

國人心理六大變化

滿意度提高,信任感下降,性觀念開放,負情緒上升

過去半個多世紀,國人經歷了前所未有的社會變革,心理與行為方式也受到了不小的影響。不久前,中國科學院心理研究所《心理科學進展》雜誌刊登最新回顧性研究,揭示了50年來國人心理與行為的變化。從中我們可以看到,在變動不居的時間裏,每個人身上都被打上了鮮明的時代烙印。

變化趨勢有喜有憂

論文首次對幾十年來心理學視角下的相關研究進行了系統整理和介紹,探討了中國人在十多個方面的心理和行為變化,包括文化價值、人格特徵、自我建構、人際信任、幸福感、情緒、動機、關係、心理健康以及其他社會態度和行為等,由此勾畫出國人心理的變化趨勢。

現代性增強,傳統性降低。一方面,現代社會廣泛流行的個人主義日益盛行,傳統的集體主義相關價值日漸衰落;另一方面,與傳統文化關係密切的人格因素,如人情、面子、關係等水平降低,而多元、開放、包容等適應現代社會要求的人格因素水平上升。

負面情緒普遍上升。諸多研究發現,國人負面情緒體驗顯著增加,尤其是焦慮、抑鬱、孤獨等負面情緒在青少年和老年人中都有上升。

生活滿意度先降後升,但不同人群變化模式不同。調查發現,過去幾十年國人的生活滿意度呈現U型變化軌跡。上世紀90年代有所下降,2000年後開始回升并延續至今。

人際信任總體下降,社會支持變低。歷史數據表明,國人的一般信任水平曾在國際上處於較高水平,近年來一些研究却發現,信任缺乏已成爲當下中國面臨的危機之一。

性觀念越來越開放和包容。改革開放以來,

國人的性相關心理發生了巨大變化:婚姻的權利和自主意識大大增強,是否結婚或離婚更取決於個人意志;傳統貞操觀念變淡,強調女性平等;各種非傳統性行為增多,比如婚前性行為、婚外性行為、同性戀等。

心理健康整體水平穩中有升。一項整合5465項研究、涉及400多萬人的分析表明,國人心理健康整體上穩中有升。對2001~2015年大學生的研究也發現,其總體傾向用積極方式解決問題。

三個危機需要警惕

國人心理的變化,與社會經濟發展和物質生活水平的提高密不可分。中國科學院心理研究所研究員張侃說,尤其是改革開放以來,國民經濟收入大幅提高,社會基本公共服務保障到位,這讓國人的心理健康狀態更加穩定,也更具包容性、自信度和開放性。比如,當代青年人更重視外出旅遊等精神消費,這與他們父母崇尚節儉、重視實用的觀念形成鮮明對照。此外,生活滿意度的變化也受到社會經濟發展的較大影響。90年代,一代人在經濟高速發展中遭遇下崗潮,失去安全感後,出現生活滿意度的下降;2000年後,隨着就業率回升和市場經濟持續上升,人們的幸福水平也得到提升。

總體而言,社會變遷引起的國人心理變化既有積極的,也有消極的,需要警惕其可能帶來的一些危機。

社會信任危機。有研究者認爲,市場化可能是導致國人信任度下降的重要原因。張侃說:“四五十年前,人們生活圈子小,人與人之間置信度高,但現在每個人都可能和上千個人打交道,稀釋了人際關係的置信度。”諸如信譽機制缺失、收入差距增大、社會不平等加劇等市場化相伴因素,以及潛規則盛行等也會導致社會信任感下降。

心理健康危機。中國科學院院士、北京大學第六醫院院長陸林表示,全社會的心理問題都在增加,目前我國精神心理疾病發生率在17%左右,這與壽命延長有關,也與社會環境變化有關。堪稱翻天覆地的社會變化會對人的精神和心理造成巨大衝擊,并帶來諸多壓力。

道德滑坡危機。張侃說,人們在性觀念上的開放,體現了社會進步帶來的包容性的增加,這是好的一面;但同時,不加控制的性開放也易導致人際關係、情感關係陷入混亂,造成家庭忠誠度降低,性疾病傳播風險增加。

