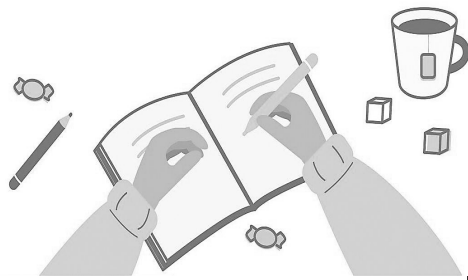


记录自己有助成长

快节奏的生活中,我们的日子过得像流水,回忆时抓不准几个清晰的片段。大脑天然会过滤掉琐碎细节,两天过去,70%的日常经历就被遗忘,最后只剩模糊的“忙了一天”的感受。而频繁记录能给混沌的日子搭起清晰的参照系,帮我们跳出“日复一日”的怪圈。



记录的第一个核心益处,是把模糊的“我不行”,变成实打实的“我做到过”。第二个益处是帮我们跳出“当局者迷”的状态,很多情绪内耗、浪费时间的问题,藏在日常里很难察觉,只有落到纸面上才能看清自己的行为模式,找到调整的方向。最后,记录是给未来留的礼物,隔几个月回头翻,你能清晰地看到自己的变化,那些当时觉得跨不过去的坎,早就在不知不觉里走通了。

日常记录不用追求面面俱到,选几个对自己最有用的方向起步就好。

记录成功 很多人缺少自信,却忽视了自己的每一次微小进步。心理学中的“自我效能感”理论认为,个体对自己能否成功完成某项任务的信念,会直接影响其行为选择和努力程度。频繁记录自己的成功,哪怕只是“今天按时起床了”“完成了一份1000字的报告”“把办公桌打扫干净了”这样的小事,都能有效积累自我效能感,让我们在面对更大挑战时更有底气。

记录时间 我们常常觉得

“时间不够用”,但时间究竟花在了哪里?记录事件和时间,就是把那些模糊的“感觉”变成清晰的“数据”。通过记录每天的时间开销,你会惊讶地发现,床上睡前刷手机半小时、微信闲聊一小时,这些“时间黑洞”累积起来足以吞噬大量的精力。当你清晰地看到这些时间是如何流失的,才会真正有动力调整,把精力倾斜给学习、健康等高价值事项,找回对生活的掌控感。

记录灵感 好的想法稍纵即逝。无论是生活中一个好点子,还是阅读时的一句触动,如果不及时记下来,很可能就再也想不起来了。养成随手记录灵感的习惯,日积月累,这些零散的灵感碎片就会汇聚成一个属于你的知识库,成为未来生活和解决问题的宝贵素材。

记录情绪 我们常被情绪裹挟,却不知其所以然。记录情绪,就是把那些杂乱的心事写出来。当你感到烦躁、焦虑或委屈时,试着记录:发生了什么?我产生了什么样的情绪?情绪体现了我真正在意的是什么?通过书写,你能更清晰地看到自己的情绪模式,识别出哪些人和事在消耗能

量,从而实现情绪管理。

记录开支 “钱不知不觉就没了”,这是很多人的共同困扰。通过详细记录每一笔收支,无论金额大小,并进行分类(如饮食、交通、娱乐等),月底分析消费结构时,你会清楚地看到哪些是必要支出,哪些是冲动消费,这种清晰的认知能让你在消费时更加理性。

记录目标 把长期目标拆解成每日可执行的待办事项。每天记录下目标完成的进度、遇到的卡点以及解决方法,能让你清晰地看到自己离目标还有多远。这种可视化进度条,能让你每天带着明确的方向行动,将梦想从模糊变为可执行的计划。

记录不需要追求形式完美,也不用逼自己每天写满几百字,哪怕一天只花3分钟,写三五个关键词,也是有效的记录。它从来不是给别人看的表演,而是你和自己的对话,帮你在匆匆赶路时,看清每一步都走在了哪里。

广东技术师范大学心理健康教育与咨询中心主任 任增辉

心理新知

口腔健康不易焦虑

近日,一项发表在《英国医学杂志·老年医学》的研究显示,口腔健康状况好的老年人出现焦虑症状的可能性更低。

研究由锦州医科大学第三附属医院等机构联合开展。团队纳入了11034名65岁及以上中国老年人,以天然牙数量、刷牙频率和是否戴假牙作为口腔健康指标,结合量表评估受试者焦虑症状。分析发现,天然牙保留20颗及以上的老年人,出现焦虑症状的风险比不足者低16%。与从不刷牙者相比,每天刷牙1次、2次和3次及以上者,出现焦虑症状的可能性分别降低约17%、27%和32%。此外,戴假牙的老年人出现焦虑症状的风险也比未佩戴者低约20%。

研究人员认为,良好的口腔健康不仅有助于维持正常咀嚼、改善营养状况和提高生活质量,还可能对老年人心理健康产生积极影响。建议老年人养成每天至少刷牙一次的习惯,尽可能保留天然牙,出现牙齿缺失后及时修复,定期接受口腔检查和治疗。

