

遇挫迅速振作 保持樂觀心態 覺察他人意圖 管好情緒的六個面

人們的言行，無不受情緒影響。有時我們做不好一些事情，與智力、地位等都沒有關係，而是無法善用情緒能量，甚至被不受控的情緒拖累。美國哈佛心理學家、神經科學家理查德·戴維森在著作《大腦的情緒生活》中稱，人的情緒都由6個維度組成，這些維度組合成“情緒風格”，決定了我們如何感知世界及如何行動。如果能有意識地改善自己不足的地方，提高情緒力，對成長、人際、事業、生活都有幫助。

情緒調整能力

有人與朋友吵架後，一整天都處在糟糕的情緒中，而有的人却能迅速調整心態，將不快置之腦後；有人遭遇重大打擊後，幾個月都無法走出陰影，有人却能被挫折激發出鬥志，重回生活競技場。這就是情緒調整能力的不同。能“迅速恢復”的人，面對困境或不良情緒時，可以快速振作，不易陷入沮喪和絕望；而“緩慢恢復”的人就更容易被憤怒、悲傷影響，削弱處理問題的能力。

改善方法：認知練習。南方醫科大學心理學系副教授肖蓉說，能迅速調整的人，不是僅僅像大家所說的“心大”，而是認識到事情都有正反面，問題都有內外因，出現困境不要一個勁兒地往負面想，祇找自己的原因。練習“認知重評”，選擇更全面、更客觀理解問題的道路。比如你在工作中犯了錯誤，沒完沒了地內疚就會很痛苦，甚至誇張、擴大化到認為這個錯誤會斷送職業生涯，情緒一定是消極的。可以再客觀一些，比如犯錯是不是前一天晚上沒睡好，與同事的合作有失誤等，而不是粗暴地貼標籤“我沒能力”“我的錯無法彌補”等。

生活態度

如果一個人很少受到消極情緒影響，即使面對最艱苦的環境，仍願意尋找生活中的簡單快樂，心態樂觀，那麼他的生活態度是“積極”的。如果一個人總是關注事情的負面，對生活悲觀失望、憤世嫉俗，其生活態度就是“消極”的。生活態度強調“保持”，不在於你能不能感受到快樂，而在於能否將這種感受長久保持下去。

改善方法：“幸福療法”。肖蓉說，生活的美好，需要自己找。做以下事情，每天一遍，堅持一周，能使積極情緒的保持時間變長：在紙上寫下自己和一個熟人的優點，每天3次；經常表達謝

意，表情和語氣要誠懇；表達讚美，比如同事的工作態度、朋友的樂觀心態等；在辦公室和家裏多擺些讓你想起快樂時光的照片，可以時常更換，保持感激。

社交直覺

不同人理解非語言信號的能力差別很大：有人僅僅看到對方不甚專注的眼神、略微後撤的脚步，就能敏銳感知到對話應當立即叫停；也有人在對方已經表現出明顯不耐煩後，還拉扯着，滔滔不絕講個不停。前者屬於“社交直覺敏銳”的人，他們善于辨別他人肢體語言和語音語調；後者則為“社交直覺遲鈍”的人，總是對人們表現出的情緒狀態感到茫然不解、不得要領。

改善方法：捕捉社交線索。可以這樣訓練：挑幾個周邊的人仔細觀察，特別留意他們的臉部表情；嘗試對他們的下一步行為做出預測；留意他們的交談，看語音語調與肢體語言、面部表情是否相稱。

