

旅游前后 情绪经历“过山车”

专家:与“心理摆效应”相关



本报讯(记者 林乐雨)逛故宫、吃烤鸭,上周,65岁的许阿姨在儿女陪伴下到北京游玩,旅途中的她格外兴奋。旅行结束返回杭州后,儿女回到各自工作岗位,许阿姨的生活回归平静。这几天,她的情绪突然从亢奋状态坠入冰点,总感觉提不起精神。回想起前些天一大家子快乐的旅行时光,许阿姨心里更是落寞。

“狂欢过后莫名感到孤

独;激烈争吵后,愤怒情绪突然变成愧疚。有时,人的情绪、态度、行为会像摆钟一样,在两种极端状态之间反复摇摆,我们将这种现象称为‘心理摆效应’。”杭州市老年电视大学心理学授课老师、高级心理咨询师谢为星说。

为什么情绪起伏会像坐过山车一样?谢为星解释,人的大脑会本能地寻求情绪平衡,当某种情绪过度高昂时,神经系统会自动调节,导致相反情绪出现,以恢复情绪的稳定状态。例如,快乐时,大脑会释放大量多巴胺,持续高水平刺激会让人对多巴胺的敏感度下降,随后情绪自然回落。

当你经历过一段持续高

昂的情绪体验时,会不自觉地

将这种体验与日常状态对比,巨大反差会放大失落感。

谢为星提醒,老年人如果时常经历情绪的大起大落,可能导致睡眠质量变差、心脏负担加重、血压升高等健康问题。

如何应对“心理摆效应”?首先,要学会识别自己的情绪波动。当你感到情绪高涨时,不要过度沉浸其中,要做好迎接情绪低谷的准备。在情绪低落时,也不要过度放大负面情绪。平时可以通过深呼吸、冥想、运动、阅读等方式调节情绪。当感到情绪失控时,不要害怕寻求他人的帮助,尝试与朋友、家人或心理咨询师交流、倾诉。

不怕事多怕心乱 停止抱怨化繁为简

生活没有“下集预告”,没人能预料到下一秒会发生什么。你决定不了事情的发生,但可以决定自己的心情与处事方式。越是手忙脚乱,越控制不住情绪,事情越不容易处理得当。当你停止抱怨和焦虑,把所有精力都放在解决问题上,自然能将事情做得漂亮。

其实不怕事多,怕的是心乱。遇到事情,懂得化繁为简,按照事情的优先级安排好处理步骤,把眼前的事件逐一有序地解决好,未来自会豁然开朗。

据新华社微信公众号

打造村级党群服务中心“15分钟文化圈”

台州市黄岩区澄江街道创新推出“长霖学堂”

记者 王杭晨

5月20日晚,台州市黄岩区澄江街道东岙村党群服务中心内传来阵阵婉转的越剧唱腔,一群平均年龄超过60岁的老年学员在越剧教师廖金娥的指导下,认真学习唱腔、身段和表情。这场特殊的戏曲课自开班以来,吸引了众多戏曲爱好者参与,点亮农村老人的业余生活。

自今年5月以来,各种类型的公益文化课在澄江街道各村全面铺开,成为丰富群众精神文化生活的重要载体。为满足群众多元文化需求,澄江街道通过“三级联动+资源共享”模式,推出“长霖学堂”公益文化课,构建覆盖18个行政村的“1+6+18”党群服务中心活动矩阵,打造受欢迎、可持续的“澄锋·悦享”区域文化品牌。

片区组团 课程共享

“中老年群体希望有业余爱好培训,家长反映孩子校外培训费用高,西部片区留守儿童缺乏学习机会。”澄江街道组织委员李志仁介绍,经过前期调研发现,街道各村级党群服务中心年均使用率不高,而中老年群体和青少年对业余培训需求迫切。于是,街道整合机关、社会团体、退休干部等资源,通过党建联建推出“长霖学堂”公益文化项目。

街道创新采用片区联动机制,按“15分钟生活圈”将18个行政村划分为6个片区,形成“1家街道中心+6个片区+18个村”的服务网络。同时,街道统筹师资和课程安排,各村配备1名班主任管理员和3名党员志愿者,确保“长霖学堂”的正常运行。

“每个片区实行‘课程联排、学员联享’,例如A村开设书法课,B村开设太极课,村民可跨村选课。”李志仁介绍,同一片区内课程交叉互补、学员跨村组合,实现资源共享。

空间激活 文化惠民

“以前只是爱好戏曲,没有系统学习过,这次老师教大家演唱技巧,很专业,大家都期待下一课。”58岁的东岙村村民卢月招在上完戏曲课后激动地说。

戏曲文化浓厚的东岙村开设戏曲课,医养文化悠久的江田村开设中医养生课,丹青底蕴深厚的葛村开设国画课,拥有武术传统的焦坑村开设太极拳课……澄江街道党建综合办公室副主任丁佳晗介绍,课程设置针对“一老一小”群体,注重本土文化传承与普惠性,打造契合各村实际需求的非遗传

承课程,以及健身操、声乐、乒乓球等大众兴趣课程。课程全年分春季、暑期和秋季三期推进,每期每村10节课,预计全年将服务近9000人次。

“以往村里虽常举办公益讲座,但多为一次性活动。如今这种持续性、系统性的公益课程切实提升了村民的学习成效。”东岙村党支部委员黄菊金说。

“目前已有268人报名参与课程,年龄最大的79岁,最小的4岁,党群服务中心真正变成了‘人气课堂’,让文化服务‘悦享’于民。”丁佳晗表示,“长霖学堂”将持续优化升级,打造群众身边的“文化加油站”。下一步,街道计划推出乒乓球交流联赛、“戏迷擂台”等主题活动,并举办“艺起锋澄”文化节,通过公益表演、义卖等扩大影响力,展示教学成果。