

人生多數時光是樂觀的

你是否會時常感懷無憂無慮的青春很短暫？你是否認為年紀越大越難從小事中獲得愉悅感，生活變得日益消極無聊？如果你有這種想法就錯了，因為美國密歇根州立大學近日公開的一項大規模調查揭示，青春歲月并不一定是人生中最積極的時光，而是不管生活好壞，從16歲到60歲，甚至70歲，人們都是越來越樂觀的。

研究：人沒有想象中脆弱

上述研究發表在最新一期的《人格研究雜誌》上，調查了7.5萬名年齡在16歲至101歲之間的美國人、德國人和荷蘭人，衡量了結婚、離婚、新工作、退休、健康變化和失去伴侶、父母或孩子等生活事件，對他們未來樂觀情緒的影響。

“我們驚訝地發現，人沒有想象中那麼脆弱，我們生活得很堅韌。即使那些處境糟糕、經歷過人生磨難的人，在放眼未來時，也會感到樂觀。”研究人員之一、密歇根州立大學心理學系教授威廉·喬皮克說。研究表明，在青年期，樂觀情緒會持續增強，到中年期達到穩定；死亡、離婚等令人痛苦的問題，其實並不會改變一個人對未來的看法，相反很多人認同“人生短暫”，意識到他們應專注於當下讓自己快樂的事，並保持情感平衡。

不過，研究發現，隨著人們步入老年階段，樂觀情緒確實會有所下降，最主要的一個原因可能與對健康的擔憂及人生將要慢慢走向終點的愁緒相關。但是，這樣的情緒變化並不代表老年人是徹頭徹尾的悲觀主義者，祇是他們的樂觀態度比中年期略有下降而已。結論最終認為，人類一生中大部分時間是樂觀的，從15歲到60歲，甚至70歲，總體上越來越樂觀。

樂觀源于清晰的自我定位

喬皮克分析說：“保持樂觀態度的一部分原因可能與工作和生活中取得的成功有關。比如，在人生的很長一段時間裏，你總是在憧憬事物和未來。你找到了工作，找到了另一半，實現了目標等，這會讓你變得更具主動性，一定程度上可以掌控自己的未來，並因此更加相信未來越來越好”。

“這是人對自我定位越來越清晰帶來的樂觀。”南京心理危機幹預中心主任張純說，人到30歲直至中年後，會逐漸拋棄幻想而認清現實，看待事物更理性。例如，能擺正自己在社會關係中的位置，了解自身優勢和劣勢，知道如何整合資源；對未來更有規劃，明確近期、中期、遠期的計劃時，人會對未來充滿期待。大連醫科大學附屬大連市中心醫院心理門診副主任鄒霞補充說，擁有更多人生經驗的人容易把自己的感覺與他人的感覺進行分割，進而不被他人的情緒所占據。例如，在工作中看到領導不耐煩的表情時，很多



工作經驗不足的人會非常恐慌，認為領導是不是在否定或質疑自己。但當學會劃分感覺後就會知道，領導不會無緣無故地厭惡及喜歡，他的不耐煩可能有深意，但不是針對個人，而是針對某項工作中的問題。後一種心態會使人更樂觀地看待事物，而不是陷入自我否定的悲觀心態中。

此外，張純告訴《生命時報》記者，樂觀是人維持生命的基礎，是人的一種本能。從生物學角度看，人產生快樂的感覺與大腦中產生多巴胺、內啡肽等讓人愉悅的激素相關。如果突然情緒不佳，身體自我救濟的平衡機制就會本能地啟動，促使我們想運動或吃某種食物來補充大腦所需的這類激素，維持愉悅狀態。從深度心理學角度看，人生來有兩種本能：“生本能”和“死本能”。生本能需要樂觀心態支撐，當一個人死本能大於生本能時，就會對生命失去信心。我們可以看到，世界上還是活下來的人更多，這說明大多數人是樂觀的。

鄒霞表示，從心身醫學角度講，心理與生理往往是相互影響的。人在16歲前處於青春前期，體內的各種生理激素在快速發展且不平衡，這時的情緒調節能力並不成熟。16歲以後，心智發育逐漸成熟，尤其到了中年期，已經有了一定的閱歷，在遇到挫折、問題時，能更輕易地通過自身經驗及成熟的心理功能把情緒調整到正常狀態，這也是心理抗打擊能力的鼎盛時期。當一個人擁有一定情緒容忍能力、懂得趨利避害時，就能更好地把問題進行歸因，保持樂觀。

