

魔鬼心理实验室为您介绍

新年的决心为何如此难以实现?



图 小慧

12月底,我的一个朋友在微信上高调宣布戒烟,一天之后他的存量已消耗殆尽正式进入戒烟期,一周后他发微信道“晚上他们请抽烟,态度坚决,没有抽,看样子是真能戒烟了”。十天后他又发微信“十天了,没有抽,就是没有抽”。十二天,“今天晚上抽了三支,但是原因很充足,因为是求人办事,只能陪着他们抽”。两周后,他的微信是这样说的“刚刚看了一篇文章,说这样的雾霾天和吸烟差不多,既然如此,在上海戒烟还有什么意义?”

岁末年初,许多人往往下决心:在新的一年里,我要怎样怎样。调查发现,差不多一半的人会在新年立志要实现一个或多个目标。最常见的目标有减肥、锻炼、戒烟戒酒、提高学习成绩、不乱花钱等等。结果怎么样呢?今天魔鬼心理实验室特地为您介绍实现新年目标的方法——

1. 目标要具体而现实

每年年初,总有人下决心要减肥,心理学家建议,这样的目标太模糊,正确的做法是下决心减去10磅或者跑一个5公里的迷你马拉松。选择一个清晰的、可实现的目标还有助于制订详细的计划以便于在新的一年里一步步实施。

2. 只下一个决心

许多人在年初决心很大,往往会列一个清单,新的一年我要如何,研究发现,清单上的愿望越多越难实现,好的做法是选择一个目标加以实现,因为实现一个目标是需要很大的意志力的,意志力是有限的,目标太多就会分散注意力,最终一个也实现不了。

3. 不一定非要等到新年才开始下决心

许多事情开始的最佳时间并不是新年,比如减肥的最佳季节是夏天,因为夏天气温高影响人的胃口,这个时候开始减肥是有利时机。跑步的最佳时机是春天或者秋天,因为不冷不热容易坚持。所以,如果你有一个目标不一定非要等到新年才开始,你应该选择一个最佳时机,然后制定好计划。

4. 慢步远跑

许多人在下决心时总想一口吃成个胖子,实际上这恰恰是新年目标失败的一个主要原因。好的做法是一开始把步伐迈得慢一点,这更有助于你实现长远的目标。如果你的目标是跑马拉松,那么一开始一周跑两到三次慢跑。慢步之所以能跑得远还有一个原因,那就是一开始跑得慢你做到了就会更有信心。

5. 避免重蹈覆辙

新年目标失败的另一个原因是重蹈覆辙,如果目标能实现,那早就实现了。多次失败既影响信心,也会形成路径依赖,正确的做法是首先分析过去失败的原因,找出阻碍你实现目标的最大因素。之后,你改变方法,这样才有可能实现你的目标。

6. 一开始就要有打持久战的意识

不健康的习惯通常是很长的一段时间形成的,所以你怎能指望自己短时间内就能改变它呢?所以一开始你就要有打持久战的意识。有这样的意识,你不会急于求成,也不会遇到挫折时立即放弃。比如,你的目标是戒烟,坚持了两星期放弃了,没关系,这是持久战,你完全可以从第四个星期重新开始。

7. 让家人和朋友来帮忙

你可能无数次听到这个建议,但是它确实有效,因为有一个稳固的支持系统能够帮助你保持动力。向你的朋友和家人介绍你的目标,请他们监督和帮助。不过,最好的方法是找到这样的同道人,组成一个小团队。

8. 更新你的动力

新年的头几天,你通常信心十足,因为你还没有遇到什么挫折或者诱惑,感觉实现目标很容易。可是过了几天,当你在寒冷的早晨就得从被窝里爬起来,你就开始打退堂鼓了。这时你就需要重新设置你的动力了,比如你一开始的锻炼动机是减肥,现在你需要重新调整到一个更眼前的好处——锻炼完了之后一天的精力更充沛了,精神就更饱满了。

魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家,在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师,法国政府青年社会学精英学者,CNRS 国家科研中心客座研究员。

妈妈的影响力

期末考试成绩出来了,青青又一次名列前茅。看到女儿终于恢复了以前的学习状态,最高兴的是青青妈妈,因为妈妈最清楚,这次成绩的取得,是多么不容易。

说起来青青自从上小学,一直是学校的优秀生。不光学习成绩出色,还是老师的好帮手,同学家长眼中的学习楷模。然而,谁也想不到,进入那所全市闻名的初中后,青青的状态一落千丈,不仅学习成绩直线下降,还差点休学。

