

明明“容貌焦虑”却说“与素颜和解”

如何与真正的自己和解



最近“与素颜和解”的话题冲上了各大社交平台的热搜榜,许多“纯天然”的美女帅哥们纷纷晒出自己的素颜照,引发了一轮模仿风潮。

随着该话题的发酵,事情的走向开始变得微妙起来,很多网友发现:表面是与素颜和解,背后却还是暗暗比较谁的素颜照更美,引发了更隐蔽的容貌焦虑。所以说,与素颜和解,说起来简单,但做起来却并不容易。

那么,心理学上如何解释和解?我们怎样做才能实现真正的和解呢?

妥善处理“我”与“我”之间的关系

我们通常说的和解,是在尽量不伤和气、保障各方利益的前提下,矛盾各方通过协商,把矛盾化解。它指向人与人的关系。而心理学上的和解,则指向“我”与“我”的关系,是自己与自己的和解。

心理学认为,“我”有不同的结构,我们可能接纳“好的”我,排斥“不好”的我,

每一种自我之间也会存在矛盾冲突。比如一部分的“我”觉得展示素颜照是真实是勇敢,一部分的“我”又觉得展示素颜照等于暴露缺陷。

正因为“自我”有各种各样的冲突,为了解决冲突、获得安宁,我们需要与自己和解。

心理学家霍伦和格雷格对和解的定义是:对自我心理结构的内容,如内在价值感、情绪、行动及自己不喜欢的部分进行妥善处理,以实现紧密的、和谐的“我”与“我”的关系。

上文提到的“妥善处理”,包括以下几方面的心理活动。

首先是自我整合。随着认知从二元对立向辩证统一发展,自我能够放下“非黑即白”“非好即坏”的观念,不再将“我”分裂成“好的我”和“坏的我”,而是从整体性出发,去全面地认识自我,整合自

我。比如,能够认识到“我虽然不够美,但我在其他方面还不错”,让“我”与“我”得以和谐共处。

其次是自我接纳。这意味着个体能够以开放的态度为各种痛苦情感、感受、冲动和情绪腾出空间,不再与它们斗争、不再排斥它们,而是允许所有的经验如实地存在、接纳它们的本来面目。

最后是自我慈悲。正念疗法认为,自我慈悲能够软化自我苛责、自我攻击。自我慈悲意味着看见人性的弱点,看见“我”身上所发生的一切都是人类共有的,从而产生对人性的怜悯、对自我的怜悯,给予自己理解和拥抱。

与社会自我和谐共处的同时接纳真实自我

著名的人本主义心理学家罗杰斯认为,自我结构包括两个部分:真实自我和社会自我。真实自我,代表着人作为一个生命有机体,能够按照自己真实的感受、需要、意图去满足自己、发展自己。社会自我,代表着外界社会的规则、标准、期待、权威等对个人的要求。

真实自我和社会自我常常存在冲突,比如对于容貌焦虑,真实自我认为“心灵美比外貌美更重要”,社会自我认为“长得好看的人就是机会多,我不能接受自己不好看”。当我们不再忠于自己的感受 and 需要,而是受到外在强加的标准所驱使,就会形成自己与自己的对抗,而这将导致心理失调甚至身心疾病。

和解的心理机制,便是我们在与社会自我和谐共处的同时,接纳了真实的自我。罗杰斯说:“当我以接纳的心态聆听自己时,当我能够成为我自己时,我感觉自己会更有力量。”

和解是一种积极解决内心冲突的方法

当我们内在不同的自我产生冲突、对抗时,当我们拒绝自己真实的经验和体验时,个体就会产生大量的负面情绪,让我们陷入内耗中。而和解作为一种积极的解决问题的方法,能让我们停止对抗、停止内耗,完成对矛盾自我的整合,获得内心的宁静与平和;摆脱压抑、自责、仇恨、愤怒等负面情绪的控制,成为情绪的主人;信任自己,依照内在的价值评价体系去生活,获得生活的掌控感与自由感。

那么,我们该如何正确地和解呢?和解并非易事,它需要我们心智更成熟,需要我们放下恐惧,接纳真实、不完美的自我,需要我们放下评判心、做到自我同情、自我慈悲。要做到正确的和解,我们可以学习美国临床心理学教授斯蒂文·海耶斯创建的接纳承诺疗法。该疗法能够有效帮助人们实现正确的自我和解,简单来说有以下3个步骤:

