



警惕不良行为带来的缓慢改变 「滑坡效应」就像温水煮青蛙

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”。

■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,晚上睡觉前还是在看手机。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,如果控制不住地去想,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



“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,而大脑是人体中工作最辛勤的器官,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等。

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,与前一周持平。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)