

自我关怀与焦虑抑郁

在研究文献中,一个最稳定、最一致的结论是:越是自我关怀的人,患焦虑症和抑郁症的可能性越小。自我关怀与焦虑和抑郁的关系十分紧密:自我关怀可以对三分之一到二分之一

的焦虑和抑郁的变化做出解释。这意味着,自我关怀是對抗焦虑和抑郁的主要保护因素。正如之前讨论的那样,焦虑和抑郁体验中包含着自我批评和不足感。当感觉自身存在致命缺陷并且无法迎接生活中的挑战时,我们则会倾向于封闭自己的感情来应对恐惧感及羞愧感。就像消极心态会给我们的经历涂上一层阴影一样,当我们眼中看到的都是厄运与黑暗,那么,一切都会由此而变得更加糟糕。我喜欢把这种心理状态称为“黑色黏质心理”。

尽管这种过程是黏滯的并且令人不舒服,但这的确是十分自然地发生的。有研究发现,人类大脑存在一种消极偏向,即比起积极信息来说,我们对消极信息更加敏感。例如,当我们对他人或自己做出评价时,消极方面的信息会比积极信息得到更大的权重。

设想一下,当你参加聚会准备出门之前,瞥一眼镜子中的自己,发现下巴上长了一颗粉刺。那么,你可能就不会关注发型或是着装有多棒,而只会关注那一颗粉刺。而此时,这颗粉刺就好像急救车上闪烁的红灯一样,在你的脸上闪耀。相应地,你对自己装扮的评价也会出现扭曲。而这一现象的产生是有原因的。

在自然环境中,消极信息通常意味着威胁。如果没有立即注意到埋伏在河岸边的鳄鱼,那么,我们将会成为它的午餐。人类的大脑通过进化过程而实现了对消极信息的高度敏感性。这样,我们大脑中的杏仁核就能更容易、更快速地做出战斗还是逃跑的决定,这就确保了我们有最大的可能生存下来。而积极信息对长期生存的意义很大,但对眼前的生存则影响不大。

当我们感到口渴或决定在某处露营时,河水是否是淡水、是否清洁,就显得十分重要。而长期来看,这些问题则并没有那么紧急。因此,与消极信息相比,我们的大脑会把

自我关怀的力量

◆ 克里斯廷·内夫

网络时代,我们往往对他人的关注甚至超越了自身,也使人更容易产生消极情绪。自我关怀是当今社会高压下人们共同缺少的一种心理能力,也让我们变得更容易焦虑和抑郁。其实,通过改变看待自己以及生活的方式,我们就可以得到实现真正快乐所需的情绪稳定性。

更少的时间和注意分配给积极信息。我们常常把积极信息当作理所当然,而却特别关注消极信息,就好像我们需要依靠消极信息存活一样。

一旦我们聚集在消极想法上,那么这些消极想法就会像一台坏的唱片机一样,不停地、翻来覆去地播放。这一过程就叫作“穷思竭虑”(与牛“反刍”使用的单词相同)。在这一过程中,伴有能够同时导致抑郁和焦虑的反复的、侵入式的、失控的思维方式。对过去消极事件的穷思竭虑会导致抑郁,而对未来可能发生的、潜在的消极事件的穷思竭虑则会诱发焦虑。

这就是为什么焦虑症和抑郁症总是相伴而生,因为它们都源自进行穷思竭虑的内在倾向。

研究发现,女性比男性更有可能穷思竭虑,这就可以解释为什么女性患抑郁症和焦虑症的概率是男性的两倍。尽管出现这样的性别差异可能是生理上的原因,但是,文化的因素也起到了重要的影响。因为从历史上来看,女性在社会中拥有的权利比男性少,她们也无法控制即将面临的事件。因此,她们不得不对威胁更加警惕。

如果你是一个习惯于穷思竭虑的人,或

是正经受着焦虑症与抑郁症的折磨。那么对你来说,“不要因此而评判自己”是非常重要的。记住,对消极想法和情绪的穷思竭虑,根本上源自对安全的渴望。即使脑活动模式给我们带来相反的解释,但是我们依旧要感谢它们努力地让我们脱离鳄鱼之口。同样需要记住的是,即使有些人似乎超乎常人地习惯于穷思竭虑,但是在一定程度上,所有人都存在消极偏向。这已经是我们大脑中根深蒂固的习惯了。