變化中守住內心寧靜

張侃認爲,國人半個多世紀的心理巨變,與全球趨勢是基本一致的:個體主義不斷增強,集體主義不斷式微,這正是社會文明進步的表現。因爲一個健康社會的最好狀態就是,既滿足個人心情需求,又能在一定程度上體現集體意志。可以預期,在全球化不可逆轉的今天,多元文化互動與共存將是未來世界的基本特色。

新研究所揭示的國人心理和行為變化規律,也對中國當下和未來的國家建設、國民身心健康及幸福感提升具有重大意義。

增進不同群體的了解。張侃說,雖然如今人與人溝通更加便捷,但了解和理解却并未明顯提升。包括國與國之間、多數族群與少數民族之間,乃至普通人中不同階層、不同職業間的理解都需要加強。

消除對精神心理疾病的歧視。陸林認爲,當前社會對精神心理疾病的接納度和包容度仍不夠,在很多國家,得了抑鬱癥與患上其他病沒什麼區別,但我們對抑鬱癥患者却會另眼看待,這導致抑鬱癥主動治療率很低,僅不足30%。

加強心理學科和隊伍建設。社會心理問題的持續性增加,使得精神心理醫生和專業人員匱乏問題愈加凸顯。陸林說,我國兒童精神科醫生的數量尤其不足,全國還不到500人。現階段應加大心理醫師隊伍的培養,在社區、高校、企業等配備專業的心理諮詢師隊伍。

每個人都是社會發展的參與者和見證者,但人們心理的轉變速度常常跟不上時代變遷。從發展角度看,目前的社會心理問題只是暫時的,是前進中的曲折,應始終保持積極心態,無論社會如何變,都要努力提升自己。張侃說,範仲淹《岳陽樓記》中的兩句名言可以借用在這裏:“先天下之憂而憂,後天下之樂而樂”,在實現自己人生價值和理想的同時,始終保持對國家的熱愛,發揮集體主義精神,爲社會多做貢獻,不能一味索取;“不以物喜不以己悲”,外部世界變動不居,但內心世界要追求穩定和安寧,提高心理調適能力,不要因爲外界很小的變化,造成心情的大起大落。



天冷了,多刮刮後背



深秋時節,大家尤其要警惕身體出現“熱閉氣鬱”的癥狀。這主要是指自然界中的“熱象”還未完全消退,但天氣轉涼,人們已經穿上厚衣服,容易讓熱邪入侵,裏熱熾盛所致產生熱閉,導致氣鬱(癥狀表現爲精神差、失眠、咽喉中有異物感、驚恐等)。面對這種病癥,不妨經常刮刮後背調理。

後背是足太陽膀胱經的循行部位,在此處刮痧具有祛風寒、濕熱等外邪,活血解毒、祛瘀的作用。足太陽膀胱經位置相對好找,它在後背的分支有兩條,分別在脊柱旁開1.5寸處和脊柱旁開3寸處。具體操作方法:自大椎穴(低頭時,頸部隆起最高處)爲起點由上而下、由內向外反復刮動,刮痧長度爲10~15厘米,反復刮約30次。

需要提醒的是,操作時應在皮膚上均勻塗上刮痧油等介質;手握刮拭板,先以輕、慢手法爲主,待適應後,手法逐漸加重、加快,以能耐受爲度;宜單向、循經絡刮拭,遇痛點、穴位時重點刮拭,以出痧爲度;可先刮拭背部督脈和足太陽膀胱經背俞穴(全部分布于背部足太陽經第一側線上,即後正中線督脈旁開1.5寸處)循行路綫,再根據病情刮拭局部阿是穴(沒有固定位置,有痛便是穴),可取得更好療效。刮痧後,最好喝點溫開水,不要洗澡。刮痧後1~2天局部出現輕微疼痛、癢感等屬正常現象,有出血傾向、皮膚高度過敏、極度虛弱、嚴重心衰的人群禁刮或慎刮。

