执行主编:刘琳佳 责任编辑:王冰莹 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

为什么很多人忙碌却空虚

明明手头有做不完的事,身边也有家人朋友陪伴,却总在某个瞬间突然觉得心里空落落的。这种说不清道不明的空虚,不是某个人的情绪特例,而是很多现代人日常里的隐秘状态。



慢慢弄丢真实感受 容易感到空虚,是因为很多人习惯了用别人的标准定义成功:考高分、进好单位、赚更多钱,每一步都在完成外界布置的任务,却从来没停下来问过自己到底喜欢什么。等到目标一个个实现,才发现这些成就带来的满足感转瞬即逝,自己内心深处根本没有能扎根的热爱。

精神失去深度滋养 刷短视频、刷社交网络、跟风打卡各种娱乐活动,看似把时间排得满满当当,可这些快速获得的快乐根本留不下什么痕迹。关掉屏幕后,注意力反而变得更难集中,情绪的空缺不仅没被补上,反而在一次次浅层刺激后变得越来越大。

生活进入机械循环 每天走同样的路线上班,做流程固定的工作,回家后重复同样的动作,日子像复制粘贴一样一天天过去。没有新的信息进入大脑,没有新的情感连接发生,慢慢就会陷入"做什么都没意义"的麻木状态,空虚感自然趁虚而入。

如果你也时常有这样的空虚、茫然感,可能是时候探索一些新的活法了。不需要彻底换一份工作、换一个城市,而是改变一些思维方式、行动方向、日常选择等,让价值感从内心生长出来,提升对世界的感知力,从中获得充实与快乐。

把"别人要求"换成"我喜欢" 试着给自己一个"荒谬日":每周选一天,专做一件毫无"用处"但自己想做的事——蹲在路边看蚂蚁搬家、躺着发呆一下午、研究"黑暗料理"等。这不是浪费时间。当你允许自己"没用"一次,才能感受到纯粹为自己活的松弛感。

用"慢长"代替"短快" 报名一门需要3个月才结业的实体课,比如木工、陶艺、拳击,任何需要身体反复重复的技能。这类活动需要耐心投入,过程本身就是对专注力和情绪的修复。当你能沉浸在一件事里而不急着切换,内心会慢慢产生踏实的满足感,那是碎片快乐永远给不了的。

多些"真实"少些"虚拟" 试着把部分线上时间换成面对面交流:约朋友吃一顿不拍照的饭,和家人坐在一起聊聊天,参加一次社区活动或志愿服务。真实的眼神接触、肢体语言和共同经历,能激活大脑深层的情感回路,带来屏幕无法替代的温暖。减少无目的刷屏,把注意力还给身边具体的人和事,空虚自然会被真实的陪伴慢慢填上。

探索"新的"放下"旧的" 给自己策划一次"微型冒险":独自去一个陌生城市,不订酒店、不做攻略,到了再决定住哪吃哪走哪。前所未有的失控感会让你紧张,但正是这种紧张唤醒了被日常磨钝的警觉。回来后你会发现,自己比想象中能扛事。那些旧习惯之所以难放,是因为你从没证明过自己可以离开它们。

"输入"的同时也要"输出" 长期只消费不创造,人会越来越被动、越来越空。写日记、随手涂鸦、做一个视频甚至整理房间拍下前后对比。这些"输出型行为"的意义在于,它迫使你整理内心、将模糊感受变成具体成果,带来实实在在的掌控感和成就感。创新不必宏大,哪怕只是用新方式记录日常,都是在肯定"我在创造、我在发展",价值感由此生长。

国际二级心理咨询师 **张敏婷**

改变思维 人会走运

生活中有些人好像总"走大运",工作机会找上门、贵人相助挡不住、连小概率好事都能碰上……他们真的命好吗?心理学研究发现,很多所谓的运气并非玄学,而是某些思维方式在暗中助推。抱有以下观念的人,通常更易成为"幸运儿"。

"苦尽一定甘来" 心理学中有个概念叫"自我实现预言",意思是你相信什么,往往就会走向什么、实现什么。当你坚信"眼前的难是暂时的,好日子在后头",面对挫折就更容易咬牙坚持,而不是半途而废。这是一种心理韧性。保持对未来的期待,这样才能有机会遇到好事、好结果。

"凡事都有两面性" 丢了工作,有人只看到失业的恐慌,有人却看到转行的契机;被拒绝了,有人陷入自我否定,有人则把它当作调整方向的信号。这种辩证思维能帮大脑从消极情绪中抽离,把注意力转向解决方案。如果能习惯性地问自己"这件事有没有好的一面",你会发现可利用的资源远比想象中多,坏事也可能变好事。

"好人会有好报" 这里说的"好报"不是因果报应的迷信,而是社会心理学中的"互惠原则"。当你真诚地帮助他人、释放善意,对方感受到温暖后往往愿意回馈,形成良性循环。你帮同事顶了一次班,下次你急需支援时可能就有人主动伸出手。

