



社会中很多人虽然遭遇逆境,但一样活得健康阳光,这是有什么在起作用。积极心理学提出,每个人都充满了无限生机,都拥有与生俱来的复原能力 抗逆力

抗逆力:能量用在哪里你自己定



视觉中国供图

看台

林朵拉

年底综合征

杭州的李女士近日因突发性耳聋,急急赶去医院求诊。医生检查发现,李女士的耳聋并非外伤引起,而是源于过度疲劳和紧张焦虑。原来,身为公司销售主管的李女士正在为年度业绩发愁,快到年底了,整个团队的销售任务还没达标。如果最后还是完不成业绩,团队十余人都会被扣奖金。一想到这个,李女士焦虑得晚上都睡不着觉。

据悉,临近年关,类似李女士的焦虑症患者出现激增现象。心理医生分析认为,很多人有年终算账的习惯。尤其职场上,一年的工作要总结收尾,新一年的工作要规划准备,人们需要面对更为复杂的工作环境和人际关系。如果成绩未达到个人预期,不少人就容易产生恐慌或无所适从感,甚至因此自我否定。

年关大考,难免会有焦虑和慌张。放宽心态,提高抗压能力固然是万金油药方。但最有效的,应该是未雨绸缪,平日里就脚踏实地朝着既定目标努力前进吧。

奖孝金

子女行孝还有奖金?苏州一家老人护理院日前别出心裁地推出 奖孝金 管理制度,激励子女多来探望父母长辈。据报道,该制度规定,子女若在两个月内到护理院探望父母长辈超过30次,就可获200元奖券,用于抵消老人在护理院的相关费用。院方表示,自从 奖孝金 管理制度推出后,许多子女前来看望老人的频率明显增加,以前一个星期来一次的,现在变为两三天来一次;以前两三天来一次的,现在几乎天天过来探望。

但奖孝金制度也引发舆论热议。部分网友认为,孝敬父母是子女的基本义务,也是中华民族的优良传统。用 奖金 刺激子女行孝,不是真正的孝行。院方则回应称,之所以想到用这个方法,是因为子女看望老人带来的精神上的慰藉,是护理院工作人员所不能给予的。

200元不多。但如果因此可以促进亲子交流,可以让部分人看到差距和不足,唤起道德自觉,那么这个奖就非常有意义。

网红 院长

院长,您能不能讲讲大学时的趣事呢?您大学的时候一定是学霸吧?武汉工程科技学院工程学院院长杨坤光一边看着屏幕上不断滚动的学生提问,一边积极解答。这是时下最流行的 网络直播,杨坤光尝试利用这个方式来和学生零距离交流。据悉,这场30多分钟的直播吸引了600余名学生参与,解答了近20个问题,收获点赞1万余次。

杨坤光表示,选择直播是因为其更具主动性和互动性,拉近了我和学生的距离,打破了我们之间的隔阂。学生们更多的是感觉新奇和亲近。有学生坦言,平时挺怕跟院领导接触的,这回在直播中看到他的办公室,有很多书,很多地图,听着他唠嗑,感觉他也和我们一样是个耿直的工科男,萌萌哒!

给与时俱进的院长手动点赞。都说新生代个性鲜明,沟通不易。但如果放下师长架子,尝试站在学生角度看问题,交流其实可以简单愉快。

马云险

因为与企业家马云 撞脸,被称为 小马云 的江西9岁儿童小范在网络上迅速爆红,甚至有不少热心人士表示,愿意资助这个来自贫困家庭的孩子。听闻此消息后,深圳一名90后小伙子黄建剑走偏锋,花大钱将自己整容成 马云脸。黄建剑自称 马云,希望因此能得到偶像马云的关注。

不过这一行为遭到了舆论一边倒的批判。批评者指,小马云 引发了人们对沉溺现实问题的关注,比如贫困人群、留守儿童的教育等。马云脸 则是一起无节操无下限的炒作,暴露的是时下社会的浮躁和功利。

一个为博眼球突破底线的反面案例。但也令我们反思,是什么原因导致了当下层出不穷的网络炒作?

