



# 「滑坡效应」就像温水煮青蛙 警惕不良行为带来的缓慢改变

## ■现象 “滑坡效应”造成的缓慢变化很难察觉

所谓“滑坡效应”，指的是一旦开始便难以阻止或驾驭的一系列事件或过程，通常会导致更加糟糕、更难处理的结果，“可以想象一下这个画面：当你站在一个非常陡峭的山坡上，斜坡的底端通向万丈深渊，一旦滑下去，就很难停止，结果也很糟糕。”

陈志林表示，其实在生活中，除了把事情越想越坏之外，还有很多行为跟“滑坡效应”相关，比如那些自己没有注意到的不良行为，一直发生着，继而带来一连串危害性越来越大的事情，“这些可能大家并不陌生，因为这就好像温水煮青蛙，缓慢变化最难被察觉。”

举例来说，手机和网络方便生活的同时，又破坏着生活。不少人早上醒来第一件事是看手机，晚上睡觉前还是在玩手机。手机成为生活的重要部分，吃饭先拍照，一边吃一边玩手机，机不离手。而且一旦手机不在手上，心就很慌。

比如学习，某天晚上计划好明天一天的学习计划，但第二天起晚了，感觉计划被打断，想着下午再学吧。结果下午有点困，先休息一下或玩一会儿手机，一下子时间就到傍晚，那就干脆玩一整天吧，到了晚上，这才开始后悔，然后又计划下一天的学习计划……周而复始，不断循环。

## ■分析 容易陷入舒适区的人也容易陷入“滑坡效应”

归根究底，之所以在心理上产生“滑坡效应”，还是因为对自己“过度自信”，因此没有觉察到重要的信息被掩盖了，而“滑坡效应”所带来的最大危害就是人渐渐地会变得麻木，内心不再纠结，也不再有着羞耻感。

容易陷入舒适区的人，也容易陷入“滑坡效应”。“从这个层面上来说，如果想让自己的人生少一些遗憾，就要让自己走上‘上坡路’。虽然上坡会有更大的阻力，也会让人更辛苦，但这些辛苦在后期都会给你回报。”陈志林还表示，“滑坡效应”广泛存在于个体自身层面以及人际互动过程中，会影响个体正常社会交往，甚至阻碍社会和谐健康发展。

同时，陈志林也提醒，在预防“滑坡效应”的同时，也要防止自己陷入“滑坡谬误”。所谓“滑坡谬误”，是指不合理地使用连串因果关系，将“滑坡效应”的可能性转化为必然性，以达到某种意欲之结论。

## ■对策 克服精神内耗拿出行动

从网友在社交平台上的反馈对照来看，很多人都曾或轻或重地陷入过“滑坡效应”，那么一旦出现心理滑坡，又该如何应对呢？

在之前提到的那档综艺节目中，其中一位男嘉宾面对“滑坡效应”就给出了很实用的建议。他表示，当脑子里出现坏想法的时候，如果控制不住地想去，接下来只会想到更多不好的事情，所以一定要在出现苗头的那一刻就及时停止。

网上也有不少网友提出了一些建议：不要让不愉快的事情总是萦绕在心头，忘掉不快乐，才能给快乐腾出空；如果有了负面情绪，只允许自己想到第一层；停止念想，面对敏感情绪，除了反复练习和尝试，别无他法。

对此陈志林表示赞同，他补充表示，如果想要改变，首先在意识上，就要时刻不断地提醒自己，别让自己沉浸于“安乐”和“习惯”中，不然就会渐渐丧失斗志。其次要制定目标和规划，并付诸于实际行动。“但制定目标之前一定要考虑清楚：改变的动机是什么？要改变的是哪些？然后把所想要改变的事项一一列出来，并努力地拿出行动”。陈志林还特别提醒，每实现一个目标，就要给自己一个小鼓励。同时，如果没有能完成目标，就要给自己一个惩罚，“这个一定要严格执行，必要的时候，可以请亲朋好友帮忙监督。”

另外，之所以会出现“心理滑坡”，也跟一定的“拖延症”有关，在这方面就要加强自律。陈志林建议，应积极克服焦虑和精神内耗，“如果一个人的精神状态不好，就会出现很多负能量。原本要去积极改变的事情，却总在心中思量千百遍，前因后果也纠缠不清，导致难以抉择。始终不去付诸行动，只会让内耗拖垮自己，彻底失去了改变自己的动力。”因此要用积极正能量的心态去面对生活，为成功打下基础。