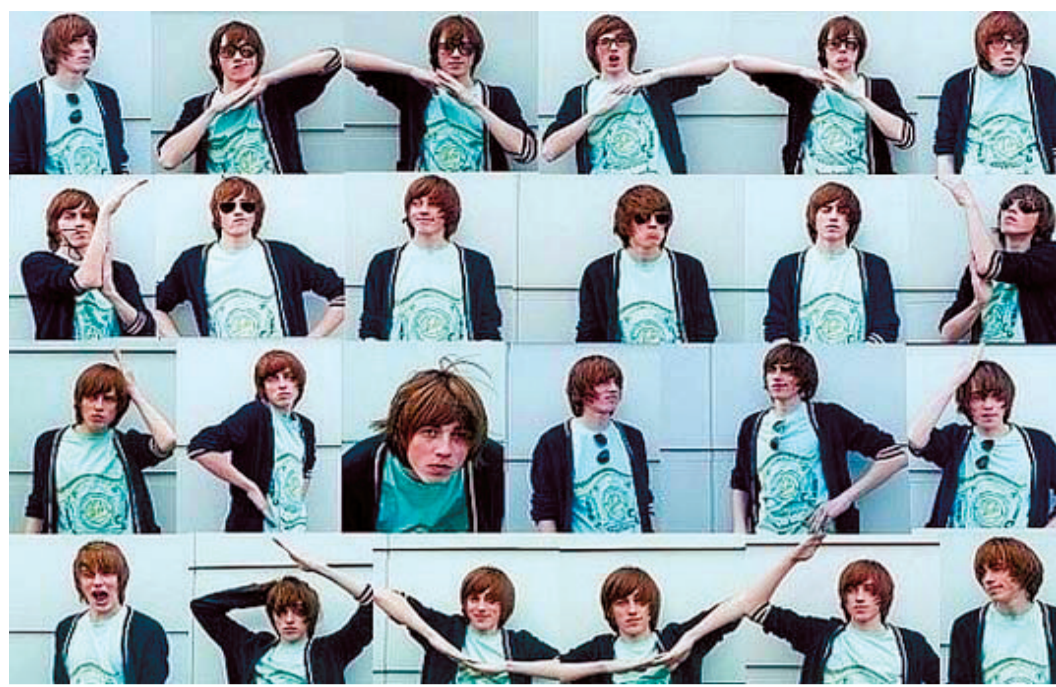
自我覺察能力

你能否快速地覺察到自己的情緒？比如當朋友指出你正在生氣時，你會不會完全沒感覺到，還是自己早就發現了，並知道生氣的來源。不同人察覺到自己思想和感受的能力大相逕庭。“敏銳”的人善于自省，而“遲鈍”的人不僅對自己的焦慮、急躁等情緒無所察覺，甚至對危險逼近都會渾然不覺。

改善方法：“身體掃描”練習。每天兩次，每次5~10分鐘：在椅子上坐好，將注意力有序地在身體各處移動：腳趾、腳部、腳踝、膝蓋……一個接一個，向上“巡行”。留意它們的感覺，比如刺痛感、壓迫感或者冷暖感等。肖蓉說，通常堅持幾周後，你會發現自己與內在思想和感受之間的關係更緊密了。

情境敏感性

任何社交場合都有默認的規則，如果無視于此，輕則失禮，造成尷尬，甚或毀了正事。比如在別人婚禮上大聲公開談論新娘的過往情事，對



不得體舉止毫無察覺的人，是“情境遲鈍”；反之則屬於“情境敏感”。情境敏感性涉及對社交規則的敏感度，更表現為在不同情境中調整相應情緒的能力。

改善方法：情境訓練。這個練習能幫助區分不同情境，可以列出會引發焦慮的人或情境，比如領導在場、人員眾多，越具體越好；然後回到安全的情境，如周末的家裏，同時回想焦慮畫面，比對兩者的差異，區分情境的不同。

專注力

之所以將專注力納入情緒維度，是因為情緒刺激總會占用注意力，祇有做到抗干擾，情緒才容易平靜。善于排除外界干擾和情緒影響的人，屬於“專注力集中”；如果經常走神忘掉手邊的事，容易心不在焉，就屬於“專注力分散”。

改善辦法：專注練習。每天做一遍，每次持續10分鐘：在一間安靜、不被幹擾的房間坐下，找到身邊的一個小物體，比如一枚硬幣、一枚鈕扣，或者鞋上的一個孔眼；直視這件物體，並將注意力全部集中在上面；如果走神了，設法將注意力重新集中回來。