如何摆脱消极情绪

那么,我们要怎么做才能从这种根深蒂固的、沉浸于黑色黏质的倾向中摆脱出来呢?办法是:关怀我们自己。研究显示,与缺少自我关怀的个体相比,自我关怀高的个体会更少地经历消极情绪,如恐惧、应激、敌意或压力。虽然这些情绪依旧会出现,但是却不会出现得十分频繁,也不会持续很久。部分原因是,自我关怀高的个体会更少地穷思竭虑。恐惧感、羞愧感与不足感也会促进穷思竭虑的进行。自我关怀能够直接反击这些不安全感,因此可以帮助我们打开穷思竭虑的死结。

当我们以一种客观的态度体验到消极的

想法和感觉时,我们能够注意到消极信息,但不会像尼龙搭扣那样被牢牢粘住。静观能够帮助我们认清那些消极的想法和情绪是不切实际的。因为这些消极想法是可观察到的,而非内心坚信的,因此,它们会得到较小的权重。这样,对想法和情绪的消极偏向便会在产生之后顺利消散。这就让我们以更加平和的心态来应对生活中可能出现的问题。

将静观与消极情绪联系起来的一个有效的方法是把这些消极情绪理解为生理感觉。这似乎是一个不太熟悉的概念,但是所有情绪都可以在躯体上表现出来。愤怒是咬紧牙关,内脏痉挛;悲伤是眼周沉重,抬不起眼皮;恐惧是喉咙发紧。对不同的人来说,情绪的生理表现也会有所不同。并且随着时间的增长,也会出现变化。

但是,如果我们仔细观察,仍旧可以在躯体反应上观察到情绪的存在。当我们在生理水平上体验情绪,而不是仅仅思考是什么让我们不开心,那么,感受当下就会变得很容易。这就是注意到“胸闷”和思考“我难以相信她竟然对我说这些话,她以为她是谁啊”等的区别。通过聚焦于我们的躯体上,我们就能平静下来,安抚自己,而不会在消极事件中迷失。

出于某种原因,我总是以一种消极的、焦虑的状态,在早上四点左右醒来。当我躺在床上,我头脑中一直盘旋着恐惧和不满,并且注意力集中在我一生中做过的所有错事上。正是因为这一现象总是规律性地发生,我已经学会将这种心境预想为夜里的一场暴雨,而不会将我的思绪卷入其中。我试着想象乌云从头顶飘过,并以雷鸣闪电结束。闪电代表着脑中的焦虑不安,这可能受我的睡眠周期影响。

我对这种心境不会太当真,反而将意识转移到躯体感觉上来:我身体压在床上的重量,盖在身上的毯子给我的感觉,我的手脚的触感。我努力记住此时此刻的感受,只是冷眼旁观这场暴雨经过。果然,最后我又重新入睡,再醒来时拥有了更好的状态。这就是静观的力量。它帮助你充分体验当下的感觉,而并不令你卷入其中。

摘自中信出版社新书《自我关怀的力量》

沉醉于欧洲之魅

叶永平



6.萨格勒布创意种神

你知道失恋之后的人间百态吗?萨格勒布的创意可以回答这一切。位于萨格勒布的失恋博物馆建立于2010年,是一间专门收藏情侣分手所弃置的礼物的博物馆。此博物馆于2011年获得欧洲年度博物馆奖中的一个奖项,以表扬其创意。

失恋博物馆里那些承载心碎记忆的物品有的普通,有的奇特,有的有趣,有的则伤感甚至古怪。展品按不同主题陈列在不同房间,每件展品上都标有这段恋情持续的时间、发生地及捐赠者所做的说明。在这里展览最多的是昔日的恋人们用以纪念爱情的物品,比如恋爱日记本、求爱信、洋娃娃、恋爱照片、订婚戒指、永远都不会再响起的手機、空酒瓶、陈旧的汤勺等“恋爱见证”。

有心理学家认为:失恋博物馆可以给人提供一种情感宣泄的方式,通过捐赠与过往情感有关的物品,同往日道别,以摆脱失恋的痛苦与煎熬,使之开始自己新的生活。从某种程度而言,这像一种仪式,正如结婚有结婚的仪式一样。

