

庆祝小胜利 人生更积极



我们好像总在等一个了不起的结果才肯庆祝:毕业、升职、买房、完成一个大项目……但这些里程碑不会时时出现,我们的生活却需要持续的鼓励和支持。如果只盯着终点,漫长的等待很容易让人倦怠、自我怀疑。真正聪明的人,都学会了在沿途随时捡起那些“小胜利”,并且认真地庆祝它们。

什么是小胜利?简单来说就是推动你往前的那一小步。比如平时早起10分钟散了个步、终于打开书看了两页、点开了学习视频等,都是小胜利。它的价值不在于那一步有多大,而在于创造了一种“势头”,一种推着你继续往更大目标前进的力量。认真庆祝这些不起眼的小胜利,其积极意义远比你想象的深远。

提振自我效能感 心理学

研究反复证实,自我效能感(一个人对自己有能力完成某件事的信念)是行动力的核心燃料。但这种信念不是凭空来的,它是靠一次次成功经验累积的。每一次小胜利被你看见、被你认可,大脑就多存了一份“我可以”的证据。存得多了,面对挑战时的底气就完全不一样:你不再轻易被困难吓退,而是会本能地想“上次那么难我都挺过来了,这次应该也行”。反过来,如果你从不庆祝任何进展,大脑接收到的信号就只有“还不够好”“还没做完”,久而久之,连尝试的勇气都会被消磨掉。

有效防止倦怠感 当你每完成一个小节点就给自己一点正向反馈,哪怕只是心里默念一句“不错,又做到了”,这种即时满足感会帮你把行为固化成习惯。更重要的是,长期追梦的路上遭遇挫折是常态,如果你只在终点才庆祝,那中途每一次跌倒都可能让你全盘否定自己。而如果你习惯了在每一小步上都给自己认可,那即便遭遇了一次失败,也不会轻易放弃,因为你知道自己已经积累了很多真实进展,只是暂时遇到了坎。这份认可足以把你留在正轨上。

激发集体积极性 随着有意识地把大目标拆解、在每个节点停下来庆祝,你其实是在训练自己拆解问题、分清主次的能力。这些能力反过来又会给你更大的自信和自尊。如果

你是和团队一起做事,这份庆祝的价值更大。在会议上公开肯定每个人的小进展,把集体的里程碑变成彼此打气的氛围,不仅能预防团队倦怠,还能让每个人都觉得自己的付出被看见、被尊重。一个被正向反馈滋养的团队,执行力和凝聚力都会明显更强。

要发现小胜利,关键是换一个角度看日常。可以准备一个简单的记录本或手机备忘录,每天睡前花2分钟写下“今天我做到了什么”,哪怕只是“写了文章开头”“忍住没发火”。记录本身就是一种奖赏。也可以围绕大目标设定一些更小的里程碑,每完成一个就停下来看一眼。记住,追求进步,而不是追求完美。

庆祝方式不必隆重 给自己5分钟休息、出去透透气、吃一块喜欢的零食,都是有效的奖励。也可以把小胜利分享给朋友、家人或同事,一句“我今天终于把那个事搞定了”就能收获双倍的快乐。如果你想更正式一些,发一条朋友圈、在团队群里通报表扬,都是把个人的进步变成集体能量的好办法。

有些小胜利可能看起来不算什么,但只要你在意它、记录它、庆祝它,它终会把你引向更大的成就。回头看时你会发现,那些被你认真对待过的每一步,都不是白走的。

国家卫健委认证心理治疗师 郭瑞

秋天的“治愈感”

清爽的凉风、弥漫的桂花香、被卫衣包裹的温暖……近日,“恋秋综合征”一词冲上热搜,不少网友表示,天气一转凉,幸福感直线攀升。这背后可能有三层生理和心理依据。

温湿度影响心情。根据“气象情绪效应”,人的情绪会被天气影响,尤其是温湿度。

多项研究显示,温度与幸福感呈倒U形关系:过高或过低的温度会拉低幸福感。美国学者分析盖洛普全球调查超185万人的数据后发现,气温超过21℃时,人们的积极情绪开始减少,压力、愤怒等负面情绪增多;日本一项对75名大学生持续516天的日记研究显示,气温在15℃左右时,幸福感最高;

另一项基于微博大数据的情绪分析发现,湿度对情绪影响很大,30%-75%最有利于情绪稳定。入秋后,温湿度开始向“黄金区间”转移,我们的感受自然会更好。

柔和景致解疲劳。相比一成不变的城市景观,自然环境中的云、风、落叶等景色变化,能不费力地吸引我们的关注,让疲劳的注意力得到休息和恢复,这叫“软性迷恋”。与夏天刺眼的光线、强烈的色彩相比,秋天的光线柔和、色调温和,视觉刺激强度更低,加上不一样的季节景色,创造了一个“软性迷恋”场景,让我们紧绷的神经慢慢松弛,体验到难得的舒适。