要說明的是，沒有誰的情緒風格是完美的，情緒風格的好壞取決於你是誰、想做什麼、身處什麼環境、持有怎麼樣的價值觀……比如，在生活態度上，大多數人都希望向“積極”一端移動，但過於“積極”的生活態度也可能帶來麻煩，比如對局勢做出錯誤的判斷，面對過失也難以吸取教訓等。再比如，情緒調整能力過強，會導致感受他人痛苦的同理心下降；自我覺察能力過強的人，容易出現疑病癥、恐慌癥等。因此，祇有正確認識自己，才能有針對性地調整情緒風格，朝着更好的方向改進。



古人避暑偏愛酸梅湯

在熱浪滾滾的大暑天，不少人依靠空調和冷飲“續命”。沒有這些條件的古人是如何度過炎炎夏日的？在古代，上至皇室貴胄，下至普通百姓，每到盛夏，都離不開酸梅湯。

這款消暑飲料始見於唐代藥王孫思邈所著的《千金翼方》。彼時的酸梅湯還是咸味飲料，僅將烏梅與豆豉一起煎成濃湯飲用。之後配方和口味一直不停變化，或配以甘草，或兌以甘蔗汁、蜜糖、紅糖等，但烏梅是始終不變的主角，口味也逐漸演變成酸甜味。烏梅湯煎好後，古人還因地制宜，或沉在井內、泉水中浸涼，或用冰塊冷鎮，制成涼爽沁脾的冷飲，消暑時“解伏熱，除煩渴，消暑熱，止吐利”。宋朝人甚至還煉制成“濃縮型”的膏方烏梅湯，可保存較長時間，隨衝隨飲，濃淡適口。真正讓酸梅湯坐上暑月飲料王者之位的朝代是清代。乾隆皇帝是酸梅湯的超級粉絲，經御膳房改進的“土貢梅煎”，除了味道可口，還有開胃健脾、解膩除煩、生津止渴的功效，被乾隆賜名“清宮昇寶，皇家御飲”。此後，酸梅湯御配方流入民間，不少經營酸梅湯的老字號流傳至今。

目前，人們自制的酸梅湯組方不盡相同，但大多以烏梅、山楂、陳皮、甘草、桂花、冰糖等為主要原料。烏梅是酸梅湯的靈魂，它實際上是青梅經過低溫烘乾後燻至表皮變皺，色澤變黑的一味常用收斂藥，其味酸性澀，歸肝、脾、肺、大腸經。中醫認為，夏季天氣炎熱，人們出汗較多，津液受損，故容易出現口幹煩渴、胃口不好、腸燥便秘等陰虛內熱癥狀。烏梅擅生津止渴、清熱消暑、除煩安神；夏季大多胃口不好，山楂不但能酸甘斂陰，還有開胃消滯的功效；陳皮行氣寬中、開鬱解膩；桂花芳香醒神、健胃生津；甘草甘緩和中、補脾益氣、調和諸藥；冰糖味甘性平，和胃潤肺。酸梅湯藥性平和，能解暑生津、開胃消食、醒腦除煩，適合夏季汗多口幹、納食不香、頭昏腦漲、心煩失眠等陰虛暑熱諸癥。

酸梅湯雖然是大眾消暑飲料，但并非人人皆宜。首先，感冒患者應避免飲用，無論感受風寒或風熱之邪，治宜解表、驅“邪”外出，酸梅湯則以收斂為主，可使腠理閉塞，外邪難以發散；同理，酸梅湯的酸澀之性也會影響經血正常排出，經期女性不宜過多飲用。其次，體內濕氣過重、脾胃虛寒、胃酸過多者，應避免飲用酸梅湯。此外，酸梅湯含有冰糖，可使血糖升高，糖尿病患者及肥胖者不宜飲用。

