



## 孤獨感有四個來源

當我們說起“孤獨感”，很多人想象的是一個人寂寞、受冷落的場景，但有時，我們在熱熱鬧鬧的人群中，也會感到孤獨。心理學家將孤獨感定義為一種主觀的情緒體驗或心理覺察，指個體的交往水平未達到預期效果時不愉快的心理體驗。因此，孤獨的感覺是主觀的，你可能很少與人交往，但如果對此滿意，就不會感到孤獨；相反，雖然朋友很多，但你仍渴望更多高質量的友誼，就依然會感到孤獨。在一項針對孤獨感的研究裏，當問及“你在什麼情況下感受到孤獨”，受訪者給出了不同的答案，研究者分析總結出了孤獨感有四種體現：人際孤獨感、社會孤獨感、自我孤獨感和發展孤獨感。

人際孤獨感——“感覺身邊沒朋友”。這是指因人際關係缺失，不被他人關注、接納、鼓勵和支持時，產生的落寞感。著名的“需要層次理論”認為，人們在滿足生理和安全需要後，會對歸屬和愛有所需求。如果我們與他人的感情出現了裂縫，缺乏親密好友，或被他人疏遠、誤解或拒絕時，歸屬與愛的需要難以滿足，就會感到“無人與我立黃昏，無人問我粥可溫”的孤獨。

緩解人際孤獨感，要聚焦在日常交往層面。比如尋找一些志趣相投、有共同愛好的人，建立能夠長期進行情感交流的關係。這能讓人產生認

同感，認為自己和別人是有人際交集的，是被接納、認可的，實現深層的情緒需要。當然，要想與他人建立起這種有情有義的聯結，需要克服害羞、膽怯等社交恐懼心理，也要糾正害怕人際交往勞心勞神、花費時間的心態。

社會孤獨感——“被拋棄的感覺”。這是指我們在適應社會的過程中，當遭遇現實與理想的激烈碰撞，感受到價值觀的衝突和裂變，產生不被社會認可的孤獨感。比如求職屢遭失敗、遭受上司不公平對待後、被生活打擊後，會感到身心疲憊，有種“為什麼祇有我如此不幸”“感覺被社會拋棄了”的失落感。

如果你也在落魄時感到孤獨，可以嘗試在日常生活中營造儀式感。有研究發現，儀式能夠激活大腦中多巴胺獎勵系統，給人帶來情緒撫慰。儀式的目的不在於行為本身，而在於其背後的意義。比如當我們給自己唱生日快樂歌時，就是在告訴自己：即使現在祇有我一個人，但溫暖和愛一直在我身邊，可以在困難的日子重拾對生活的熱愛，許下對未來的期許。

自我孤獨感——“沒人懂我”。這種孤獨感也很常見，有些人即使身邊朋友很多，也沒經歷什麼大風大浪，但仍覺得自己“孑然一身”。這是個體對自我的認識與外界的評價產生矛盾時，感受到“你們都不懂我”“沒人真的了解我”的孤獨感。通俗來講便是“世界上沒有真正的感同身受”。最容易發生在青春年少男女們身上，此時自我意識膨脹，容易和他人意見不合，或在不被理解時，就會感到孤獨。

每個人都是獨特的，別人的體驗當然無法完全與我們重合，所以必然會出現這種“別人不懂



我”的孤獨感。緩解這種感覺，需要建立更深刻的自我和他人的聯系，比如能夠真心地傾聽他人，放下對他人的期待和刻板印象，包容他人的世界，也讓自己的世界更大，這種個人認知的提升能減輕由于太專注自我而產生的孤獨情緒。

發展孤獨感——“別人都做到了，為什麼我做不到”。我們在每個人人生階段都有特定的發展任務，如果不能跟上大隊好好完成，便會感覺孤獨。比如大四學生面臨畢業、擇業，當身邊同學紛紛有了對未來的規劃，而有的人還不知何去何從，便會有被同伴“扔下”的孤獨。

發展孤獨感來源于“在什麼年齡就要做什麼事”的緊迫，也來源于“人有我也應該有”的比較。其實，每個人都有自己的發展節奏，不必事事與人比。有些人看似走在你前面，也有人看似走在你後面，都祇是在自己的時區裏有自己的步程。凡事都有自身的節奏，對於自己的步調，要耐心一點。

短暫或偶然的孤獨感未必都是消極的，適度孤獨可以幫你認知自我、厘清需求甚至獲得動力。但是長期或嚴重的孤獨感就可能引發情緒障礙，降低心理健康水平，建議及時調整或尋求專業幫助。



