屁不通”的话,你焦虑了吗?没有,反而是开开心心、咿咿呀呀的,很快就都学会了。

曾几何时,你竟然开始对出错感到如此厌恶。故事大概得追溯到你的童年,那时候你才上小学一年级,你拿着考了98分的试卷跑回家,递给爸爸,可爸爸只是淡淡地看了一眼,指着分数质问道,那两分是怎么丢的?从那个时候起,噩梦就开始了。

现在是时候改变态度了。斯



坦福大学心理学家 Carol Dweck 提出发展性思维和固定性思维的区别,并在实验中证明了前者的重要性。

她的研究发现,仅仅是分别表扬学生“聪明”(固定性思维)和“努力”(发展性思维)就可以让本来学习成绩相同的学生产生差异。

被表扬“聪明”的孩子成绩下降了20%,而被表扬“努力”的孩子成绩提升了30%。因为,那些“聪明”的孩子学到的是把出错灾难化,而那些“努力”的孩子学到的则是从错误中进步。

记得我刚读积极心理学研究生的时候,教授介绍给我一项研究,关于领导者如何帮助员工从错误中学习,我当时觉得这一点也不“积极心理学”,毕竟这是一个关于“错误”的话题。迫于学术成果的压力,我勉强接下这个

活。可是后来,它却变成了我研究生期间做过的最有意义的一个课题。

我的研究发现,具有积极领导力风格的领导者更善于帮助员工树立对错误的积极态度,而这其中的机制很可能就是他们培养了员工的发展性思维,而不是固定性思维。这项研究不仅成功发表,而且为我赢得了学生研究奖。

最为重要的是,在一遍遍深挖这个话题的过程中,我自己彻底改变了对于出错的态度,也从深度的焦虑中走了出来。

此刻,如果你正在焦头烂额地准备一场绝不能失败的演讲,或者在永无止境地拖延实施一项已策划了两年的项目,又或是还在纠结抓狂最好的那款手机会不会是下一款……

我建议你先停下来,做一个深呼吸,放下对自己严苛的评判。

■美丽心灵

试着梳理自己的坏情绪

不少孩子,由于父母忙于工作,无暇顾及,直到十多岁二十岁,情绪还是一片混沌。生气的时候几乎要爆炸,哀伤的时候只会嚎啕大哭,发生了什么一片茫然,活的几乎像个野人一样。

其实,现在很多年轻的来访者也是这样,他们大多遭遇精神危机是在24、25岁,之前还在家庭、学校,不需要面对社会这么多的情感刺激,尚可自保,可是一进入社会之后,那些暴起的情绪令他们自己手足无措。有的时候只能搓头挠脸,面红耳赤,辅以身体的语言,因为描述自己的情感对他们而言是如此的困难。

其实这项功能应该是在小的时候,就由父母完

成。比如孩子被开水烫了之后,极大的惊骇,孩子不知道发生了什么,如果不进行处理这将形成一个创伤。而如果这个时候妈妈能够对孩子进行安抚慰藉,告诉孩子,“噢,宝宝被烫了,现在很疼,刚才烫你的是开水,现在你心里一定很难过很害怕”。假如母亲能够及时告诉孩子发生了什么,同时对孩子内在的情绪进行描述梳理,那么当初那个惊骇到孩子——如恶魔一样的事件就可以从孩子自身分离,成了一个可察觉可分析的事物。而孩子正是在一步步的对情绪的命名中,慢慢学会体察管理自己的情绪,并从中获得更大的自主与可控的心理能力。

■两性课堂

丈夫多运动妻子更高兴



男人运动不仅为了自己的身心健康,还会让婚姻更加美满幸福。美国耶鲁大学对1200多对夫妻进行研究,幸福的婚姻主要靠爱和尊重,但运动在当中也起着不可忽视的作用。男人运动会让大脑中生成一种令人愉悦的化学物质,让他变得心胸宽广、快乐,而且坚持运动的男人往往更加专一。

研究发现,运动可以促进大脑分泌内啡肽,而内啡肽能够使人产生积极的情绪。经科学家论证,这种积极情绪不仅有益于运动者,而且能在个体之间传递。简单说来,即“丈夫多运动,妻子更高兴”。

锻炼对自身的益处不必多言,不仅可以增强体质,而且可以帮助我们摆脱抑郁。

研究人员用10年时间研究这些夫妻的运动频率与情绪的关系。结果显示,如果男性经常去健身房健身或是做跑步等运动,他们的配偶陷入抑郁的几率会大大降低,即便她们本身运动较少甚至几乎不运动。

运动和锻炼心理学家菲尔·约翰逊分析,女性从男性的积极情绪中受益,是因为女性从小就一直在学习如何表达自己的情绪,以使她们与环境情绪更为一致、和谐。当女性看到丈夫做运动变得更开心,她们也就自然而然成为情绪传导的受体。“如果男性做一些对自己积极有益的事,比如锻炼,他们的妻子也会受到积极的影响。”约翰逊说。所以,动起来吧,汉子们!