第一,接纳你的想法和感受,不评判、不对抗。第二,选择真实自我的价值方向,可以问问自己:内心深处,你想要的生活是什么样的?你真正认同的是什么?真正对你重要的是什么?尊重自己的价值判断,信任自己的选择。第三,承诺行动。和解不意味着自我放弃,而是在接纳自己不完美的基础上,依据内在的价值判断,追求自己想要的生活。当我们内在冲突越少,当我们对自己越信任、对人越慈悲,我们越能收获内在的安定、祥和与自由,从而实现真正的和解。(摘自《科技日报》文/杨剑兰)

心理指南

■大家有没有发现一个现象:我们的父母一辈的记忆力常常比咱们好。这是为什么呢?最初我们把这一现象单纯归结为如今信息流量太大,我们的大脑每天需要处理的信息是长辈们在我们同龄时的无数倍,导致“内存不够、不得不随时清理”。

但是,随着医学研究的不断深入,我们不得不承认来自饮食、生活方式、环境等方面的综合因素,导致了大脑的“过载”和“受伤”,单就熬夜和乱吃东西这两项,就足够伤害认知功能。而最近的一些关于超加工食品的大型研究,也证实了这一因果关系。

简单一句话就是:超加工食品,能让我们越吃越傻。

超加工食品让人越吃越傻 不是在吓唬人!

有研究表明每天吃总摄入量20%的超加工食品就会影响认知功能。现有的来自世界各国针对超加工食品的医学及流行病学研究数据表明:大量进食超加工食品与全因死亡率、整体心血管疾病、冠心病、脑血管疾病、高血压、代谢综合征、超重和肥胖、抑郁症、肠易激综合征、整体癌症、绝经后乳腺癌、妊娠期肥胖、青少年哮喘和喘息,以及虚弱的发生率具有显著相关性。

美国学者对3632名60岁以上老人就饮食与认知能力相关性做过评估,结果发现,大量摄入超加工食品,会增加老年人的认知障碍。以色列的研究证实,大量摄入超加工肉类和油/涂抹酱会让患II型糖尿病的老人的认知能力下降。

此外,2022年阿尔茨海默症协会国际会议上发表的一项研究报告发现,每天进食超过“每日卡路里摄入量20%的超加工食品”就有可能导致全球认知得分下降速度加快28%,包括记忆力、语言流利度和执行能力。值得警惕的是,就全球趋势来看,这些影响,从人的儿童青少年期就已经在发生和累积了。

超加工食品对我们健康的影响能有多可怕呢?只需要100千卡的超加工食品就能起作用,大家最爱的那些网红食品几乎都属于这类“沉默杀手”。无论奶茶、蛋挞、薯片、饼干、蛋糕,还是点心、汉堡、三明治、加工肉类(香肠、培根、鱼丸、肉丸等)、冰淇淋、沙拉酱,就连各种饮料和苏打水(不论含不含添加糖或代糖),甚至蒸馏酒(例如威士忌等)都属于超加工食品。经常吃点儿,就有可能增加死亡率,跟香烟和人造脂肪酸一样具有威胁性。

近期,发表在Neurology上来自天津医科大学公共卫生学院的王耀刚教授团队开展的一项涵盖超7万人、随访10年的大型前瞻性研究结果显示,摄入太多超加工食品与较高痴呆风险之间存在正相关性。

多少算“摄入太多”呢?在该研究中,人们进食超加工食品的量大概是这样的:超加工食品摄入量最高组,人均日摄入量为814g,占其日常饮食的28%;超加工食品摄入量最低组,人均日摄入量

为225g,占其日常饮食的9%。在品种繁多的超加工食物中,饮料是参与者的心头好,占超加工食品总量的34%。其次是含糖加工食品(21%),超加工乳制品(17%)和咸味零食(11%)。

经过长达10年的跟踪随访,10年间共有518名参与者发展为痴呆症,其中287人发展为阿尔茨海默症,119人发展为血管性痴呆。

摄入量与痴呆症发生率之间的关系为:较高的超加工食品摄入量会导致全因痴呆症发生风险增加51%,血管性痴呆发生率增加119%;超加工食品的日常摄入量每增加10%,患全因痴呆症、阿尔茨海默症和血管性痴呆的风险分别增加25%、14%和28%。