秋吃十果可護心

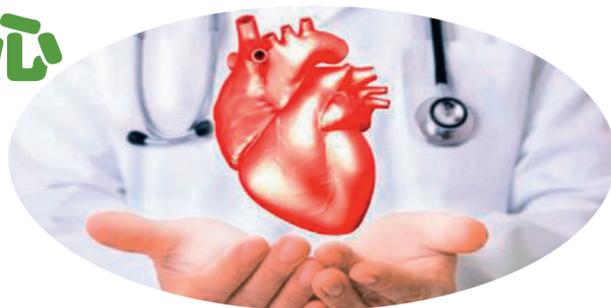
七成心臟病可通過正確飲食加以預防,美國約翰·霍普金斯大學公共衛生學院研究發現,堅持吃植物性飲食的人死于心臟病的風險可降低19%。近日,美國“每日健康”網站刊文,推薦了秋季應季的10種護心食物。

1.南瓜。南瓜富含膳食纖維、類胡蘿蔔素,對心臟很有好處。美國哈佛大學研究顯示,高纖維飲食者與低纖維飲食者相比,冠心病發作風險降低40%。盧森堡衛生研究所研究發現,南瓜中含有大量類胡蘿蔔素,有助對抗氧化應激反應,降低炎癥和慢性疾病的發病風險。

2.西蘭花。西蘭花富含可溶性膳食纖維,有助清除腸道垃圾,降低膽固醇水平,控制血脂。美國梅奧診所心臟病學家認爲,食用富含膳食纖維的飲食能延長飽腹感,有助預防肥胖、心臟病和糖尿病。

3.紅薯。一個中等大小的紅薯,可爲人體提供每日所需10%的鉀元素和16%的膳食纖維。其中還含有大量β胡蘿蔔素,有助對抗炎癥反應,保護心臟。另外,這種根莖類蔬菜中含有一種特殊的貯藏蛋白,具有強效抗氧化作用。

4.白菜。俗語說:“百菜不如白菜。”其維生素C含量高于蘋果和梨,與柑橘類居于同一水平,而且熱量低。研究發現,每天吃1/6個中等大小的白菜,就能滿足人體每日對維生素C的需求量,可將患心臟病的風險降低40%。白菜中的膳



食纖維可促進腸道蠕動,幫助消化,防止大便乾燥。經常吃白菜,補充鉀元素的效果不遜色于香蕉。

5.豆角。豆角熱量較低,膳食纖維含量高,有利心臟和血管健康。其含有豐富的鎂、鉀、鈣等微量元素,適合各類人群食用。

6.甜菜。甜菜根富含有益心臟健康的維生素C、維生素K、膳食纖維和多酚類物質,西班牙科爾多瓦大學研究發現,常喝甜菜汁可幫助降壓。不過,其糖分含量高,吃太多對控制血糖不利,注意適量。

7.球芽甘藍。又稱抱子甘藍,是葉酸、鐵和維生素K的優質來源。每天吃36克球芽甘藍,即可滿足一天所需的維生素K。經常食用,有助降低體內的炎癥反應,控制血糖、膽固醇和體重,降低患心臟病的風險。

8.石榴。石榴中含有鞣花酸,對心臟健康有益,這種化合物能阻止膽固醇在動脈中堆積。石榴也是鉀的充足來源,經常食用有助控制高血壓。

9.蘋果。蘋果富含膳食纖維和多種抗氧化物質,如槲皮素、兒茶酚、表兒茶酚等,這些成分有助減少癥瘕、心血管病、哮喘、糖尿病等疾病的發病風險。蘋果洗淨連皮吃最好,因爲有益心臟健康的黃酮醇等活性物質在皮中含量最高。

10.梨。梨中水分充足,且富含維生素和鈣、磷、鐵、碘等,被稱爲“天然礦泉水”。美國北達科他州立大學和馬薩諸塞大學研究發現,常吃梨不僅能幫助控制2型糖尿病和糖尿病所引起的高血壓,還能改善腸道健康。