最后，不得不提的是，坚定信念的同时也要克服干扰。陈志林说，很多改变之所以难以成功，是因为抵制不了身边的诱惑，想要获得彻底改变，就要坚定意志。

(据《扬子晚报》)

## “垃圾睡眠”远不止是睡了个寂寞



俗话说“春困秋乏夏打盹”，每天早上起来，你觉得自己睡够了吗？有的人碰到枕头就睡着，但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”，其危害跟失眠有一拼。

### “垃圾睡眠”影响大脑“排废”

大家都知道，人体中的每一个器官都需要休息，而大脑是人体中最辛勤的器官，其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统，而大脑却没有。有研究表明，睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出，只有在睡觉时大脑才会清理。白天大脑内代谢产物不断积聚，睡眠时大脑可高效清除代谢产物，从而恢复活力。而“垃圾睡眠”则会影响到大脑的“排废”。

“垃圾睡眠”特指睡眠时间不足、睡眠质量低的问题。令人担忧的是，现在这种睡眠方式已经逐渐从青少年，演变到了职场白领、中年人，甚至老年人。

除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚、做事情总是丢三落四、呼噜打得震天响……“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害，比我们想象中还要更严重。

以下这些睡眠方式，都可以看作是“垃圾睡眠”：

- (1) 看着电视、听着音乐或者玩着电玩的时候睡着；
- (2) 强迫自己按“时间点”上床睡觉、早上起床，而且这时间“点”总在调整；
- (3) 自然醒来后，想着再“赖一下床”，强迫延长睡眠时间；
- (4) 晚上不睡，白天补觉，双休日补觉；

(5) 工作压力大，晚上需加班，在高强度的工作结束后马上入睡。

### 贪睡不仅会变笨 还可能折寿

大量实验研究表明，成年人过长的睡眠时间，往往会增加患病的几率，尤其老年人应该注意这一点。睡眠过多会有哪些危害？

**睡眠过多诱发糖尿病。**正常的睡眠时间是6小时至8小时，超过9小时睡眠时间则过长，有研究发现睡眠过长容易诱发糖尿病。相关调查显示：如果睡眠时间超过8小时，患糖尿病的风险则会增加3倍多。

**睡眠过长人会变笨。**睡眠时间太长，人就会变得很懒，同时因为睡觉的时间长，大脑休息的时间过长，会导致大脑的细胞活性下降，因为睡觉的时间太长，神经细胞抑制的时间就长，久而久之，就会影响智力，导致记忆力下降、人越来越笨。

**容易死亡。**相关的数据显示，每天睡眠7小时的人死亡率是最低的，少于6小时会增加死亡的几率，同样多于9小时，也会增加死亡的几率。而且这个统计的结果不分男女。所以对于睡眠不是越多越好，任何事情都是物极必反，少了有损健康，多了同样会危及生命。

偶尔的失眠或者睡眠质量差，并不意味着睡眠出现了问题。

(据《北京青年报》)

### 每周生活必需品监测报告

据监测，上周(7月17日—23日)，江西省生活必需品价格以降为主。分大类看，蛋类、调味品和水产品3类价格上涨，粮食价格保持稳定，水果、禽类、饮用水、蔬菜、肉类、食用油和奶制品7类价格下跌。

**粮食零售均价保持稳定，食用油零售均价微幅下跌。**上周全省粮食零售均价为5.88元/公斤，与一周持平。桶装食用油零售均价为17.5元/公斤，环比下跌0.1%。

**肉类零售均价微幅下跌。**上周

全省肉类零售均价为69.84元/公斤，环比下跌0.2%。

**禽蛋零售价格涨跌互现。**上周全省白条鸡零售价格为26.48元/公斤，环比下跌0.5%。

**蔬菜零售均价持续下跌。**上周全省蔬菜零售均价为7.66元/公斤，环比下跌0.3%。

**水果零售均价持续下跌。**上周全省水果零售均价为10.92元/公斤，环比下跌1.2%。

(据江西省商务厅)

正在热播的一档综艺节目中，几位嘉宾围坐分享一些人生困惑时，提到一个心理现象叫“滑坡效应”。

心理咨询师、英国心理学会特许心理学家陈志林告诉记者，“滑坡效应”这种心理现象，其实体现在生活和工作的很多方面，比如玩手机，会下意识地刷短视频，很难停下来，“‘滑坡效应’就像温水煮青蛙，人们常常会忽视这些不良行为给自己带来的缓慢改变”。