也就是说基本上,每天多吃一包曲奇饼干加1份泡面,或者随便来份炸鸡加可乐,再或者多喝两瓶饮料,就能完成814g的“定额”,稳保自己离痴呆症更进一步。而225g,不过就是半瓶饮料,或者1袋薯片加1小块黑巧克力而已……对于大部分人来说,这些都只不过是日



美丽的乌江寨。 师利平摄

破土而出乌江寨

同是水乡,如果说浙江省嘉兴桐乡市乌镇的温婉清秀是撑着油纸伞的江南女子,那贵州省遵义市乌江寨的古朴厚重则是一位饱经世事的山地长者,它一道道皱纹里都藏着故事。

每一方青石,每一片黛瓦,每一扇木门,以及门楣上那些斑斑点点的白色霉菌,都在无声地告诉我乌江寨的久远年岁。板壁上,一圈又一圈水渍如波纹般漾开,似淡墨晕染,给人以无限遐想。

因积了灰尘和雨水,屋檐下的蛛网从透明的隐蔽中现出身形,露出一个个被撕扯的小口。一滴水珠从蛛网上滴落,在楼下的水渠里吧嗒一声,摔成碎月亮。

沟渠由青石砌成,因形就势,随弯就拐,走出柔曼身姿,又似水袖般舒展到我望不到的巷角。渠中清清凉凉的水将白云蓝天映照成没有尽头的长卷。长卷透明的澄碧里,缀了几朵深紫的三角梅和数片碧绿的落叶,一路漂向远处,直至汇入乌江上游一湾流的鱼塘河里。

接纳了沟渠水后,鱼塘河神奇般地 from 清透瞬间变回了绿色。可这绿并不轻薄透亮,是有着植物质感般润泽的绿,正是朱自清笔下“厚而不腻”的绿。

寨中面积最大的色彩无疑是暗赭,这是几百栋吊脚楼的颜色,是木材在工匠的巧手中“修旧如旧”的深沉稳重本色,当然,也是大自然的无心之作。远远望去,这样的颜色并不真切,暗赭的表面浮着一层灰扑扑的白霜,用手不能抹去。我思忖,这是因为木质板壁被每晚的霜露所浸润,又被次日的风所吹拂,被正午的阳光所烘烤,如此这般日复一日地循环往复,也就有了抹之不去的清冷霜色。

霜色清冷,但木质板壁的触感却从不冰冷拒人,哪怕是呵气成霜、滴水成冰的严冬,手抚板壁依旧温润暖和。这些板壁在夏天揽抱了黔北高原的阳光,在人们需要的时候,再将这阳光丝丝缕缕地释放出来。我把鼻尖凑近,深深一嗅,闻到沧桑古老和温软清新相交的气息,虽不浓烈,却是悠长。

一根根原木撑起一栋栋楼,一块块板壁盖起一间间房,折叠向上的楼梯将房与

房挽起,青翠的地锦沿壁攀援,在楼宇间展露芳翠,给暗赭色的乌江寨增添新绿。

我开始疑惑这些木楼不是人工建筑,而是破土而出,活生生生长出来,是大自然“野生”的一部分,是有着呼吸和体温的生命存在。它们和这脚下的大地河流是一体的,而在这大山里,在这绵延千里的乌江上游,还有着更为庞杂交织的根系,它们深深扎进大地,不知有多深。仿佛就在一场雨后,一轮日出中,一声虫鸣间,一栋栋木楼就顶开了泥土和落叶,顶开了时间,冒出头来,长出身来,在你不经意间,把身子悄悄往上蹿了蹿,趁你没发现,又往上蹿了蹿。

踮着,踮着,一幢幢楼房就摩肩接踵地挨在了一起,在你面前悄然站成一片成年的楼宇。在它们的缝隙间流连,你会发现,背街的小巷里,楼们又松散地分开,独自坐在自己那块土地上,遥望着彼此。

白天的木楼古朴庄重,夜晚却是另一种景象:在灯光的映照下,在夜空的映衬下,木楼褪去霜色,金碧辉煌如琼楼玉宇,如仙宫神阙。

天色渐明,鱼塘河倒映出的影子,让木楼的身影变得顾长婀娜。一艘游船缓缓划过,桨声里,水纹一缕缕漾出,这时,仿佛有一双手,把木楼影子折叠起来。

经过一夜的水气霜露浸润,已是微凉的青瓦,如鱼鳞般闪光,从高处望下,一片片连接接壤的房顶又变成一块块大瓦,连成了一个延伸到山里的屋顶。

两岸方形的屋顶为几条细长的青瓦带连通,青瓦下面即是风雨桥,它们将乌江寨的秀丽景色连为一体。青瓦为盖,坚木为梁,这桥不仅是沟通两岸的媒介,还可避风雨,更可渡心事到彼岸。