万花筒

挫败感是年轻人的显著特征,你不必太在意。事情到头来总会变得明晰,生活也会逐步稳定的。在一定意义上我们的生活总是通过一系列排除而日渐成形:我们丢弃不喜欢的东西,抛弃不

中国青年报 中青在线记者 蒋肖斌

小小少年,父亲酗酒赌博,母亲离家出走,在家得不到关爱,在学校还被同学欺负,生活充满了逆境,如何是好?心理学家在研究这一类饱受挫折的青少年时发现,他们的反应方式可以归纳为三种。

第一种是生存策略:孩子小偷小摸、拉帮结伙,为了活下去,做什么坏事都在所不惜;第二种是保护策略:孩子不偷不抢,没有攻击性,就是躲在家里不出去,以保护自己不再受到逆境的伤害;第三种是健康策略:孩子会想尽一切办法争取外部资源和提升自身能力,比如,被同学欺负,他就去找老师和同学家长沟通,并锻炼身体让自己变强大。

首都师范大学教师教育学院教授、青少年教育专家田国秀在接受记者专访时说:第三种是我们希望青少年拥有的抗逆力。每个人都有抗逆力,但能力是中性的,就像一把刀,用来干什么,是人决定的。

抗逆力与生俱来,每个人都会遇到逆境,没有逆境也是逆境

田国秀介绍,抗逆力研究的第一个前

提,是我们所处的世界充满了风险、挑战、危机 也就是逆境 这已经被学界和现实都证实了,没有孩子能躲避得了逆境;第二个前提,是相信每个人都有抗逆力。

在20世纪四五十年代,消极心理学占主流,人们关注的是心理出现消极状态的个体, 20世纪60年代之后,人们发现,社会中有许多人虽然遭遇逆境,但一样活得健康阳光,这是有什么在起作用?于是,积极心理学提出,每个人都充满了无限生机,都拥有与生俱来的复原能力 即抗逆力。

田国秀说:人遇到逆境,会有一些应激反应,比如紧张、焦虑、恐惧、封闭,初期会有这样的反应完全正常,并不代表人就出问题了,而且再往后跟踪会发现,绝大多数人经过自己调整,可以恢复到原来的健康状态。就像人的皮肤被划破,一开始会出血甚至发炎,但慢慢会愈合。人的身体有这个能力,心理也有这个能力。所以,抗逆力重视过程,用积极的视角看待人,人的总体趋势是复原,这也是之前的心理学所忽略的。

田国秀带着学生做研究时,对各个人群进行访谈,他们发现,对孩子的确没有逆境:家境优渥、身体健康、成绩优异、人际关系也好。田国秀给这类孩子起了个名字, 幸运少年。

既然抗逆力的前提是要有逆境,那幸运少年 有没有抗逆力?答案是,当然有,因为他们正经历着一种 没有逆境的逆境。

他们很 幸运,父母想尽一切办法为他们创造好的生活条件,不让孩子吃自己吃过的苦。但对一个生命来说,什么都没经历也是逆境,因为他们被剥夺了成长的机会和尝试的可能性。就像田国秀在一篇文章中写道的:我必须踩出自己的路,如果你们强求我走你们预先铺好的路,我的痛苦在于,大地上没有留下自己的足迹。

每个生命都有向上的需求 消极行为背后是积极动机

抗逆力的表现形式有 常规形式 和 非常规形式,举个最简单的例子,同样是成绩不好,有的孩子选择了努力学习,而有的孩子选择了打游戏。两类孩子都是有能力的,而且都有向上的需求。

孩子的非常规形式也是有积极动机的,只不过无法实现积极动机,所以采取了消极行为。田国秀说,还是以打游戏为例,孩子游戏成瘾只是症状,而抗逆力要分析的是行为背后的需求。

孩子游戏成瘾背后的心理需求,主要

一切喜怒哀乐都有时效性

石薇

最近我有一次 穿越 的经历。一天深夜,小房流鼻血,叫着妈妈快来!我惊醒过来,赶紧给儿子处理鼻血。等鼻血止住,我也完全清醒了,睡意全无。于是拿出手机刷朋友圈,看到一则某著名节目主持人的新闻,我被这个名字触动了,回想25年前的青少年时期,曾经被这个主持人的相关事件震惊过,遗憾过,困惑过,想起了那个时代的一些人和事,于是整个人的身体和心灵都穿越回那个年代,居然没几分钟就重新困了,很快睡着。

我是一名心理咨询师,对于人的精神状态有着职业敏感,这次经历引发我思考:人的状态能多快发生转变?

