

笑得不合时宜 老人愧疚多日

专家:共情能力暂时缺失并不代表冷漠



图据AI生成

本报讯(记者 林乐雨)前几天,65岁的吴阿姨到小区楼下老年食堂就餐。服务员端着一盘凉菜从她身边走过,突然脚底一滑,凉菜从服务员的手上飞出,全都倒在了一位就餐者的衣服上。看着两人狼狈的模样,吴阿姨竟不自觉地笑出声来。吴阿姨意识到不合时宜,当下就急忙向两人道歉。事后,反复想起这个场景,都令她羞愧不已。

“他人窘境变成自己的笑点,这是每个人都会经历的心理状态。”心理咨询师林怡说,心理学上的“良性冲突理论”或许能够解释这一现象。

科学家在2013年用科学仪器研究了大脑是怎么处理幽默的。他们发现,当人们观看搞笑内容时,大脑里有两个重要的区域会紧密配合:“快乐中心”负责产生愉悦和开心的感觉;“安全评估员”负责快

速判断眼前的情况是否真的安全。只有当“安全评估员”确认了“没事,很安全”,并且“快乐中心”被激活产生愉悦感,两者达成一致时,人们才会由衷地发出笑声。

人与人之间关系的亲疏会让人们对别人的遭遇产生不同的情绪反应。例如,当亲近的人遭遇窘迫时,我们更可能与他共情,但若是换成讨厌的人遭遇尴尬,大脑可能会滋生出难以言喻的爽感。

林怡表示,每个人都会出现共情能力的暂时缺失,这并不代表一个人本性冷漠,但在生活中也要尽量避免不恰当的幸福乐祸,有时会让他人误解,甚至给他人造成伤害。如果在不合适的情境下忍不住笑出声,造成误会时,需要尽快采取补救措施。例如可以用自嘲的方式缓解尴尬,并且及时道歉,提供关心和实际帮助等。

你是不是常常把小事想成灾难

摆脱“灾难化思维”漩涡

你是否经常会不由自主地吓自己,总感觉大难临头?你是否常常无法控制地把日常小阻碍看作重大威胁、把一时的挫折误解为彻底的失败?

从小到大,我们仿佛被教导要为最坏的情况做好准备。这种思维模式潜移默化地影响了我们,久而久之,我们习惯了将任何微小的失误、困难或风险“灾难化”,深陷在“最坏可能性”的假想中。

而这一切,都是“灾难化思维”在作祟。灾难化思维是一种认知扭曲,指我们在面对问题或挑战时,习惯性地夸大负面事件的严重性,甚至在几

乎没有实际证据支持的情况下,迅速得出最糟糕的结论。

研究表明,慢性疼痛患者更容易陷入对疼痛的灾难化思维。它让患者减少活动,增加疼痛敏感性,延长痛苦的持续时间,并进一步强化灾难化思维的循环。

如果说日常生活中不可避免的失误、令人不悦的琐事、突如其来的意外等是生活和现实射向我们的第一支箭,那么灾难化思维就是我们向自己射来的、不必要的第二支箭。灾难化思维的形成,往往是因为过高估计消极后果发生的可能性,同时过低估计自

己应对消极后果的能力。

积极心理学之父马丁·赛利格曼设计了一项名为“正确对待”的练习,旨在帮助人们纠正灾难化思维,减少因对事件进行灾难性解读而引发的恐慌与焦虑。这个练习分为四步:第一步,列出最坏的结果;第二步,列出最好的结果;第三步,列出最有可能的结果;第四步,制定一个计划来应对最有可能的结果。

无须对“灾难化思维”进一步“灾难化”。这种思维并非不可改变,试着让它成为生活中适度的警钟。

据健心有我

培养“输出型”爱好 让努力可视化

很多人可能都有一种疑惑:自己平日里明明也模仿别人早起、读书、跑步,却并没觉得自己因此成长。这其实是因为,我们太重视“输入”,而轻视了“输出”。想要达成外向成长,可以先培养一个“输出”型的爱好。

“输入”型的爱好,是指围绕自身展开的成长型活动,即“内向成长”,比如跑步、阅读等。而“输出”型的爱好,则是指一些围绕外界展开的,让你得以“外向成长”的活动。比如学习编程、制作视频等,这些让你保持“输出”的事情,可以让我们的学习、兴趣和成长变得可衡量、可积累,得到正面的反馈。

据央视新闻微信公众号

摆脱内耗包袱 不要“拎着垃圾”走路

生活中,很多人都有“拎着垃圾走路”的经历:遇到了一些烦心事,就会连着好几天闷闷不乐;经历了一次遗憾,就会时不时暗自伤神、不肯释怀;因为害怕别人的闲言碎语,就不敢去做自己想做的事……

这些坏情绪、小遗憾,本质上是我们的“情绪垃圾”。如果一直将它们拎在手上,迟迟不肯放下,最终导致自己也被“臭气”熏染。

“昨天的太阳,晒不干今天的衣裳。”学会给昨日的烦恼按下暂停键,不是逃避问题,而是腾出双手去迎接新的可能。

据人民日报微信公众号