

激情“买买买”后总感到懊悔

心理专家:试着6秒后再做决定



本报讯(记者 林乐雨)这几天,65岁的吴阿姨大扫除时收拾出不少“好东西”,有过期的保健品、购买后只用了一两次的按摩仪等等。

“买这些东西花了不少钱。”看着眼前冲动消费的“战利品”,吴阿姨心里五味杂陈。她不止一次为自己的冲动消费感到后悔,可当别人拿着各种产品推销时,她又会忍不住购买。

事前理性,事后后悔。偏偏就在某一个瞬间,会做出冲动的决定,吴阿姨这种矛盾的

状态在日常生活中很常见。杭州市上城区四季青街道社区卫生服务中心心理科主任朱华平认为,这与心理学中的“6秒法则”有关。

“6秒法则”指人们在面对突发情况或情绪波动时,通常会在6秒时间内做出反应。这6秒内,大脑会迅速处理信息,并决定是采取行动还是保持冷静。

“这6秒是情绪管理的关键时段,也是决策的黄金时间。”朱华平说。如果人们能在6秒内保持冷静,理性思考,往往能够做出更加明智的

决定。但如果被情绪左右,则容易出现错误的判断,导致冲动的行为。

朱华平提醒,在面临抉择的6秒内,大脑会释放大量肾上腺和多巴胺等神经递质,这些物质会影响人们的情绪和决策。随着老年人神经调节功能下降,反应力降低,在情绪状态下做抉择,错误率会显著上升。例如,老年人容易陷入理财诈骗陷阱、购买三无保健品,这些往往都是“情绪上头”的状态下,在极短时间内做出的错误决定。

“学着将决策推到6秒后,不要让6秒的情绪来左右你的决定。”朱华平说。

如何更好运用“6秒法则”控制情绪?情绪波动时,深呼吸可以帮助你冷静下来。如果感到情绪即将失控,则需要及时转移注意力,比如可是尝试寻找新的话题或望向远处的风景,都是不错的方法。

何时需要去看心理咨询师

关键看是否有“改变的意愿”

什么时候需要去看心理咨询师?答案是:“任何时候,只要你自己觉得需要”。以下是一些常见的,人们可能需要心理咨询帮助的时刻。

遭遇生活挫折以及创伤性事件,比如学业困难、失业、车祸、自然灾害等……负性事件视其程度轻重往往能够引发一系列不同的应激反应,使得个体感到痛苦、紧张或身体不适,当个体无法自行调适的时候,就需要寻求专业人士的帮助。

情绪持续低落或不稳定。生活中有不开心时刻很正常,但如果持续一周及以上,且大部分时间都觉得自己

心情低落、沮丧,做什么事都提不起劲;或者早晚情绪反差很大,时常经历大悲大喜,情绪就像坐过山车一般,那么或许你需要找个人聊聊。

存在睡眠、饮食问题。睡眠问题包括失眠、睡眠浅、多噩梦、早醒等。饮食问题包括没食欲、暴食、进食不规律等。

觉得孤独、空虚、生活无意义。当你觉得自己很孤独,找不到可以倾诉的对象,或认为身边的人都无法理解你时,你可以和咨询师分享你的困惑与思考。

长期处于压力之下。导致压力的原因多种多样,可能是身边客观环境的变化,可能

是长时间缺乏休息……总之当你觉得自身难以承受、消化当下的压力时,你都可以到咨询室寻求帮助。

当然除了这些问题,可能还会有其他契机促使你思考:“我是不是该去找心理咨询师聊聊?”。当你的脑海中浮现这一想法时,你首先要考虑的是,自己是否有改变的意愿。我对现在的生活满意吗?如果不满意的话,我想要改变吗?如果要改变的话,我愿意付出相应的努力吗?总之是“改变的意愿”而非“痛苦的程度”决定了你要不要寻求心理咨询。

据上海交大医学院附属精神卫生中心

压力大感到焦虑时

三方法有助平复心情

感到压力大时,不妨试试以下三个方法,有助平复心情,缓解焦虑情绪。

机械抄写:随手抄写某个单词或者某个句子,这种不需要思考的机械动作,就像给大脑按了“暂停键”,写着写着心情就平静下来了。

数脉搏呼吸:手指轻按脉搏,感受脉搏跳动,屏气凝神默数30下;手放腹部,数自己的呼吸,吸气、呼气……数20下。完成这两个操作后,身心可能会平静。

疯狂涂鸦:准备白纸和笔,设定1分钟不间断涂鸦,一直涂的这个过程会带走烦躁的情绪,是很好的减压方式。

据健心有我

面对“评价恐惧”

可通过调整降低影响

评价恐惧是社交焦虑的核心表现之一,它不仅影响社交行为,也在深刻地改变着人们对自我和他人的认知。评价恐惧虽难以彻底消除,但通过针对性的调整,能够降低其负面影响。

接受评价是生活的一部分。评价是社交的自然组成部分,与其试图逃避,不如学会接受。你无法控制别人怎么看你,但你可以选择如何看待自己。

减少反刍思维。当你发现陷入“我是不是说错话了”的循环时,可以尝试转移注意力,比如专注于当下的环境或与他人互动。这种“正念”练习能有效减少反刍思维,帮助你从焦虑中抽离。

据京师心理大学堂