曾经有位哭得非常伤心的大一新生找我咨询,她述说着自己的种种不适应:交不到朋友,失眠,担心自己一无是处,不知如何熬过大学4年。当时的样子让我以为她是个脆弱的小姑娘,但没过几个月,她就在校园活动中笑靥如花,活力四射。我深信自己的辅导工作给了她支持和能量,但更佩服于她转变的速度,没有一直在低落情绪里。

我同样接待过很多苦闷的优秀学生,他们都展现出累心、无助、焦躁,让你觉得他们是世界上最无助的一批人。然而只要走出咨询室,回到课堂,他们就能很快变身为老师的宠儿,大众的榜样,是人人眼中出类拔萃的学生。一个人能够如此自如的转换状态,在不同的场合有恰当的表现,是很厉害的。

可是假如有一天,他们一直陷在无助和焦虑的情绪里出不来了呢?

按说人的喜怒哀乐都是具有时效性的,所谓悲喜交加正是如此。没有人会一辈子傻笑,却有人一辈子困扰在抑郁里。抑郁的人,失去了切换到活力状态的能力,也忘记了不是从一出生就抑郁,而是碰到一些事,才逐渐失去快乐的能力的。

有一部分抑郁的人,潜意识里愿意待在抑郁的状态中,因为被人关照,不必辛

苦地负责任。可是近来心理治疗的研究认为,世上并不存在单纯的抑郁状态,抑郁总是和躁狂交替出现的,也就是说,从病理上讲,人不会永远抑郁下去。神奇的是,有些抑郁的病人听到这一理论后,竟然自动从抑郁里走出来了,因为没有什么继续抑郁下去的堂而皇之的理由。

连抑郁都有限度有时效,何况其他的情绪。他们感到自己长期的焦虑、失眠、担忧,其实是人生角色被限定在某个漩涡里,如果能跳到另一个时空,试试做过去的自己或是未来的自己或是另一个自己,也许情绪状态也会转变。

曾经看到一个心理治疗的故事:有个抑郁了很多年的人,怎么都治不好,总想一死了之,后来因为偶然的机会养了一条狗,居然奇迹般地摆脱了抑郁。从理论上解释,这是因为抑郁中的人在扮演一个小孩子的角色,软弱,没有力量,可怜,孱弱。而成为狗的主人后,他感到被需要。小孩子的角色成长为 父母,有了力量感,抑郁也就不存在了。

在有孩子之前,我在成长的10多年中常常会重复地做噩梦,令人非常恐惧。为此我寻求过专业的心理治疗,也在专业上不断学习。有了孩子后的几年,我的噩梦再没出现过,我想是因为我的情绪有了限时 要求。在我的喜怒哀乐中,怒和哀的部分常常因为陪孩子的时间到了而被搁置,和孩子在一起时,更多地体验到爱、平和、放松和充实,情绪被喜和乐替代。

给情绪设定时限,及时转换,在很多情况下都可以用来提升心理感受。举个例子,假定你一天会做以下4件事:接待客户、与同事聊天、跟家人打电话、向上司汇报。情绪转换会是什么样子呢?

接待客户让你处于友善、有信心、体贴的状态下,当然内心可能不耐烦、气愤或者委屈;然后午餐时和同事聊天,抱怨客户,表达不满,同事也许没能很好地安慰你;接下来你刚好接到家人电话,不由得把愤怒情绪发挥了一下,当然,你和家人都不愉快;最后,你向上司汇报工作