■智慧女人

养娃不是妻子一人的事儿

很多女性在孩子出生后会对婚姻的满意度下降,可能原因有很多,但最根本的原因只有一个:妻子感觉自己已经是一个“妈妈”了,但丈夫似乎根本不“像爸爸”。

丈夫要尽快赶上妻子身份变化的步伐,快快承担起“父亲”的责任。这个身份转变的关键期,就在孩子刚出生那几年,尤其是孩子出生后第一年。

丈夫越晚承担其父职,和孩子亲密程度建立就越慢。甚至在孩子出生头几年,丈夫可能感觉不到和孩子有多亲密,当孩子渐渐长大能够和他们互动的时候,关系才开始成长。遗憾的是,如果等到那时,他也和妻子有了不小的距离,会感觉妻子的世界已经被孩子填满。如果妻子还冷落、指责他,他也会对自己的婚姻失望。

2014年一篇发表在《美国科学院学报》的脑科学研究也证实了这种身份转变对男性的影响。研究发现,在亲自照顾孩子过

程中,无论男性还是女性,大脑中的“哺育网络”都会被激活,这个网络被激活的人会上显示“母性”。丈夫这个“大脑回路的活跃程度”,与丈夫“和孩子相处时间”成正比。和孩子在一起的时间越长,活跃程度越高。

所以,别把丈夫踢出抚养孩子的团队,更不要打击他的积极性。妻子可能在孩子出生前就已开始了育儿知识,当孩子出生后,妻子已经像个“专家”,而丈夫还是“门外汉”。如果看见丈夫做得不好的地方,可以温和地给与建议,指责只会让丈夫更不自信,更加不愿参与到抚养孩子的任务中。

尽量给丈夫一些时间单独照顾孩子。这样做不仅是让丈夫独立照顾孩子,也给妻子一些休息时间。如果有时能有人帮这对夫妻照顾孩子,夫妻要利用这段时间单独相处,约会也好,聊天也好,继续维持自己的情感纽带。



确定! 35周岁还算青年!

提出的,要做好青年职业病的预防和治疗工作,大幅度降低在职青年职业病发生率。

35岁,是我们人生中非常关键的过渡转型期。这个阶段中大多数人都基本进入工龄10年的行列。长期不良的工作习惯也让我们沾染上了不少职业病,如伏案工作时间长,肩颈酸楚、胃疼难耐、眼干、脱发等健康问题。

针对不同部位出现的运动系统问题,最好的方法是把健身提上日程。李庆雯教授建议,最好每周进行3~5次有氧运动,3次力量训练。“有氧运动一般是指强度比较低,但持续时间较长的运动,比如步行、慢跑、爬山、游泳、骑自行车、健身操、瑜伽等;力量训练一般是指那些依靠器械进行的大力量、少次数的运动,比如卧推、深蹲等。”即便做不到利用大块头时间集中运动,累积性运动也是不错的选择。

长期伏案的白领,可给自己设个提醒闹钟,每坐一个小时就迫使自己起来活动一下,工作间隙做些“小动作”,比如在走廊里走一走,爬爬楼梯,深蹲一下、伸展腿筋、拉伸肩部、活动踝关节等,达到每天至少20分钟的锻炼时间,也能让身体得到一定放松。毕竟,健身最忌讳的,就是一劳永逸,希望一次付出,就得到全部。坚持才是王道。

35岁该有这样的生活方式

尽管规划中明确了35岁人士的“青年”身份,但这并不代表35岁的人还能像20多岁的时候那样“可劲儿造”了。所以规划还特别要求青年中倡导健康生活方式,提升青年健康素养水平。

35岁是人体生理发育机制的一个分水岭。正常来讲,男性在30岁左右达到发育成熟期的最高值,从35岁左右开始走下坡路,人体的新陈代谢速度减慢,假如这时不改善自己原先糟糕的生活方式,脂肪和体内毒素更易堆积。

对“35岁们”来说,首先要改变的是健康意识,了解自己的身体机能状况,而不是等到疾病井喷后再回头反思。

李庆雯介绍,到了35岁,要更加关注自己的心肺功能,有意识地训练自己的肌肉力量。在生活习惯方面,不熬夜、不抽烟、不酗酒;注意“吃动结合”,吃饱不吃撑,每天走满6000步;学会适时放松,安排空闲档期,放松身心,储蓄能量;另外,每年都应该做个全面体检。35岁的人,工作压力大、饮食不规律,很容易造成一些疾病,比如消化性溃疡、慢性胃炎甚至胃癌、结肠癌等。拥有健康的生活方式,才能让35岁之后的人生更健康平顺。

其实,35岁是中年还是青年,只有我们自己说了算,毕竟,我们才是自己健康的主人。

青年指的是哪几年?权威说法来了!

