



“头上长草”那些人到底咋想的?

最近“头顶长豆芽”似乎一夜之间星火燎原,迅速蔓延,席卷了中国的大街小巷,老的少的头上都“长豆芽”了。看到这里,你以为只有豆芽才可以“长”在头上的话那就太低估时尚达人的审美水平了!

我都不忍心告诉你更多,怕你脑洞开得太大。头上“长”豆芽只是“标配”,有的甚至“长”出蘑菇、樱桃、树叶和鲜花,这看起来简直“潮”昏了有木有。

这一街头新时尚甚至引来了美国媒体 CNN 的目光,但据其采访结果,几乎没有人知道它的确切来源或出处。然而从心理学角度来看,究竟有哪些心理因素对这股时尚“妖风”推波助澜呢?

心理解读

复杂的人类行为是由多方面引起的,要探究这股“妖风”盛行的原因,我们应该不断思考人们目标行为在其自身环境中的功能,通俗来讲就是找出他们“目标行为的‘目的’是什么”。行为反应通常可以被划分为四种结果控制当中的任一种或者其组合,其中两种便是回避/逃避功能和社会关注功能。

给无聊加点料

“简直萌翻了,谁知道哪里有卖,下班赶紧买一个去。”“挺好玩的,真想伸手拽下来。”有趣、好玩、够独特、萌萌哒是这些“潮人”对花草发卡的一致认识。他们当中有人表示生活那么无聊,我们要变着法子与众不同。其实,无聊是人类一种负性情绪体验,指的是由于当前活动或环境与个体的内部标准不匹配所致,包括不满足、



焦躁不安、缺乏刺激、缺乏挑战、无趣等。无聊体验在日常生活中十分常见。你是否有过这种经历,对不感兴趣的课,总是身在曹营心在汉,神游于幻灯片之外,觉得讲台上的那位教授仿佛离你十万八千里远,不断地和疲乏展开“拉锯战”。

于是你可能选择信手涂鸦,来调剂一下当前无聊的气氛,多少个有趣的杜甫自画像就是这么被创作出来的。事实上,每个人都会偶尔觉得无聊。特别是在沉闷的环境中,无聊感会油然而生。无聊会激发个体试图避免或改变当前情境的动机或行为,以增加刺激性、挑战性、趣味性和意义水平,这种行为便具有了回避/逃避功能。我们可以通过改变引起情感的环境来

控制情感。

当既定行为(“头戴豆芽花”)偶尔消除或减少相应的厌恶性刺激(无聊)的可能性越来越强时,负强化就发生了,也就是说这种行为出现的概率就会提高。

变相刷存在感

戴豆芽发卡的人还有一种心理,就是在告诉你,看我,快看我!人们很多时候的行为是为了得到他人的关注。特定情境中的人们之所以会做出那些行为反应,仅仅可能是因为那些反应曾经导致别人的行为变化,他们的行为受制于社会关注功能。正如某新闻报道中提到的那样,在封闭的地铁车厢里,从黑压压的人群中忽然出现一根嫩绿色的小草,让很多人都感到十分新奇。

谢小姐说:“当时车厢很拥挤,那个高个子女孩头顶一根纤细的青草格外引人注目,从外形上看,戴的应该是豌豆苗。她非常淡定地站在人群中,看上去很拉风。”连路人都这样,朋友间的互相调侃更是不在话下。这不就是他们想要的效果之一吗。至于那些无端非议与联想,对于现如今接纳程度较高的青年朋友们来说更是意外收获,因为这至少表明你关注我了啊。因此,追赶潮流的人并不想了解背后的含义,他们只想戴上“长草发卡”显摆一下。

“头上长草”也罢,反手摸肚脐也罢,甚至是锁骨养金鱼也好,我们都需要给一成不变的生活增加点调味料,找个有趣的话题与同伴亲密互动增进友谊,至于它背后的这点没有定论的含义就让人作为茶余饭后的谈资吧。

(徐忠彪)



白领下班后做家务会增加心理压力

美国研究人员发现,已婚男女下班后,家务做得越多,心理压力水平就越高,健康风险也由此增加。

加利福尼亚大学研究员黛比萨克斯比、热那格莱斯基和同事,追踪调查了 30 对双收入家庭。被调查者需每日提供四份唾液样本以检测他们的压力激素皮质。

萨克斯比称如若该激素皮质水平在早晨以后的时间内迅速下降,便可断定其主人是健康的。皮质水平可影响睡眠、体重的增长,修复被破坏或弱化了了的免疫力。研究发现,无论是妻子还是丈夫,只要花更多时间做家务,他们的皮质水平在晚间便会升高,下午到晚上精力恢复得也较慢。该研究还称,那些自己休闲时间较多而妻子休闲时间较少的丈夫们,在工作后恢复得更快。研究人员称这些发现揭示出,夫妻间劳动分工模式可影响健康。(九龙)

