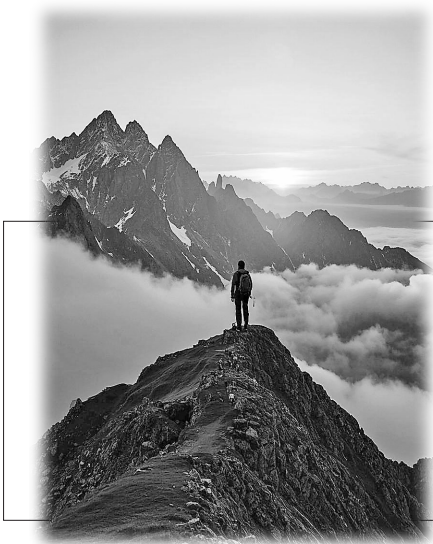




心怀敬畏 赶走内耗

站在山巅,看云海在脚下翻涌,忽然觉得那些缠绕心头许久的烦心事不值一提;第一次看大海,惊呼“好大”的瞬间,也感到一种久违的平静与开阔……这种面对宏大景象,心生震撼、自觉渺小的情绪,正是心理学上所说的敬畏感。近期,澳大利亚新南威尔士大学老龄化未来研究所研究员尼基-安妮·威尔逊在《对话》杂志刊文介绍,有意识地寻求敬畏感,有助于舒缓压力、收获满足,让人感到更加幸福。

敬畏有积极与消极之分

首都医科大学附属北京天坛医院神经精神医学与睡眠医学中心主任王春雪,接诊过不少晚期癌症患者。他们普遍深陷死亡恐惧,终日紧盯体检指标,担忧病情恶化,长期被焦虑、抑郁情绪包裹,睡眠紊乱、食欲衰退,连躯体疼痛也在情绪放大下变得难以忍受。王春雪介绍,之前面对这类群体,单纯的药物治疗往往力不从心,直到她尝试开展园艺自然疗法:指导患者亲手养护绿植、插花造景,沉浸式参与植物生长的全过程。

“曾经有一个癌症晚期的小女孩,就在悉心照料绿植的过程中走出阴霾。”王春雪介绍,当这位小

患者亲眼见证弱小的生命破土生长、顽强绽放,真切感悟到生命的韧性与力量时,原本聚焦于病痛、死亡的执念便被慢慢消解,目光也从“我还有多少时间”转向“它今天又长高了一点”。“这正是敬畏感在临床中的生动映照。”王春雪说。

安妮·威尔逊介绍,敬畏感是当我们所见、所感的事物远超自身认知范畴时产生的一种复杂情绪。例如,当宇航员直面浩瀚的宇宙,目睹地球在其中的渺小,就会有这种感受。它也被叫作“总观效应”,会从根本上改变人们看待生活的思维方式。“不是只有往返月球才能感受到敬畏。”安妮·威尔逊说,看到精美的艺术作品、

在自然中漫步,或是与人群一起跳舞,都能收获这种令人难以忘怀的感受。

大部分人谈及敬畏,脑海中浮现的多是前文提及的仰望巍峨群山、体悟生命力量等体验。但其实,敬畏感有宏观微观之分,有积极消极之别。心理学认为,敬畏处于愉悦与恐惧的临界区间,这两种情绪会催生心跳加速、起鸡皮疙瘩等相近的生理反应,最终的情绪定性由具体场景决定。当身处地震、恐怖袭击或是直面海啸逼近的险境,深切体会到在自然威势前自身的渺小,便会倍感失控、满心惶恐,滋生出消极的敬畏。

积极敬畏感催生幸福感

美国加利福尼亚大学伯克利分校心理学系的研究者归纳,积极的敬畏感可通过五大路径赋能心理健康、提升幸福感。

放松神经系统:从紧绷到平和的生理基础 消极的敬畏感会激活交感神经,触发本能的战逃应激反应;积极的敬畏感则能提升副交感神经活跃度,放缓心率、平复身体亢奋状态,让人内心趋于沉静安稳。安徽医科大学精神卫生中心与心理学院教授汪凯接诊过的职场患者张雷(化名)便是积极敬畏感的受益者:极致完美主义的他长期精神紧绷,每日紧盯业绩数据、关注他人评价,患上严重的焦虑症。汪凯为其治疗时没有只做情绪疏导,而是引导他进行“敬畏散步”——周末走进城市公园、郊外,试着去寻找那些让人感到新奇、惊叹的事物。经过8周的系统化干预,张雷的焦虑显著缓解,睡眠质量也大幅提升,感慨自己“找回了久违的平和”。

减少自我关注:打破内耗的认知牢笼 普通人心理内耗、焦虑偏执的根源,往往在于过度自我关注,无限放大个人得失、挫折与遗憾。汪凯表示,凯尔特纳与海

特的经典敬畏感理论指出,敬畏感的两大要素是“感知浩大性”与“认知调适”。当人面对远超自身认知的事物时,大脑中负责内部思维与自我加工的区域活跃度下降,注意力由“我”转向“外界”,这就是为什么人在感受到敬畏时会自觉渺小。这种体验能打破自我认知桎梏,让人从计较一己得失中抽离出来,学着包容周遭百态、接纳现状,摆脱精神内耗。