中共中央、国务院近日印发了《中长期青年发展规划(2016-2025年)》,明确指出青年年龄范围是14~35周岁,掐指一算,1982年生的都还算青年,规划中对青年人健康有明确的建议哦!

锻炼让身体比年龄更年轻

规划中提到,青年人要培养体育运动爱好,提升身体素质,掌握运动技能,养成终身锻炼的习惯。运动的好处不胜枚举。很多健身爱好者,一段时间不见,发现他们不仅身材变好了,连容貌都开始“逆生长”:皮肤紧致、细腻、容光焕发。

天津体育学院健康与运动科学系教授李庆雯介绍,当我们运动出汗时,也刺激了皮肤和细胞油脂的分泌,而适当的油脂恰恰是人体

的天然保湿剂。此外,运动会加快血液循环,血液中的养料和水有效地抵达皮肤细胞,皮肤吃饱喝足了,当然从里到外水润透亮。

除了脸变嫩了,我们的肌肉也在运动中得到了很好的锻炼。大家知道,人的肌肉在20岁至30岁之间会达到巅峰,这时的年轻人,肌肉是有棱有角的,但过了30岁,肌肉每年就会以1%的速度减少,肌肉会萎缩,蛋白质会变成脂肪。“运动能增加肌肉力量,提高人体的基础代谢,增强人体内分泌、消化、心肺功能的正常运转,帮助抵御慢性病人。”李庆雯说。

别让职业病在35岁井喷

千万不要在20多岁的时候“作”够了,让35岁时的自己迎来“职业病”井喷!就像这次规划中

年轻人有“闺蜜”“哥们”,平时有空的时候约个电影、下午茶,周末爬个山,踏个青……

那老年人呢?子女远走他乡,身边连个说话的人都没有,这时候不妨来个“抱团”养老。

老邻居成了“姐妹淘”

67岁的张芳和71岁的王琴住对门,年轻的时候,两人在一个厂里上班,一直是邻居,自从2015年王琴的老伴儿走了之后,老姐妹待在一起的时间就更多了,比如去社区做志愿者,周末去市区转转,早上还一道搭车去超市买菜,周末踏个青什么的。“年纪大了,腿脚不便利,有个人在身边陪着,心里踏实。”

这样的老姐妹不在少数。现在观念开放了,老年人一起搭伙过日子模式正在成为一种潮流,一起制订日常作息行程,一起相约外出踏青。但在经济上,则实行

人老可以“抱抱团”

AA制,生病了轮流照顾,他们给这种生活取名叫:抱团养老模式。

“抱”的是陪伴和共鸣

空巢孤寡正在成指数、成批量的增加,比如儿女因为学业、成家、工作忙等因素不能常回家陪伴,老年人退休回归家庭社会交往减少,不免会出现孤独、寂寞这些负面情绪。

养老,现在不仅关乎寿命,还关乎质量。以前是完全依赖儿女养老,现在逐渐过渡到自我养老的模式。和一些曾经有过共同学习、生活和工作经历的老同事、老伙伴、老邻居保持亲密联系。同龄人之间更容易有同感共情,还可以更

快增加彼此高认可度,使理解更到位,自我强烈的精神心理需求得到满足,还可以有病、有问题相互照应,不再孤单,不仅减少儿女负担,还可提升老人的安全感,自信和快乐地享受晚年生活。

“抱团”的花样很多

怎么选择“抱团”对象呢?不妨从自己十分熟悉的老同事、老朋友、老街坊、老战友、老同学中下手。这些人有着相似的经历、共同的兴趣、爱好,更容易形成一个小团体或小群体,即在身体精神上相互关爱和照顾。

“抱团”可不是终身制,现在抱团养老的形式分为短期、长期、阶

段性的抱团养老模式。

在我们身边也有抱团养老的现象,一些老人季节性的抱团养老,北方老人冬季到南方养老,一住大半年,住在一个小区,白天一起活动,玩和吃在一起,在家务劳动上分摊责任和经济AA制,共同协商制订生活计划,遇到问题共同解决。还有些老年人每天白天在一起活动,晚上各归各家,定期组织旅游等。

抱团养老在一起生活的老年人可以有自己的家,安全感十足,可以淡定、本真地生活和交流,感到满足和放松,不仅增加积极情绪,还能提升正能量。在一起还可以促进相互学习,相互交流,不仅丰富信息量,还可以丰富老年人的生活内容,提升人际交往能力,增加自信心,激发投身到培养更多的兴趣爱好中,推动进步和提升价值感;不仅提高生活质量和幸福感,还可降低慢性疾病的复发,促进身心健康,延年益寿。