孩子就像海洛因,他给你极度的狂喜,但同时也将其他一切乐趣都从你的生活中排除出去了。

哈佛大学心理学教授丹尼尔·吉伯特

我生活在妙不可言的等待中,等待随便哪一种未来。

纪德《人间食量》



时无精打采,放大了接待客户的负面情绪,又夹杂了和同事与家人沟通的更复杂的情绪,忘记了也存在过人的友善、有信心和体贴

在这过程中,你其实完全有机会让喜怒哀乐分时登上舞台。过程可以是这样的:你接待完客户,心存些许不满,这时喝一杯热牛奶或是热巧克力等喜欢的饮料,甜度和暖意会强化美好的感受,提醒自己接下来的几个小时用另一种状态度过,午餐时有意和同事聊下热播的电视剧,娱乐一下,接到家人电话时只是听他说些什么琐事,不要谈工作;最后向上司汇报工作,重新回顾与客户沟通的情况,这时会情绪逐渐褪去,还原客观,留下重点。

再比如,我们都有旅行的经历,旅行回来的我们神清气爽,身心愉快,那几天心情好到爆棚,其实也是因为我们转换了情绪的状态:第一,旅行让我们改变了生活的节奏,置身于新鲜的环境,这就切断了日常工作的压力感受,变成另一种状态的自己,体验愉快感;第二,做喜欢的事,和喜欢的旅伴在一起,能够强化我们的正面感受,让我们和那个 好的 自己在一起。当我们的正面积极的情绪占领身体,就会变成快乐的自己。

相信这种给情绪设定时限,及时转换的治愈方法对于每个人来说,都是可以学习、练习、并且有益的。

理查德·林克莱特的电影《少年时代》结尾时,年轻人徒步到山顶,看到整幅的风景,开始享受美景和自由的大学时代,他们是这样说的:人们都会说把握此刻,可我恰恰觉得是此刻在把握我们;这是一种永恒的感受,此刻永远是当下。

我却想说,人生就是不同的时刻组成的长河,无论是大学里的人际交往还是社团成就,是生活中的噩梦还是承欢膝下的温情时刻,人能够不断流动于各个时刻当中,才是生动美好的旅行。

名词解释

抗逆力是一种能力:表现为个体身处恶劣环境时有能力应对不利局面,并产生正面的结果。抗逆力的核心因素在于复原,即重新回到压力事件之前所具有的能力。抗逆力并非一种绝对的能力,适用于何种压力情境,是增加、减少还是改变,取决于个人与环境的互动,并可以通过学习获得且不断增强。比如说,同样是父母离异,有的孩子平稳过渡,积极适应,有的孩子则出现逃学、网瘾等行为问题。父母离异对青少年而言,肯定是挑战。之所以出现不同结果,取决于青少年如何与环境互动,并寻求有利于自己发展的资源与方式。

抗逆力的 常规形式 和 非常规形式:前者是 亲社会 取向的行为方式,包括4C 胜任力 (competent)、爱心 (caring)、贡献 (contribution)、乐群 (community);后者是反社会的,包括4D 危险的 (dangerous)、违规的 (delinquent)、失常的 (deviant)、混乱的 (disordered)。但两者都是抗逆力的具体表现,共同展示了生命的能量、驱动力与生机。仍以父母离异为例,有的青少年刻苦学习,勤奋努力,设法替父母分担。有的青少年消极封闭,回避同学和老师。后者的行为是消极的,但其内在动机缘于维护和保护自己的自尊与面子,动机是积极的,说明个体具有向上、向善的驱力,只是行为方式不好,所以仍然属于抗逆力的表现。

积极培养 和 自然成长:前者特点是父母积极给孩子安排活动,期望孩子在协商或讨论时对大人有所反思,促进孩子具有必要的权利感;后者同样关心这些,但风格不同,父母注重孩子的独立成长和自然发展,不必事事顺从大人,希望孩子通过独立探索和自我思考,具有权利感和独立意识。积极培养型的父母,会对孩子给予较多的指导或安排,试图通过父母示范帮助孩子迅速成长。自然成长型父母,较多遵从孩子的意见和感受,不会太多强加给孩子,即使孩子出现暂时的困惑或逃避,父母也能理解和尊重。

有三种情况:一是出于逃避,一些留守儿童即是如此,家里冷锅冷灶,无人关心,打游戏能让他逃避没有温度的家庭环境;二是出于证明,有的孩子成绩不好,在学业上没有说话的权利,但他也想证明自己并非一无是处,于是发现自己游戏打得好,就能在课时获得同学们的追捧与肯定。一个孩子想证明自己有能力,有错吗?一点儿错也没有!是我们的教育没有给他证明自己的机会;三是成长的需求。田国秀发现,容易游戏成瘾的男孩,他的家庭往往是母强父弱的家庭,母亲更成功、更强势,父亲相对没有影响力,而男孩的成长过程,是需要战胜父亲,才能成为男人。如果父亲不行,他就用游戏中的BOSS替代父亲作为挑战对象。