## 歐美推廣站着辦公



近40年來，肥胖問題逐漸向全球蔓延，著名學術期刊《柳葉刀》刊登研究顯示，全球肥胖人數從1975年的1.05億激增至2020年的6.5億。研究人員認為，這主要歸因於人們變得越來越愛運動，坐着時間越來越長，這會大大增加腰痛、腰椎間盤突出、肩頸疾病、靜脈曲張和心臟病的風險。解決辦法何在？在歐美，站立式辦公已成風潮。

在美國硅谷，過去習慣久坐的程序員們早已切換了工作姿勢。十年前，臉書(Facebook)就為員工提供了站立式辦公桌，頗受歡迎。員工格裏格表示：“從前，每到下午三點我就就睡意沉沉，但換了站立辦公桌椅後，我一整天都感覺精力充沛。”格裏格的感受得到了研究證明，美國得克薩斯州農工大學健康科學中心研究發現，站立上課的學生對課程的投入度，比坐着上課的學生提升12%，這相當於他們比坐着聽課的學生每小時多聽7分鐘課程。在工作領域，這無疑是提高效率的好辦法。不僅如此，站立時，人體會消耗更多熱量，提升代謝率，因而有助減肥。站着辦公還能恢復脊柱正常的生理曲線，起到緩解肩頸酸痛、腰肌勞損等作用。

在歐洲，德國人也很認同站立辦公的好處，德國專家把這種方式稱為“溫和運動”。在寶馬汽車總部的辦公室裏，總能見到不少員工在新型站立式辦公桌前辦公。這種桌子比其他傳統辦公桌高30-50厘米，還能調節和移動，從而滿足員工姿勢調整的個性化需求。有些企業甚至在開會時也提倡大家站着，他們認為，站着發言的人會因此更簡明扼要、思路清晰，聽眾的注意力也更集中。此外，德國人還很青睞“站立社交”。無論是公司接待客戶、同事閒談，還是朋友們去酒館、戶外聚會，總能看到三五成群的人站在桌旁笑逐顏開。

為了降低兒童肥胖率，德國還將“站立式”推廣到中小學。漢堡等城市的一些學校，把傳統的課桌椅換成了可調節的升降桌椅，效果十分明顯，這些學校的孩子體重平均減少了2公斤。在丹麥、芬蘭、挪威等北歐國家，絕大多數企業也會為員工配備升降桌，方便員工在站着辦公和坐下辦公之間自由切換。在瑞典首都斯德哥爾摩舉辦的家居設計展中，設計師甚至把運動器材的腳踏板“嫁接”到升降桌椅上，使用這種桌椅的員工能邊辦公邊健身。

久坐危害健康，久站同樣會產生一些危害。比如護士、收銀員、交警、空姐等，會因長期站立導致雙腳酸痛、腿部腫脹、靜脈曲張及肛腸疾病。因而，歐美企業有意識地為這類員工提供了能適當坐着休息的辦公設備。

## 心情不好 散步比鍛煉管用

每個人都會有情緒低落的時候。怎麼解決？有的人可能選擇到健身房“揮灑汗水”。美國康涅狄格大學研究人員在《健康心理學雜誌》上發表報告說，其實不妨出去“閒庭漫步”，這樣做的效果比鍛煉得大汗淋漓要好。

英國《每日郵報》援引研究人員之一格雷戈裏·潘扎的話報道，“我們的研究顯示，在運動強度和幸福感的問題上并非‘多多益善’，散散步比跑步這樣中高強度的運動更有助提振情緒，‘對不愛運動的人來說，并不需要多麼高強度的運動就能幫你提振情緒，你從輕度或適度鍛煉中就能獲益’。

散步前，一定得看看自己是什麼腳，根據腳的國籍來挑鞋，那樣走起來才舒服又有勁兒，中國皮革與制鞋研究院高級工程師李鬆竹這樣提醒。行走時，腳要承受身體2到3倍的重量，比如一個體重50公斤的成年人，每走一步腳要承受100多公斤的重量，一天下來腳的承重有幾十噸，鞋作為雙腳的保護神作用十分重要。所以要根據自己的腳型選擇相應的鞋。國人的腳型一般分為四種，即埃及腳型、希臘腳型、等長腳型和方形腳型。

埃及腳型是大腳趾最長的腳型，愈往小腳趾愈短，它占了我國腳型的60%，其中埃及腳型又

有腳趾細長型的和腳趾粗短的埃及腳。如果是細長腳趾可以穿圓形鞋，粗短腳趾的則祇適合植頭寬大的方頭鞋和楔形鞋。希臘腳型的特徵是第二個腳趾最長，這種腳型占我國腳型的30%，這種腳型適合可以讓較長的第二趾伸展的尖頭鞋。