睡觉前玩手机早晨心情会变差

近日一项研究发现,人们在睡前玩手机,频繁发送电子邮件和短信,会影响睡眠质量,使第二天情绪变差,易焦虑、沮丧。尤其对青少年来说,这种不良影响更大。

美国新泽西州肯尼迪睡眠中心的研究团队,对 40 位年龄介于 8 岁-22 岁的人进行了问卷调查,以了解他们睡前的手机使用情况。结果发现,那些喜欢睡前躺在床上玩手机的人,白天会出现认知或情绪问题,如多动、焦虑、学习困难等。

研究者指出,手机、电脑等电子设备对睡眠的干扰程度令人震惊。良好的睡眠习惯形成于青少年时期,家长应该对孩子的睡前习惯进行干预,帮助他们养成良好的习惯。(昇明)

为什么秋风一吹心情就格外不好?

萧瑟秋风吹起的时候为啥易情绪低落?中国中医科学院教授、著名中医养生专家杨力说,这和季节变化,人体内分泌出现某种紊乱有一定关系。从中医角度分析,秋季心情不好和气血内敛,阳气由盛转衰有一定关系。当然,这也和当事人独特的性格和年龄有关系。对于性格内向,多愁善感的人来说,一旦步入中年或者老年,秋风萧瑟、落叶纷纷常常会引起生命消逝、年华老去的感受,悲秋之感自然就会产生。

改善此时的心情,首先要提高免疫力,规律饮食,保持充分的睡眠,让气血运行在换季的时候趋于平稳,从而让心情逐渐好起来。其次,通过喝玫瑰茶的方法来活血、疏肝,最终改善情感体验。此外,要多想积极、阳光、快乐的阳性事情,少想失落、灰暗、焦虑的阴性事物,同时通过运动的方式不断提振阳气。这样一来,心情就很可能好起来。(李霆)



主 办
●省总工会保障工作部
●南方工报社
●广州博曼心理研究与
应用中心

职场人 如何缓解节前焦虑

■张建心(国家二级心理咨询师、职业健康心理专家)

随着中秋国庆假期的来临,许多职场人感到工作压力不降反增。究其原因,很多单位会加大节前节后的工作安排,弥补长假空缺造成的工作延滞,造成工作强度加大;月底亦是工作、业务、攻关、工作汇报的集中期,让人深感时间不够用,精力短路;加上还要准备金额不小的过节费,走亲访友的各种应酬……这些都让人难以消受。压力面前,一些人会变得烦躁、焦虑,难以自控,形成“节前焦虑”。一边要不停地忙碌、应付;一边已经失去了想过节的愿望。

职场人想要缓解节前焦虑,让节日不再成为负担,不妨参考以下几个建议:

1. 关注自身,找出情绪焦虑来源

当发觉自己的情绪状态处于即将或者

正在失控的状态时,请稍微停留一下,回到身体的感觉上来,看看到底是哪里出了问题。

如果是工作强度太大和应酬太多引起的,就要想办法提高工作效率。节前的加班是常态,要避免大家聚在一起抱怨,别让负面情绪升级、扩散。

如果是因为安排了大量的情感联络活动,就要分出轻重缓急,以不同形式处理。比如可以提前和家里通电话,错开节日出行的不便;给老朋友发邮件、短信,表达节日慰问等。

2. 聚焦任务,一次只做好一件事

不要给自己安排太多的事情和项目,也不要一味苛求完美。把大目标化解成若干小的目标,一次只做好一件事,并经常鼓励自己,让自己时刻都充满成

就感。建议在焦虑情绪扰乱工作进度时,抽出几分钟时间做“正念练习”(从网上搜索音频,或下载心灵e站APP获得),可以有效帮助我们保持对事物的觉醒,保持头脑上的专注,提高工作效率。

3. 掌握减压技巧,主动寻求支持与陪伴

在感到紧张的时候,试试深呼吸、活动下颚和四肢。人在焦虑的时候容易牙关紧咬,这时可以扩胸、转动双肩,或者做做体操等也有助于缓解焦虑。温暖的环境有助于缓解轻微的焦虑情绪,但是要注意通风,还要多出门晒太阳。

善于聆听、能够提供建设性意见和表达“无条件的爱”的家人是最好的社会支持系统,遇到事情提前沟通,共同思考解决办法会比愁眉紧锁让家人担心更有帮助。



如果您对本文有不同观点或读后感想,欢迎来信:service@bmind.com.cn