这创意来自何人呢?原来,这是一对分手的情侣维斯迪卡与格鲁比西茨的点子。因为两人在分手之后,如何来处理热恋期间有形或无形的信物?这是失恋者们遇到的共同难题。于是,他俩在2006年举办了这样一个临时展览,展品都是他们从朋友那里收集的物品,包括100朵被丢弃的玫瑰、晕机袋、按摩头部的物品等。后来还举办了巡展,来到21个国家的33个城市,一路不断收集那些失恋纪念品。2010年,在此建成了失恋博物馆,里面收藏了不少来自世界各地千奇百怪的展品,记录了每件物品背后的故事。

在萨格勒布街头,许多商店门口都悬挂着一条硕大的领带,作为一种店招,有的甚至有两层楼那么长。原来,这是为了纪念当地对领带的发明。前些年,萨格勒布在市中心举行了饶有风味的“领带节”,近百名当地人身着红色军装,从广场上迈着军步行进,表演了军

队从战场凯旋的场景。领带由克罗地亚人发明,英语中“领带”一词和“克罗地亚”一词的发音非常相近。领带的历史可追溯到17世纪。1668年,一批克罗地亚军人作为法国的雇佣军,在一次战斗胜利后回到巴黎,每个人都在颈上结一条彩色领巾,以示欢庆。据称,这一方面是为了便于士兵相互辨认,另一方面象征亲人团圆,因为领巾是出征前由母亲或妻子为他们系上的。领巾配饰被认为是现代领带的起源,克罗地亚也因此被称为“领带的故乡”。2008年,克罗地亚议会宣布,每年的10月18日为“领带日”。由此,当你漫步在萨格勒布街头,领带成为一种标志,一种文化。这是领带在这里的创意。

坐落于萨格勒布圣马可广场的圣马可教堂,是萨格勒布老城区的教区教堂和议会教堂,为萨格勒布最知名、最重要的教堂之一。它的彩瓦屋顶上描绘着克罗地亚与萨格勒布的盾形纹章。这是不同于一般教堂的屋顶,屋顶彩色的马赛克图案,由两个臂章和衬底组成,分别代表中世纪克罗地亚的三个古王国,其设计思想带有典型的斯拉夫风格。屋顶上用色彩斑斓的马赛克镶嵌着克罗地亚国徽和萨格勒布城徽。

圣马可教堂融合了后期哥特式和罗马式建筑风格,最原始的建筑建造于13世纪,目前的教堂重建于14世纪,拥有悠久的历史。教堂的大门上有15个雕塑,约瑟夫和玛丽的雕塑位于上方,圣马可的雕塑位于下方,12个信徒的雕塑位于大门的两侧,极其精美,每个来此的游客都会驻足观赏。圣马可教堂虽然没有其他大教堂的宏伟气势,内部装饰也没有其他教堂的奢华,但却因为它的屋顶而成为一种特色,让人过目不忘。这就是它们在建筑上的一点小小的创意。

石头门是上城的古城门,始建于中世纪,18世纪时重建。1731年它在一场毁灭性的火灾中奇迹般地保存下来,从此便成为萨格勒布人的朝圣地。这座城市仅存的一座城门,建于古罗马时期。不像一般的城门在城墙中开门洞,它是把门开在一座房子中的,如果无人指点,会认为是一座普通的老房子而已。

看来,这里的人们富有创意的传统和智慧,这是萨格勒布人留给我们的印象。

25.物物交换

小毛越听越心惊,看来这梁子结得不浅,此刻如自己和老纪同仇敌忾一起痛骂谭、张二人是火上浇油,如一味维护又难免引起老纪疑心。这时江湖经验起到了决定性作用,小毛不用考虑,本能第一反应先扯开话题冷处理,闲聊片刻酒菜送至,二人人席边吃边谈。

