

# 为维持“人设”大伯发奋学习

## 专家:关键在于尊重和接纳真实的自己



本报讯(记者 林乐雨)许大伯在朋友圈里有着“百事通”的称号。昨天一早,他像往常一样,在小区凉亭与邻里侃侃而谈。许大伯说,起初,他只是偶尔和朋友闲聊,一些新颖的观点让他形成了见解独到的“人设”。此后,许大伯发奋学习,每天浏览众多新闻、评论。渐渐地,“百事通”的形象越发深入人心,许大伯也乐在其中。

近年来,“人设”这一说法在网络上流行,这是个体为自己设定的一种形象或角色。

心理学认为,立人设是一种认知重构,一旦确立,能促使个体朝理想中的自己不断靠近,并逐步达成转变。

退休后,老年人需要重新寻找方向,此时,给自己立人设有助于更好地实现自我价值,收获稳定感和归属感。心理咨询师林怡表示,良好的人设也是克服惰性的法宝。

但林怡提醒,不要让人设成为自己的束缚。人设不是一成不变的,而是需要根据不同的情境和需求灵活调整。如在朋友面前,你可以是说一

不二的领头人,而在家庭中则可以更多展现温暖和关怀。

同时,立人设不是盲目模仿他人,要结合自己的性格、兴趣、能力和价值观,确定一个既符合内心追求又具有现实可行性的方向。立人设需要消耗一定的心理资源,如果长期维持与真实自我差距过大的人设,可能会导致心理疲劳。如果这个人设需要你牺牲太多快乐和代价,建议放弃或调整。

承认并接纳自己的复杂性,是立人设过程中至关重要的一步。这种灵活性不仅让人们更好地适应不同情境,也能避免因过度追求单一形象而产生心理压力。

“立人设只是一个工具,老年朋友在打造和维护的同时,要尊重和接纳真实的自己,才能收获更多情绪价值。”林怡说。

### 高敏感并非性格缺陷 运用恰当能成为优势

擅长推敲一个眼神、一种语气背后意思;当别人没有及时回应时,容易过度解读……如果此时你的内心独白是“被说中了”,那么,你很可能是高度敏感的人。

高度敏感有时会给人带来一些麻烦,但正因为能体验到更强烈的情绪,它也能转变为优势。

想要发挥高敏感的优势,首先要接纳自己,寻找做自己的勇气,将注意力从“我不能”转移到“我能”,回到属于自己的轨道上;定期与自己对话,表达自己,用写日记、给自己写信的方式梳理大脑里庞杂的信息,将注意力收回到自己身上,感受你的价值。 据央视新闻

# 像对心理治疗师那样与AI对话

## 随时在线耐心倾听 但也并非完美无缺

AI已不再仅仅是科技领域的专属名词,而是悄然渗透进生活的方方面面,其中包括心理健康领域。AI正以独特方式改变着维护和改善心理健康的途径。其中最显著的,便是充当人们随时可及的情绪倾听者。

传统心理咨询需要提前预约,还得考虑交通、时间安排等。而AI聊天机器人,无论你身处世界哪个角落,是凌晨3时失眠,还是午间突然心情低落,只要有网络和设备,就能立刻开启对话。并且, AI拥有强大信息储备,能基于海量心理学知识和丰富案例,快速给出分析和建议。

当你感觉心情不佳时,不妨像对真正的心理治疗师那样与AI开启对话:“你是一名资深心理治疗师,请以专业的心理治疗技术帮助我。”AI聊天机器人便会根据你提供的信息,与你展开深入交流,引导你梳理情绪,找到问题的根源。它还能根据你的对话内容,推荐一些放松技巧。

然而, AI在心理健康领域并非完美无缺。交流中,它无法像面对面交流那样捕捉到肢体语言。肢体动作往往能传达很多信息,焦虑时不自觉地搓手、难过时低垂的肩膀,这些肢体语言所蕴含的情绪, AI难以察觉。同时,语音语调

的变化也是AI的“盲点”。同样一句话,用不同的语气说出来,表达的情绪截然不同。AI很难像人类一样,精准地从抑扬顿挫的语调中,感受说话者的愤怒、悲伤或是喜悦。

但展望未来, AI在心理健康领域依然充满希望。随着技术不断革新,或许在不久的将来, AI能更精准地模拟人类情感感知,更全面地理解用户情绪。AI与人类心理专家的协作也会更紧密和成熟,人类提供情感理解和人文关怀, AI提供高效数据处理和分析,共同为心理健康撑起一把保护伞。

据上海交大医学院附属精神卫生中心

### 如果你总说“烦死了” 试试三个调节方法

面对各种压力,“烦死了”成了不少人的口头禅。如何摆脱烦躁情绪?不妨试试以下三种调节方式。

暗示调节。通过内部语言来提醒和安慰自己,如提醒不要着急、自己可以的等,以此来调节不良情绪。

呼吸调节。通过某种特定呼吸方法来摆脱精神紧张和烦躁情绪。如紧张时深呼吸,可减轻紧张感。

放松调节。主要是通过对身体各部位主要肌肉的系统放松练习来抑制伴随紧张而产生的血压升高、头痛及手脚冒汗等生理反应,从而减轻心理上的压力和烦躁情绪。 据人卫生健康