两岸青山,翠绿层叠,白塔隐隐,白鹭翩翩,它们与暗赭的木楼、灰白的石板路、油绿的河水,妥帖地交织在一起,深沉而厚重,清新而典雅。

是秀丽,是古朴,是精巧,是沧桑……每个人对乌江寨都有大相迥异的印象。站在岸边,更多人想象着木楼里的几俗生活。给人以想象,或许正是乌江寨最为摄人心魄的吸引力。

(摘自《人民日报海外版》文/周钰皎)

尚游天地

送你一份佩戴太阳镜的小贴士

太阳镜不仅造型各异,而且颜色多样,不同颜色的太阳镜,其作用有何不同?该如何科学地佩戴太阳镜?今天就来跟大伙儿说说。太阳镜的颜色有很多,比较常见的有茶色系、灰色系、绿色系、黄色系和红色系等。太阳镜的颜色不同,其作用也不同。

茶色系镜片能滤除大量蓝光,可以改善视觉的对比度和清晰度,适合在空气污染严重时或者在雾天佩戴。茶色系镜片可以减少光亮度,而且能略减蓝光的光晕,使影像更清晰,同时它还能提供眩光防护。此外,茶色系镜片可以阻挡平滑光亮表面的反射光线,让人们即使戴着太阳镜仍可看清细微的物体,是驾驶员的理想选择。

灰色系镜片对太阳光中各种颜色的过滤量几乎相等,可以完全吸收红外线和98%的紫外线。它最大的好处是,不会改变景物原来的颜色,而且可以非常有效地降低光线强度。

绿色系镜片也可以有效地吸收红外线和大量的紫外线。但是,绿色系镜片阻挡了光线中的青色、红色,会导致佩戴者所看到的景物颜色发生改变,而且其阻隔光线的效果也要略逊于灰色系镜片。

红色系镜片可以过滤95%的紫外线和一些波长较短的可见光,建议在太

气多变时使用。

黄色系镜片可吸收100%的紫外线,并且能让红外线和83%的可见光穿透镜片。黄色系镜片最大的特点在于,其吸收了大部分的蓝光,可以使自然界的景物看起来更清楚,因此常用来当作滤光镜。

感光变色镜片能够根据不同的温度和环境光线调整镜片的颜色,以此有效阻挡对眼睛有害的紫外线并减少眩光。在感光变色镜片的制造过程中,会预先掺进对紫外线敏感的物质——卤化银,还有少量氧化铜催化剂。眼镜片从没有颜色变成浅灰、茶褐色,再从有色眼镜变回到普通眼镜,都是卤化银这位“魔术师”变的“戏法”,而这个变化过程,与感光胶片的曝光成像原理十分相似:卤化银见光分解,变成许多黑色的银微粒均匀地分布在镜片里,镜片颜色因此变暗,阻挡光线通行。但和感光胶片曝光不一样的是,卤化银分解后生成的银原子和卤素原子,依旧紧紧地挨在一起,当回到稍暗一点的地方,在氧化铜催化剂的作用下,银原子和卤素原子重新化合,再次生成卤化银,镜片就又重新变成透明的了。

外界环境的变化对镜片的变色速度也会有所影响:紫外线越强,变色镜片的变色速度就越快,反之速度越慢。

(来源:科学辟谣平台)

相关链接

佩戴太阳镜要有好习惯

虽然太阳镜已经是一种非常普及的生活用品,但很多人的佩戴习惯依旧存在一些问题。这些不良的佩戴习惯不仅容易缩短太阳镜的使用寿命,对眼睛健康也不利。大家一定要在平时佩戴太阳镜的时候养成好习惯。

首先,要防止镜架变形。在佩戴过程中,要避免眼镜受到外力冲击或压迫,佩戴眼镜时应用双手轻托两侧镜腿,防止由于单侧用力不均而导致镜架变形。若发现镜架变形,要及时到眼镜店进行校正。

其次,要保持镜片清洁。太阳镜需要经常清洗,具体方法是:先往树脂镜片上滴一两滴家用洗洁精,除去镜片上的灰尘和污垢之后,在流水下冲洗干净,再用卫生纸吸去镜片上的水。

特别提醒