多果蔬和纖維素少脂肪和添加糖

兩多兩少,死亡風險降21%



健康飲食有助長壽的觀念早已深入人心，關於什麼樣的飲食才算健康，相關研究也有不少。其中，《英國醫學委員會·醫學》雜誌刊登的一項最新研究給出的建議更具有代表性。

世界衛生組織發布的《國際健康飲食指南》旨在降低因不良飲食習慣導致的全因死亡風險。為了調查遵守該指南建議與全因死亡率之間的關聯，英國牛津大學保健醫學專家卡門·皮爾納斯博士及其研究團隊對11萬名參試者的相關數據展開了梳理分析。研究人員將《國際健康飲食指南》總結為四點建議：①飽和脂肪供能比≤10%；②添加糖供能比≤10%；③膳食纖維≥25克/天；④水果和蔬菜≥5份/天。結果發現，遵循0、1、2或3~4項健康飲食指南建議的人數占比分別為29.7%、38.5%、22.3%和9.5%。遵循項目越多，參試者的全因死亡風險越低。符合2條和3~4條的參試者，全因死亡風險分別降低9%和21%，體重指數（BMI）、腰圍、“壞”膽固醇等健康指標更理想。皮爾納斯博士分析認為，大多數先前研究祇考察了個別營養素、食物或飲食模式對健康和壽命的影響，而該研究進一步量化了遵守《國際健康飲食指南》對死亡風險的綜合影響。具體操作可參考以下幾點：

第一，少吃肥肉、動物油脂、油炸食品等，將飽和脂肪供能比限制在10%以下。按每人每天攝入2000千卡熱量（我國輕體力活動女性熱量推薦值是1800千卡，男性2250千卡，平均約為2000千卡）來計算，10%的量是200千卡，相當於22克脂肪。富含飽和脂肪的食物主要有以下幾類，一是豬牛羊肉（紅肉），特別是肥牛、肥羊、五花肉；二是動物油脂及用其做的菜肴和點心小吃，比如豬油、奶油/黃油、湯圓、肉粽等；三是油炸食品，比如炸雞、炸魚、炸蝦、炸肉串、炸蔬菜丸子、炸蘑菇、炸豆腐、炸豆腐幹等；四是加工食品，比如奶油面包、方便面、巧克力派、黃派、蛋糕、冰淇淋等。

第二，少吃甜食和甜飲料，將添加糖供能比限制在10%以下。200千卡能量相當於50克白糖。世

界衛生組織對添加糖的推薦是：每人每天要限制在50克以內，最好是每日25克以內。添加糖是指人為添加到食品中的單糖或者雙糖，如蔗糖、果糖、果葡糖漿等，其主要來自餅乾、蛋糕、蛋撻、酥點、派、桃酥等甜點以及果汁、奶茶等甜飲料。蜂蜜中主要是果糖和葡萄糖，雖然是天然的，但因為消化吸收速度快，也屬於應該控制的糖類。

第三，多吃粗雜糧，膳食纖維的攝入量達到25克以上。富含膳食纖維的食物主要有以下三大類：一是全谷物、雜豆類、薯類，如糙米、燕麥、鷹嘴豆、紅小豆、綠豆等；二是蔬菜、水果類，如鮮香菇、金針菇、木耳、庫爾勒梨、獼猴桃等；三是堅果、大豆類，如黑芝麻、鬆子、黃豆等。一般來說，每天吃1~3兩全谷雜豆+1斤蔬菜半斤水果+10克堅果就能補足膳食纖維。

第四，水果和蔬菜≥5份/天，每份約為80克。美國哈佛大學醫學院研究顯示，每天2份水果和3份蔬菜（每份約為80克）是延長人類壽命的最佳組合。果蔬類型的選擇也最好均衡合理，盡量保證每天都能攝入深綠葉菜（如菠菜、油麥菜等）、十字花科類蔬菜（如白菜、蘿卜、菜花等）、豆類（如豇豆、扁豆等）、蔥蒜類（洋蔥、韭菜、蒜黃等）、黃橙紅色和紫黑色的蔬菜（如彩椒、胡蘿卜、茄子、紫甘藍等）以及蘋果、香蕉、梨、柑橘類等水果。