四招將悲觀轉化成樂觀

人的一生都在波折中前行。專家們介紹，悲觀容易使人看到事情消極、有風險的一面，一定程度上幫人們做出更理性的判斷，這合乎人類生存需要，但同時也削弱了我們冒險與享受生活的動力。而樂觀心態會幫我們把問題簡單化，從而減小心理壓力，在擺脫抑鬱焦慮、提高成就及改善健康狀況等方面有顯著作用。多項研究證明，樂觀者更長壽。美國紐約西奈山伊坎醫學院的一項研究稱，樂觀有助改善新陳代謝、減輕炎癥反



應等，樂觀者與悲觀者相比，全因死亡風險低14%。鄒霞表示，樂觀的人傾向於設立前進目標，且有信心達到目標，這些目標包括有助延壽的良好習慣。臨床上常看到，樂觀的患者比悲觀的患者疾病痊癒更快，住院時間更短。

“樂觀是人們普遍認同並極力追求的處世態度。”鄒霞說，我們能通過後天訓練獲得樂觀，並且由悲觀轉變為樂觀的人，更易獲得成功。專家為大家支了四招。

學會理性歸因。樂觀者傾向於對好事情做持久、普遍和個人的歸因；對壞事情做短暫、具體和外顯的歸因。悲觀者則相反。例如，遭受電信詐騙後，有的老人會歸結為自己老了不中用，認為這會對今後生活造成難以承受的影響，這就是典型的悲觀情緒導致的自怨自艾；而樂觀的老人會把結果主要歸結為騙子太壞，自己祇是太大意，今後要小心提防，甚至還很樂意與家人、朋友分享自己的教訓。發生問題後，合理歸因，不過分自我貶低，可有效將情緒恢復到正常狀態。

保持自我認同。張純說，人肯定會遇到各種各樣的問題，不管是生理、心理還是突發社會事件，如這次的疫情。遇到問題後首先要做的是及時調整認知，即使發現單靠自己無力改變困局，也不要過分否定自己，而是先從做一件小事開始，在完成小事產生快樂體驗的基礎上，意識到自己能做更多事情，逐漸認同自己的價值。平時不妨多做一些積極的自我暗示，如“我可以”“我能行”等。

別把事兒憋心裏。鄒霞說，人應該學會傾訴，來獲取外界支持。尤其是當發現自己陷入焦慮抑鬱情緒時，更要主動傾訴。如果性格內向或沒有關係親密的傾訴對象時，可選擇向專業人士求助，包括尋找專業心理諮詢師、到醫院精神科就診等。

積極地生活。塞翁失馬，焉知非福。我們要認清事物總有好壞兩面，主動從每次失敗中總結經驗。同時，不管生活好壞，都要保證健康的飲食、運動及心理，這樣能促使大腦分泌多巴胺、內啡肽等，產生愉悅感。

每天一把堅果，早亡風險降兩成

據《印度時報》報道，挪威奧斯陸大學一項新研究發現，每天吃一把（約合20克）堅果可以降低罹患心臟病、癌癥和其他疾病的風險。

達格芬·奧尼博士及其研究團隊分析了29篇相關論文，涉及參試者超過81.9萬人，其中包括1.2萬例冠心病、9000例中風和1.8萬例心血管疾病和癌癥病例，死亡人數超過8.5萬人。

研究人員分析了參試者的每日堅果攝入量，如榛子、核桃和花生等。結果顯示，每天吃20克堅果可以

使患冠心病風險降低近30%，癌癥風險降低15%，早亡風險降低22%，呼吸道疾病死亡風險降低約50%，糖尿病發病率降低40%。研究人員表示，儘管相關數據存在性別差異和地區差異，但對大多數人群而言，堅果攝入量與疾病風險呈反比。

奧尼博士認為，常吃堅果能防多種疾病，是因為堅果中含有豐富的纖維素、鎂和多不飽和脂肪等營養元素，有利于降低血脂和心血管疾病風險；堅果中大量抗氧化劑有助于降低癌癥風險。