换季的心理暗示。秋天的

“治愈感”还来自它“阶段性收尾”的意味。夏天那种“必须保持旺盛、持续冲刺”的紧迫感,被秋天“该沉淀、该休整”的暗示取代,人容易生出安稳之感。秋天还提供了大量值得品味的新对象——桂花的香气、糖炒栗子的热气、踩过落叶的脆响,这些微小而具体的体验,也是天然的“幸福练习素材”。

需要提醒的是,有“恋秋”者也有“悲秋”者。部分人会出现季节性情绪波动,通常两周内可自行缓解。但若低落情绪持续超过两周,且明显影响睡眠、食欲和工作生活,应及时寻求专业心理帮助。

张敏婷

心理新知

嗓音障碍 预警认知衰退

美国《声音杂志》刊登的一项研究表明,说话声音变得沙哑、音量变小、音域变窄,或者唱歌时感到吃力,可能不只是嗓子的毛病,而是大脑健康的重要预警。

研究人员解释说,如果嗓音问题影响日常交流,甚至在说话或唱歌时感到嗓子疼痛,人们就会主动减少社交,进而损害大脑。这种现象在帕金森病患者中已有体现,且嗓音障碍往往先于帕金森病的其他身体症状出现。

研究人员建议,有嗓音障碍的人,无论是否伴有听力障碍,都应与耳鼻喉科医生沟通,必要时安排认知评估,以便尽早制订护理计划。研究团队表示,未来需要进一步探索特定类型的嗓音障碍是否与认知衰退关系更密切以及治疗嗓音障碍能否延缓认知衰退。

耿一静

年龄歧视 伤害记忆

美国北卡罗来纳州立大学牵头,瑞士、比利时等国机构联合进行的一项研究发现,“年龄歧视态度”与记忆力减退之间存在关联。当一个人有明显的年龄歧视态度时,往往存在更多的记忆问题。论文发表在英国《国际行为发展杂志》上。

年龄歧视态度是指对人老了能做什么、不能做什么有许多刻板成见,觉得老人日常行为会面临诸多限制。研究团队在全球招募了974名50岁-94岁的参与者,主要来自美国、加拿大、德国、奥地利、乌克兰、印度、中国、以色列和土耳其九国。参与者需要在14天内,每天完成一张问卷,评估他们的年龄歧视态度和当天出现记忆问题的次数。

结果发现,越是存在年龄歧视态度,出现记忆问题的频次越多。比如,一个人在周一表现出强烈的年龄歧视态度,周五态度不明显,则他在周一出现记忆问题的次数远多于周五。该结果不受参与者国别的影响。

研究人员表示,老龄化、年龄歧视和记忆力衰退是全球问题,未来应进行更多研究,探究这一关联背后的原因。

刘婷

多数果茶是“糖分炸弹”

果香浓郁、口感清爽的果茶,凭借水果加茶饮的组合,被不少人视作比奶茶更健康的养生饮品。事实上,市售现制果茶暗藏诸多健康风险,远没有看上去那般“小清新”。

果茶普遍含有大量咖啡因。很多人误以为失眠是茶多酚导致的,实则茶多酚有益身体,真正影响睡眠的是咖啡因。商家为优化口感,常高温久煮、反复萃取茶叶,或是使用细碎茶粉,会让咖啡因大量析出。部分果茶咖啡因含量远超美式咖啡,普通果茶咖啡因含量也可达50-100毫克/杯。不少无“茶”字果茶,容易让消费者误判,不慎摄入过量咖啡因,引发失眠、心慌等问题。

多数果茶还是隐形“糖分炸弹”。其糖分来自水果游离糖、各类糖浆配料及额外加糖,游离糖吸收快,对身体负担极大。检测数据显示,全糖果茶含糖量可达60-70克,即便不加糖,含糖量依旧超标。一杯全糖果茶就会让成人单日添加糖摄入量超限,长期饮用易引发肥胖、血糖升高,增加糖尿病患病风险。

卫生安全问题也不容忽视。现制果茶未经高温灭菌,制作过程中若器具、食材、人员卫生不达标,极易滋生细菌。常温放置会加速细菌繁殖,饮用后易引发肠胃不适。想要安心喝果茶,首选自制方式。选用新鲜水果切块替代果泥,低温短时冲泡低咖啡因茶饮,不额外加糖,制作时做好卫生管控,且尽量在两小时内喝完。

曹展