增加助人行为:情感由利己转向利他 敬畏感让人“变小”,也让人“变大”——它促使人们将目光从自身需要转向他人福祉。中日友好医院神经科主任医师铁常乐解释道,根据自我超越理论,积极的敬畏感能帮助人在宏大的生命与社会体系中找准自身定位,意识到每个人都是整体的一部分,彼此依存、彼此成就。这种“我属于更大整体”的觉知,会自然催生善意与利他行为。因此,当一个人被壮丽的日落或生命的坚韧深深触动时,心中涌动的不仅是震撼,还有一种想要与他人分享、为他人做些什么的冲动。而助人行为带来的意义感与满足感,恰好构成了幸福的源泉,远超

单向的自我满足。

强化人际联结:在宏大中找到归属 敬畏感不仅让人与他人产生善意互动,更直接增强人与人之间的情感纽带。无论是共同仰望星空、参与集体合唱,还是一同看一场震撼的艺术展,这些共享敬畏的经历都能给人以积极的情绪体验。弗雷德里克森的拓展建构理论指出,这种积极情绪能拓宽人的注意范围与思维维度,让人感受到彼此在广阔世界中的联结。当一个人意识到自己并非孤岛,而是更大人际网络与生命共同体的一部分时,孤独感与疏离感便会减弱,幸福感随之增强。

强化生命意义:认知得以重构 敬畏感的最终落脚点,是帮助人建立一种更为通透的生命意义感。首都医科大学附属北京安定医院心理治疗师吕晴朗表示,敬畏感的本质是一场认知的升级与重构。当人持续接触超出自身固有认知的宏大事物与崇高精神时,原本僵化的认知框架被打破更新,思维便会变得灵活开阔,让人不再偏执于一隅,进而可以更从容地应对人生起伏与生活变数。

在平凡生活中看见震撼之美

很多人误以为,敬畏感只存在于壮阔山海、璀璨星河的震撼瞬间。但受访专家一致表示,它从不是难以企及的体验,而是平凡生活中可培养的情绪。

在细微处发现宏大。铁常乐表示,培养敬畏感最便捷的方式是沉浸式亲近自然:晨起观日出、傍晚赏晚霞、闲暇望星空。其次,要深耕精神世界,挣脱碎片化娱乐的裹挟,日常多品读经典著作、参观艺术展览,在人文的深邃、科学的浩瀚、艺术的美好中拓宽认知边界。最后,应主动观察、参与善意之举,在普通人的坚守与奉献中敬畏人性之美。

在呼吸间感知生命。针对现代人高压焦虑的普遍现状,王春雪推荐了零成本的“478”呼吸调节法:情绪烦躁或深夜失眠时,可4秒缓慢吸气、7秒屏息凝神、8秒缓慢呼气,将全部注意力聚焦于一呼一吸之间,敬畏生命最本真的律动。这一方法能快速激活副交感神经,平复负面情绪。

在起伏中重塑心态。汪凯强调,敬畏感带来的幸福,不是转瞬即逝的狂喜,而是一种深沉、持久的生命状态。他推荐了三种日常训练法:1.时间尺度转换法。焦虑时问自己“这事十几年后还重要吗”,稀释当下情绪。2.角色抽离法。遇到挫折时想象自己是旁观者,以第三人称视角观察处境,有助跳出以自我为中心的叙事惯性,看到更多可能性。3.每日记录“微敬畏”。睡前写下当天触动自己的微小瞬间,如一片绚烂的云、一段戳中心底的对话。久而久之,大脑便会被训练出主动感知美好的习惯,内心自然生出对生活的惊叹与热爱。

高瑞瑞

清甜蒸山药 解暑祛湿

三伏天暑湿交织,高温高湿的天气,极易打乱人体代谢、削弱脾胃功能。此时若是常吃辛辣、燥热、海鲜等发物,会加重体内湿热淤积,引发上火、胃口变差、身体困重乏力等不适。老辈三伏养生智慧重在清淡忌口、温和养身,少吃发物、多吃时令清润食材,而铁棍山药便是首选的白色养生食材。

山药性平清润、不寒不燥、温和滋补,契合伏天“宜温不宜凉、宜清不宜补”的养生原则,既能清热祛湿,又可健脾养胃,无任何刺激负担,老少皆宜。

三伏坚持食用,能慢慢调理体质,安稳度夏,为全年健康打下扎实基础。家常蒸山药做法简单、最大程度保留营养,是三伏最优吃法。

先将铁棍山药仔细洗净表皮泥沙,无需去皮,切成均匀长短的段状。蒸锅加水大火烧开后,将山药段整齐摆放至蒸屉上,隔水大火蒸约15分钟,待山药能用筷子轻松戳透、肉质软糯即可关火。取出后自然放凉,剥去外皮可直接食用,偏爱清甜口感的,可搭配少许蜂蜜调味,口感更佳。

山药是三伏天健脾补虚的平价好物,富含黏液蛋白与多种营养物质,能保护胃黏膜、修复脾胃损伤,改善伏天燥热、饮食不规律引发的脾胃虚弱、食欲不振等问题。同时可益气固本、提升脾胃运化能力,缓解暑天常见的浑身乏力、精神萎靡等症状,规避发物带来的身体负担,温和滋养脏腑,祛湿扶正,轻松安稳度过湿热三伏。 刘晓丽