別總盯着孩子缺點

增加負面情緒 影響親子關係 阻礙孩子進步

“看看別人家的孩子，再看看你！”很多家長教育孩子時總是這樣敗落。還有些家長看到孩子的優點時認為理所當然，可對缺點一點都無法容忍，或將其放大。為什麼家長看到的總是自己孩子的缺點？

上海社會科學院青少年研究所所長楊雄表示，造成這一現象主要與家長的心理有關。第一，攀比。很多家長習慣以孩子為中心，極度重視成績，直觀的衡量標準成了家長們溝通育兒心得的談資，由此產生嚴重的攀比心理。第二，焦慮情緒。發現孩子的不足時，家長內心非常焦慮，希望通過關注缺點促使孩子改進，同時也借不停嘮叨緩解焦慮。第三，負面信息選擇性關注。人對負面信息天生敏感，面對孩子時，會不經意地關注自己認為不好的一面——孩子愉快玩耍的場景成了“吵鬧”、有進步的考卷依然“錯誤百出”。第四，投射。為減輕內心不安或自我懷疑時，人會下意識地將自己的弱點或不能接受的特質轉嫁到他人身上。父母看到孩子某些問題十分生氣，深究起來，可能是家長無法接受孩子身上投射出來的自己的某些特質。

楊雄認為，家長如果總是盯着孩子的缺點看，或將其放大，會帶來很多問題。

1. 孩子負面情緒增加。家長長期的批評會傷害孩子的自尊心，導致他們產生自卑情緒，讓孩子產生“爸媽更喜歡其他孩子，不喜歡我”的心理，不安全感上升。

2. 讓缺點強化。父母對孩子的優點進行表揚，孩子受到鼓舞，在正向情緒引導下願意重復這種良好行為，這種行為結果叫做正強化。相反，放大孩子的缺點，並反復強調，諸如“你在學校怎

麼學習的”“你怎麼又犯這種低級錯誤”，這些負面話語會形成負強化結果——即孩子不僅不會改，反而會強化這種狀態。

3. 阻礙孩子進步。家長的選擇性關注會讓他們錯過孩子成長過程中好的部分，比如孩子拼積木時展現的創造力、玩耍時優秀的表達能力等，家長的偏見讓孩子感到不被認可，認為自己的進步沒被看見，也不受重視，從而可能扼殺了孩子的創造性。

4. 影響親子關係。作為孩子最親近的人，家長的某些話語很容易傷到孩子，輕則導致壓力大、精神不佳，重則影響親子關係、讓孩子“破罐破摔”。

“孩子就像一本書，不要總是草草翻閱，祇要耐心閱讀，總會發現其中的驚喜。”楊雄表示，讀懂這本“書”并不容易，要有一些技巧。

做鈍感力的家長。與張揚激進相反，“鈍感”強調的是內心的平衡及與他人和諧的相處。教育孩子時，不要千方百計找問題和翻舊賬，要動之以情、曉之以理，不參與其他家長之間的攀比。

多鼓勵少指責。建議家長“三省吾身”——看到孩子擅長的事情了嗎？看到孩子身上的激情了嗎？看到孩子的進步了嗎？孩子擅長才會有激情，才會喜歡做、經常做。想批評孩子時，先關注他的優點，用樂觀積極的心態與孩子溝通，減少嘮叨、埋怨等負面行為。

更新育兒知識。很多家長在育兒方面都在沿用過時或錯誤的觀點，例如“棍棒出孝子、成績決定一切”等，這會嚴重影響家長的思維。家長也需要與時俱進地更新育兒知識，常和孩子溝通，了解他們的想法；認識自己的不足，做出積極改變。



海帶綠豆湯消痘印

對於很多青春期的少男少女，最發愁的就是長了一臉青春痘且留下難看的暗瘡、痘印了。體質濕熱引起、且長期不退的痘印，可以常服海帶綠豆湯。

取綠豆15克洗淨、海帶15克切絲，加甜杏仁9克、布包玫瑰花6克，一起放到鍋裏加適量水煮，海帶、綠豆煮熟後取出玫瑰花，加入適量紅糖服用。

方中，綠豆味甘性寒，入心、胃經，具有清熱解毒、利水消腫、消暑降溫的作用，同時可降低膽固醇，防治動脈粥樣硬化，還有保肝的作用。海帶富含碘、銅、錫等各種微量元素，可以保護上皮細胞免受氧化。共同熬煮服用，可以清熱解毒、涼血清肺、療除痘瘡。

