

人如其名并非空穴来风

给自己取个好听的网名笔名吧



本报讯(记者 林乐雨)近日,65岁的赵大伯家中喜添新丁,给宝宝起名成了全家人的头等大事。爸爸想给孩子起名“明远”,而妈妈想叫“浩轩”,赵大伯更是一头扎进各种典籍,想给小孙子取个有文化底蕴的好名字。赵大伯认为,名字对人生影响重大,马虎不得。

作为伴随一生的符号,人们常说人如其名,并非空穴来风。心理学家曾做过这样一个实验:他们向参与者展示一张陌生人的照片,并提供若干

名字选项,其中一个照片中人的真实姓名。研究结果显示,参与者通过观察照片猜测名字的准确率为38%,显著高于随机猜测的25%。

杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水表示,名字可能与外貌之间存在某种联系,还会潜移默化影响行为方式与性格特点。

“名字与长相、性格的匹配感并非先天存在,而是在不断暗示和潜移默化中逐渐形成。”华浩水说,一个人的名字往往蕴含着某种期望,例如

“仁”“信”等代表家长看重优秀的品格,“俊”“帅”则是长辈对孩子外貌气质方面的期待。实际上,这是一种心理暗示。当名字带有特定含义时,人们可能无意识地向名字隐喻的方向发展。他人会根据名字产生先入为主的印象,这些印象也会反过来影响个人成长。比如,名字里有“静”的女孩,她可能从小被期待成为一个文静乖巧的人,家人的教育和互动方式会强化她的特质,经过时间积累,名字和长相的匹配感就可能变得越来越强。

华浩水提醒,有的家长起名注重标新立异,爱用生僻字或用字过于夸张,这可能给孩子的成长造成不必要的负面影响。此外,想实现这种心理暗示的朋友,可以试着给自己取一些有着美好期待的网名或笔名,也会产生一定的积极影响。

在内心设置“环路” 建立健康人际边界

带来消耗的人际关系,往往有三大特征:单方面的情感输出、持续性的价值否定和模糊的边界感。

真正的成熟不是妥协退让,而是懂得守护内心灯火的亮度。学会建立健康的人际边界,可以让生活更加舒展,心情也更加明朗。

在你心里,健康的人际环境,应该像城市的环路——将最值得关注,并配得上你付出的人放在“核心区”;关系稍远但值得交往的人放在“二环”;一般的事务关系放在“三环”;那些无关紧要,甚至一直在消耗你的关系放在“四环”外。这样一来,就能清晰与他人相关事件的轻重缓急,也能更好地分配自己的精力。

据央视新闻微信公众号

陷入“精神内耗” 不妨抬头看看云

当你陷入“精神内耗”,脑海中充斥着各种负面的想法时,请抬头,看看天上的云彩吧。

看看天上的云,向着什么方向流动,形状像什么动物……想着想着,你就能清空大脑的杂念,快速启动专注力。

抬头望天的过程,也是让人们从冗杂的思绪中脱离出来的过程。不要总是低头看到眼前的困难,抬头看看天空,望一望远处的风景,想象自己是一朵自由流动的云,你就不会被一时的烦恼困在当下。

据人民日报微信公众号

心血管内科门诊中 四成胸痛或与心病相关

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 杨科华)近日,朱阿姨(化名)前往浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科复诊,她感慨,这些年胸闷心慌,竟与精神心理疾病有关。

两年前,朱阿姨突然出现胸闷、心慌、头晕症状,到附近医院做了全面检查,显示没什么大问题。她认为可能太累了,多休息就好。然而,情况却越来越糟。她不仅感到极度疲惫,而且整天焦虑不安。

随后,在家人陪同,朱阿姨来到邵逸夫医院心内科就诊。详细检查后,排除身体疾病,医生考虑朱阿姨的不适可能与精神心理有关,建议精神

卫生科会诊。会诊结果显示,朱阿姨的症状与抑郁症有关。

医院精神卫生科主任陈炜表示,朱阿姨这样的情况并不少见。比如,在心血管内科门诊中,约40%胸痛症状与焦虑、抑郁相关。

为什么精神心理疾病会产生身体不适症状呢?专家表示,在情绪调节下,心血管、呼吸、消化道、内分泌、肌肉、泌尿、皮肤等一系列生理功能都可能发生改变,这是自主神经系统、内分泌系统、躯体功能三方面共同作用的结果,其中自主神经活动的变化更为重要。许多研究证明,强烈情绪可造成心率加快、血管收缩

或扩张,血压升高、呼吸急促或节律改变等。

植物神经功能紊乱就是胸闷、心慌的常见原因之一。它并非器质性疾病,而是由于交感神经和副交感神经的调节失衡,导致身体出现一系列功能异常。

如何区分植物神经紊乱与器质性疾病?通常情况下,植物神经紊乱的症状多样且波动(如时轻时重),检查无明显器质性病变(如心电图、心脏超声正常),常伴随焦虑、抑郁、失眠、多汗等其他症状。而器质性疾病如冠心病、心律失常、哮喘、甲状腺疾病等,通过医学检查可明确诊断。