田国秀说:想把非常规形式转变成常规形式,就需要了解,究竟是什么原因导致孩子的积极动机无法实现。有时候,的确是家庭、学校或者社区,无法满足青少年的需求。我们的家庭和工作者要从需求出发引导孩子,才是真正以青少年为本。

抗逆力是个体与环境互动的结果

抗逆力与生俱来,但抗逆力的强弱并非天注定,而是个体与其生活的环境发生作用的结果。所以,我们关心的是,如何提升青少年的抗逆力?对此,田国秀建议,可以从个体与环境两个方面着手。

在个体方面,主要培养孩子的非智力

新知

睡得少真能干得好?

韩晓晨编译

对于大多数人,失眠缺觉往往会导致第二天的萎靡不振。不过,每个人的朋友圈里都会有那么一两个人,声称自己每晚只睡三四个小时就能保持精神抖擞。

现在,一项发表于《大脑与行为》期刊的研究发现,这样的夜猫子也许真能仅靠很少的睡眠就保持机能的运转,但他们的身体很可能比自己意识到的更加疲惫。实际上,这些夜猫子有可能在一天里多次陷入打盹状态,自己却浑然不知。

在这项研究中,来自美国犹他大学的心理学家、放射学家和神经学家观察了约900余名被试者的磁共振成像。研究者根据被试者上一个月的睡眠是否充足,将他们分为两组,其中 少睡组 每晚的睡眠时间不超过6小时。少睡组又进一步分为两个亚组:一组被试报告称自己在白天无法正常工作,如在完成简单工作时仍感到昏昏沉沉,另一组则称感觉自己整体上还不错。

在这些少睡者的脑部磁共振成像上,研究者观察到了有趣的发现:他们接受扫描时的脑电波呈现的更像是典型的睡眠波形,而不是清醒状态的模式。

换言之,扫描结果显示,尽管被要求保持清醒,某些少睡者的意识还是短暂地陷入了模糊状态。该研究的共同作者之一、放射和影像科学副教授杰夫·安德森博士表示,少睡组的两个亚组中都观察到了这种类似睡眠波的模式,无论被试者是否感受到日常机能的失调。安德森博士指出:对于一两分钟的

短暂睡眠,人们的自我觉察能力出奇地差。该研究的另一共同作者、临床神经学教授克里斯托弗·琼斯博士则表示,对于那些经常睡眠不足的人来说,大脑的清醒系统总是处于过载状态。此时如果进行功能性磁共振扫描,又没有什么能提起他们的精神,他们就可能无聊地躺在扫描台上,陷入短暂的睡眠状态。

在现实生活中,上述情形可能危险得多:如果少睡者在 无聊情景 下操作简单任务,如在缺乏视觉和声音刺激的夜间环境里开车,就有可能昏昏欲睡,甚至在恍惚中打个盹。

不过,这项研究也为少睡者带来了一些好消息:对那些自我感觉良好的少睡者的脑部扫描发现,他们与信息感知和记忆相关的脑区之间具有比常人更强的联结。

这个发现非常有趣,它意味着,少睡者在扫描台上做的事情之一,可能是比常人更高效地进行记忆巩固。安德森博士解释道,记忆巩固,简而言之就是大脑中把短时记忆转变为长时记忆的加工过程。如果这些人真的能全天候地进行记忆巩固等大脑活动,或许就不需要在夜里睡那么久。也许有些人的大脑就是能在白天的碎片时间里,完成别人需要在睡眠中进行的步骤。

研究者表示,他们下一步的研究将是通过模拟驾驶测验等方式,直接检测每日睡眠少于6个小时者的认知表现,并从其家人和朋友处获得反馈:我们尤为感兴趣的是,人们对自己身体机能的感知,与客观的实际情况之间,到底有多大差距。并不是每个人都同样敏锐和精确。