酒过三巡,郭小毛见老纪气消了大半,故意问道,听说你儿子纪德法现在在米行上班了?老纪哈哈一笑,以前讲到儿子就摇头,如今讲到儿子就骄傲。老纪也不答话反问小毛,上海哪种自行车好?原来小纪上班之后,经常跑杭州、余杭、临平,进出没一辆自行车总是不方便,想买辆好点的自行车。郭小毛灵机一动,随口敷衍两句借洗手之名离席,一通电话拨给谭敬如是如是汇报,五分钟后回来又劝酒。老纪天没亮出门,当年上海到杭州也要花些时间,此刻眼看到下午滴米未进,早已饥肠辘辘,先上来吃一大盆葱油拌面下去,再与小毛一杯一杯喝酒,酒到七分醉。朦朦胧胧看到谭敬和“张聋彭”进来,变成四个人吃老酒。

谭敬上来一句话不说自罚三杯,三杯下肚后面不改色向老纪深鞠一躬,先感谢老纪看得起他谭敬,这么远的路赶来送一只虫王特意先给自己看,然后罪己之过,有眼不识泰山,再恭维老纪好眼光,好水平,称赞这只紫黄绝对好虫,今年肯定夺冠封王。接着“张聋彭”也起身一躬,自罚三杯,也是罪己过,轻狂自大、口出不逊,再说自己眼光和老纪有差距,要向老纪虚心学习。郭小毛当然少不了,最后也鞠一躬,自罚三杯,算是代师兄请罪,望老纪看在自己面上千万释怀。这样一圈下来,真正给足面子,要知道这三人在上海滩都是一顶一的公认高手,尤其是谭敬身份尊贵,多少人像巴结都巴结不上。老纪乃典型庄稼汉脾气——吃软不吃硬,一见如此,气已全消,激动得双手乱抖,这辈子没被人这样尊敬过,连忙回敬一圈,于是大家有说有笑继续饭局,话题的主要对象还是老纪,大家都心照不宣地捧他、恭维他。

看看酒已喝出气氛,郭小毛清了清嗓开口问道:“谭老板,听说您有辆刚从英国进口

的蓝翎三飞自行车,好像国内没有的,价钱先不论,单是关税就要交掉一大笔钞票了吧?”老纪心系儿子,小毛这一问之下立刻耳朵竖得笔直。谭敬连忙阻止郭小毛道:“小毛,这都是身外之物不足挂齿,我真正钦佩的是纪先生,他的故事刚才我在酒桌上听到了,真是不忘师恩、金钱难动,是谭某轻看纪先生了,今日特将此车带来送给纪先生,一为赔礼,二为今日结交之好。”正讲着,“张聋彭”已把车推进内堂,相当漂亮一部三轴轱辘变速车,骑出去肯定出风头。老纪看到车子崭新锃亮真心喜爱,谭敬当场送给老纪,再三强调只是交个朋友,只字不提宣德盆、紫黄、米老板的事。老纪心想,这么贵重的东西送给自己万难接受,我这只紫黄卖给别人也不肯的,也只有谭敬这样的人物才配得起。于是将紫黄捧到谭敬面前,一虫换一辆蓝翎自行车。谭敬再三推辞不受,最后“张聋彭”和郭小毛力劝,这才点头答应,大家握手言和,冰释前嫌,从今往后都是好朋友,一顿老酒吃得非常开心。

吃完饭当场交换礼物,这辆自行车送给了老纪。老纪看到蓝翎自行车爱不释手!一只虫王送给谭敬,后者也是内心狂喜,如获至宝,当场就叫郭小毛拿来大灯要细观之,横看竖看依然不得要领,老纪见状便把看紫黄的诀窍讲给谭敬听,这下恍然大悟。这对礼物双方皆大欢喜,彼此再三道谢之后告辞回家。上海回杭州是下半夜班车,小毛请老纪沙发上休息,定心只管睡。自己则坐在家门口,脑子飞快地转,如今只是完成了任务的一半,谭老板面子上是保牢了,但里子上还是吃到一记“重生活”,要在谭敬这里交代得漂亮,仍须趁热打铁让老纪心甘情愿将两只宣德盆奉上,等其带回杭州,此事便尘埃落定,再要施展手段就难上加难了。此事不成,谭老板这里还是无法交代,连带师兄一同被自己的馊主意牵连,自己闯的祸一定要自己了结,这关系到今后做生意与做人的头等大事。正在犯愁间突然看到弄堂口一个人的身影走过,顿时计上心头,大喜道此番定能夺下大功。

近代虫侠传奇录

袁立