张今歌

格格不入未必不好

很多旁人眼中的格格不入,从心理学角度来看,这些看似怪异的行为与状态,恰恰是心理健康、内心通透的体现。

偏爱独处,是拒绝无效社交。比起勉强融入喧闹酒局、敷衍参与无趣聚会,这类人更享受独自闲逛、静坐休憩的时光。真正的心理健康,从不强迫自己迎合大众、伪装合群,而是清晰守住自身精力边界,挣脱世俗热闹,把时间留给治愈自我的小事。

说话直率,是内心笃定通透。直率之人,能够温和清晰地表达诉求、守住边界,无需在猜忌与隐忍中内耗。这不是不懂人情世故,而是内心拥有充足安全感,无需讨好妥协换取认可,还能筛选出舒适真诚的人际关系。

容易落泪,是情绪感知力出众。共情影视情节、心疼弱小生灵、受委屈便红眼眶,从来不是软弱矫情。强行压抑情绪只会积攒内耗、伤及身心,而坦然落泪能够顺畅接纳、释放情绪,保有对世间万物的细腻感知,是难得的纯粹与通透。

郭瑞

摆弄鲜花 减轻压力

美国《园艺科学》杂志发表的一项全新研究表明,摆弄鲜花能够帮助老年人放松心情、舒缓身心压力。本次研究由日本大阪公立大学等机构联合开展,研究人员选取29名70岁以上的老年女性作为实验对象,将其随机分为鲜花组与仿真花组,持续记录两组受试者的脑电图等相关身体数据。实验结果显示,相较于接触仿真花的人群,鲜花组受试者的左额叶活动显著增强,副交感神经指数更高。

这一数据充分证明,接触鲜花能有效平复情绪、缓解身心压力。研究人员总结表示,该实验充分验证了插花、摆弄鲜花对老年人心理健康具有积极作用,且鲜花带来的疗愈效果,远优于仿真花。

宁蔚夏

空气潮湿做好情绪防雷

当空气湿度大于70%,伴随低气压、潮湿闷热,人体汗液难以排出蒸发,容易产生疲劳烦躁、食欲不振、易怒等不适。不少老人白天精神萎靡,夜晚又辗转难眠。体质偏弱的中老年人,每逢潮湿的天气,关节炎、心脏病、高血压等慢性病容易反复。身体病痛又进一步诱发心情烦闷,这段时期老人情绪格外敏感,更加需要家人的关怀陪伴。因此,潮湿闷热夏季,做好情绪“防雷”,对老年人十分关键。

阴雨天气户外活动受限,长时间居家容易滋生空虚感。运动量不足,又会加重失眠、精神不振,让人处处觉得不顺心,滋生沮丧烦躁。想要给情绪“防

霉”,可以选择室内运动,居家练习瑜伽,或是前往健身房适度锻炼,通过运动宣泄负面情绪,改善身心状态。同时要做好心理预设,提前接纳阴雨带来的情绪低落。适当放缓生活节奏,不必苛求事事完美,宽容自己的小失误,多和亲友沟通倾诉,及时疏解内心烦闷。

还要打理好居家环境,保持家中整洁干爽,既减少潮湿诱发的身体疾患,也能营造舒适有序的生活氛围,帮助维持平和心境。身心本是一体,梅雨季既要顾护躯体,更要关照内心。运动疏导、心态调整、环境打理多管齐下,安然度过潮湿多雨的时节。

马广生

吃秋葵 可降火

盛夏暑热蒸腾,不少人容易心烦上火:口干舌燥、咽喉不适,这时不妨多吃些秋葵,可温润清暑、辅助降火。

秋葵性质偏寒凉,能够清热润燥,很适合夏季燥热引发的虚火上浮。和寒凉刺激的食材不同,秋葵降火不伤脾胃,老少皆宜。秋葵富含黏液蛋白、多种维生素与膳食纤维,既能舒缓咽喉干痒,又可以促进肠道蠕动,帮助排出体内积热,从内缓解上火带来的燥热感。

秋葵吃法多样,白灼秋葵是首选。秋葵洗净,整根下入沸水中焯两分钟,捞出过凉水锁住脆嫩口感,切掉蒂部,淋上生抽、少许香油即可。蒜蓉清炒秋葵也十分家常,少油快炒,避免重油重辣,若是大火爆炒、搭配辣椒,反而抵消清热作用。秋葵还能切薄片煲汤,搭配鸡蛋、嫩豆腐,汤色清淡,暑天饮用清心去火。

挑选秋葵也有小窍门。优先选外形细小、色泽鲜绿、表面绒毛完整的嫩秋葵。粗大发硬的老秋葵纤维粗硬,黏液变少,口感大打折扣。秋葵不宜久放,现买现吃最佳。需要留意,秋葵虽好,却不能过量。它性寒,脾胃虚寒、经常腹泻的人不宜多食。上火期间,搭配充足温水,少辛辣油炸,再辅以秋葵食疗,清热效果更佳。没有繁复工序,一盘简单烹制的秋葵,便是夏日天然的降火良方。清淡脆嫩的滋味驱散燥热,让人们在炎炎夏日,寻得一份清爽安宁。

赵晓丽