除了這兩種“國籍”的腳，還有少數人是等長腳型和方形腳。等長腳型是指第一、二腳趾等長的腳型，該種腳型大概祇占9%左右；方形腳型的五個腳趾基本等長，該種腳型十分罕見，大概占不到1%。埃及和希臘腳型選鞋的空間比較大，可選擇的鞋類款式較多。等長腳型和方形腳選鞋時要注意選擇一些鞋頭較方或較寬的款式，以防止腳趾被擠傷。需要提醒的是，無論選擇哪種類型與品牌的跑步鞋，試穿時應在正好合適的基礎上加大半個號至一個鞋號，因為運動時腳會發脹，必須為此留出足夠的空間。

除了腳型的要求，選鞋散步還要考慮到年齡問題。小孩活動較多，選鞋要選擇比較柔軟，前掌比較寬大的鞋，最好有一定透氣性和吸濕功能。人老腳先老，老年人足弓下塌，肌肉力量下降，容易腳後跟疼，應選擇比較寬鬆、減震性好、有防滑功能的鞋。

## 健康吃晚餐，記住四字訣



越來越多的研究顯示，晚餐吃不對不但影響睡眠，還會增加肥胖、糖尿病、心臟病等多種疾病風險。關於如何健康吃晚餐，我總結了一個四字口訣，大家可以參考。

早：最好能在晚上7點之前吃完，最晚別超過8點。日本一項研究顯示，與9點晚餐組參試者相比，6點晚餐組參試者次日24小時血糖水平明顯改善。結合現代人的作息習慣，晚上5-7點是晚餐最佳進食時段，吃過飽、吃太晚都不利於消化吸收。晚餐到距離睡覺的時間最好不少於3小時，好給胃腸留足夠時間去“消化吸收”，但最晚別超過8點。如果晚上睡得晚有饑餓感，9-10點之間可以喝杯豆漿或牛奶，不夠可以加點水果。這些食品飽腹感都比較強，又容易消化，不會影響睡眠。

少：總攝入的熱量要少，占全天熱量的30%。俗話說，早餐吃好，午餐吃飽，晚餐吃少。需要明確一點，這裏所謂“吃少”并不是指食物種類少或攝入量減少，而是少在吃進的熱量上，也就是合理控制脂肪和碳水化合物攝取的同時，又保證足量的蛋白質、維生素和礦物質等營養素。做到以下幾點，有助實現晚餐吃少的目標。第一，主食裏加點粗雜糧。這類食物富含膳

食纖維，能增加胃腸動力，有助消化，其飽腹感也較強，容易讓人產生“已經飽了”的信號，有利于控制主食攝入量。第二，拌個涼菜。晚餐要有意識地多吃蔬菜，既減少熱量，又保證營養。但煎炸烹炒的菜，油都少不了，因此涼拌、蘸醬是比較推薦的做法。第三，食物種類多一些。總量控制得當的情況下，品種豐富更能保證晚餐的營養均衡。

素：不能吃太多肉，烹調不能太油膩。晚餐不能少了蛋白質類食物，首選豆制品、魚蝦、禽肉、瘦肉等，它們熱量低，但烹調方法一定要低脂，比如清炖雞、清蒸魚、醬牛肉、白灼蝦等，並且要注意控制量，最好不超過1兩(50克)。盡量不吃肥美的牛排、紅燒肉等，如果實在喜歡，吃兩口添點味道即可。盡量把油炸食品從餐桌上挪開，它們是“壞”脂肪重災區，容易加重腸胃負擔，導致熱量攝入過多，引發心腦血管疾病，並且增加發胖風險。

淡：減少鹽和辛辣食物的攝入，不喝濃茶咖啡。日本研究發現，吃太咸會導致起夜頻繁，進而影響睡眠。辣椒等香辛料攝入過多也會讓人長時間處於興奮狀態，難以入睡。對咖啡因敏感的人最好晚餐不要喝咖啡和濃茶，也不要為了助眠而喝很多酒。酒精能讓人放鬆，但也會降低睡眠質量，減少深睡眠時間，增加夜醒次數。此外，晚餐還要少吃蛋糕等甜食、不喝甜飲料。這類食物中油脂、精制糖、精制澱粉、糊精等配料含量高，不僅自身B族維生素含量低，還會消耗人體的B族維生素，導致睡眠質量降低。