善意是一种长期投资,不需要多隆重,一句鼓励、一次举手之劳,都在积累"人情账户"。长期来看,乐于助人的人社交网络更广、获得支持的几率更高,幸运也就更容易降临。

"有行动才有机会" 再好的运气也需要你"在场"才能撞上。很多人习惯等待、观望,觉得时机不对就不动手,结果机会来了也抓不住。心理学强调"行为激活",即动起来本身就能改变心境,产生新的连接。报名一次活动、主动联系一位旧友、尝试一个新领域,这些小行动都是在为好运铺设轨道。运气不会凭空降临,它更青睐那些已经在路上的人。

国家卫健委认证心理治疗师 **郭瑞**

X 心理新知

焦虑重 走路晃

一些人有过这样的体验:情绪紧绷、焦虑烦躁时,走路会发飘,身体摇晃,步伐不稳。近期,发表于英国《科学报告》的一项新研究证实,焦虑抑郁情绪真的会改变走路姿态与运动模式,通常来说,焦虑越重,走路越晃。

新研究中,美国达特茅斯学院团队招募92名40岁-64岁存在中重度焦虑抑郁症状的中年人,开展了为期90天的真实场景试验。结果发现,情绪波动会实时改变走路状态:焦虑评分越高,肢体活动幅度及动作频次就越低,平衡控制力越差,行走时更易摇晃失衡。

这一新研究证实,单纯的走路发晃和步伐迟缓,有时并非体虚乏力所致,而是情绪干扰大脑运动调控功能的表现。步态异常可以看作是焦虑抑郁的可量化标志物之一,这为情绪障碍的日常监测、辅助干预提供了全新思路。 **任铭**

多吃果蔬不抑郁

除了有助身体健康,摄入足量果蔬还会对心理健康产生积极影响。近期,发表在国际权威期刊《情感障碍杂志》上的一项新研究显示,多吃果蔬能降低抑郁症的发病风险。

新研究由伊朗德黑兰医科大学科研团队完成,汇总了全球13项前瞻性队列研究,共纳入38.5万名成年人。研究人员通过饮食问卷收集参试者果蔬摄入情况,探究其与抑郁症发病之间的关联。结果发现,与果蔬摄入最少的人群相比,果蔬总摄入量最高人群,抑郁症发病风险降低37%。剂量效应分析显示,每日每多吃200克果蔬,抑郁症发病风险下降16%。研究者认为,果蔬富含维生素C、叶酸、膳食纤维、类黄酮等生物活性物质,其中,维生素C、类黄酮等具有抗氧化作用,可减轻体内氧化应激与慢性炎症,维护大脑细胞正常功能;膳食纤维能够滋养肠道有益菌群,通过改善肠-脑轴信号传导,发挥情绪保护作用。

研究提示,增加果蔬摄入是保护情绪简单可行的饮食策略。果蔬吃得偏少的人群,可从每日增加200克果蔬起步。优先选择新鲜水果、应季蔬菜,蜜饯、果脯、腌菜等加工制品不能替代新鲜果蔬。 **刘合作**

健康指南

山药红豆羹 补身体元气

山药是药食同源的滋补食材,性质平和温润,不寒不燥、低脂低糖,区别于红薯土豆的胀气、高热量,它补而不腻、润而不燥。既能健脾养胃、温补脾胃阳气,又能润肺止咳、滋养肺燥,还能益肾固本、补足身体元气。最关键山药怎么做都好吃,蒸、煮、炒、做辅食皆可,滋补不上火、吃多不长胖,吃完胃里温热舒服。分享山药红豆羹做法。老少皆宜,养透肺脾肾,秋冬少生病!

食材: 铁棍山药1根、红豆50克、少许冰糖、清水适量。

做法: 红豆提前浸泡4小时,充分泡发,更容易煮至软烂出沙。山药去皮,切滚刀小块,放入清水中浸泡,防止氧化发黑。锅中加入足量清水,下入泡好的红豆,大火煮开转小火慢煮30分钟。煮至红豆开花软烂,加入山药块,继续小火煮15分钟。根据口味加入少许冰糖调味,搅拌融化即可关火。

营养与作用: 这道羹是温润三脏、低脂滋补的经典吃法。山药健脾益气、润肺益肾,温和修复虚弱脾胃,缓解脾胃虚寒、胃寒反酸、饭后腹胀,同时滋养干燥的肺部,改善秋燥干咳、咽喉干涩。红豆健脾祛湿、利水消肿,能排出体内多余湿气,解决脾虚湿气重、身体笨重乏力的问题。二者搭配,补湿兼顾,不会滋补上火,低脂无负担。经常吃这道山药红豆羹,能温补脾胃、暖胃驱寒,让胃部常年温热舒适,同时润肺固肾,调理全身虚弱体质,多吃也不会长胖,适合全家日常养生。 **刘洋**