事情的起因是初中预备班的第一次班干部选举。由于进入那所著名初中的都是全市各小学的尖子生,除了成绩,其他方面出类拔萃的也不少,因此,第一次的班干部选举竞争特别厉害。青青在小学习惯了做班长,满心以为自己这次也是班长的不二人选,谁知却只被选上当了学习委员。更让青青不满意的是班主任的态度,总感觉老师没有小学老师那么重视自己,心里感到很失落。

失去了在班里众星拱月的地位,情绪失落的青青在学校看什么都不顺眼,她抱怨老师不公平,同学太目中无人,学习也没有了以往的劲头。待到进入初一,她的学习成绩在班级成了垫底的,学习委员的职务也在改选中失去。原先意气风发的青青,变得脾气暴躁,沮丧又自卑,甚至不肯去学校,提出要休学。

束手无策的青青妈妈来工作室求助,咨询师敏锐地觉察到妈妈自己的极度焦虑、情绪失控状态不利于女儿问题的解决。于是,首先帮助妈妈觉察、接纳自己的情绪,学会管理自己情绪,改变目前整个家庭中弥漫的

爱的教育



压抑、焦虑气氛,从生活上入手,努力为休学在家的女儿营造没有压力、平和、温馨的家庭环境。同时,调整妈妈关于孩子教育和孩子前途,以及怎样才是好家长方面的认知,让妈妈明白孩子是在挫折中成长的,孩子遇到了困难,家长需要接纳孩子一时的迷失,鼓励和支持孩子,做孩子困难时的有力后盾。此外,还从沟通技巧训练入手,具体指导妈妈学会倾听,如何与逆反的孩子对话,提高妈妈亲子沟通能力,改善母女亲子关系。

根据家庭系统理论,家庭是个紧密联系在一起的整体,家庭中任何成员的改变,都会引起整个家庭系统的变化。接受咨询后的青青妈妈改变了自己对女儿休学的态度,她不再把自己的失望和焦虑情绪投射在家庭成员身上,而是接纳所发生的一切,把精力放在照顾家庭成员的生活,关心女儿的快乐与否,营造充满正能量的家庭氛围上。

有意思的是,当妈妈不再把注意力放在关注女儿上学的问题时,女儿青春期逆反敌对情绪减少了,她在温暖的亲子关系中开始反思自己的行为,在妈妈的及时引导和无条件支持下,终于战胜了自己,最终又回到了学校。在这个案例中,我们成功地通过改变妈妈解决了孩子的问题。

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。亲子博客:
<http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病:满口掉牙老态毕露

据统计,全国65岁~74岁老年人有牙齿缺失的为86.1%。如此严重的“无齿”现象和牙周病的失治有密切关系。很多中老年人对牙周病掉以轻心,认为人老了少几颗牙齿无关紧要。殊不知,牙周病是危害健康的“杀手”,不仅会让牙齿整排脱落,影响咀嚼功能,让人老态毕露,而且还会伤害心脏、血管,引发老年痴呆,因此,要健康长寿绝不能“无齿”。

到底啥叫牙周病

有很多患者对牙周病掉以轻心,根本原因是对于牙周病缺乏足够的了解。牙周病的发生,首先是因为口腔中的牙菌斑和牙石长期刺激牙龈,使牙龈发炎出血,进而让包裹在牙齿周围的牙槽骨发炎,并被吸收而出现牙齿松动移位,牙周隙增宽,若再不治疗,牙齿彻底失去了牙槽骨的依靠,便开始脱落,这就是牙周病形成的过程。因此,一旦出现牙缝越来越大,牙齿有松动,位置改变或咀嚼无力,持续性的口臭,刷牙或咬硬物时牙龈出血等现象,即使并不持续发生,也应及时就医。

一拔了之陷恶性循环

不少患者尤其是老年患者发现有牙齿松动了就一拔了之,却发现其他牙齿也开始松动,且松动的速度越来越快,有的牙齿还会自行脱落。其实一旦染上牙周病,伤害的

不是一颗牙齿,而是满口牙齿。光靠拔牙只能陷入越拔越松,越拔越多的恶性循环。更为严重的是,牙周病的局部感染还可作为病灶,细菌会由此进入血液,产生一种作用类似于血小板的胶状蛋白,形成血栓,阻塞血管,导致心脏病和中风。此外,急性或亚急性感染性心内膜炎、关节炎、虹膜炎、老年痴呆等疾病的发生也都和牙周病有密切关联。

“治”和“洁”双管齐下

一旦发现牙周病的发病苗头,应及时前往正规医院,按照自己的病情程度选择正确的治疗方式。传统的抗生素对口腔厌氧菌固然有效,但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显,病人住进还没出院大门,敷上的外用药就被口水“冲”走了。因此,正确的防治方法必须能让药物持续作用,“打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的温床,才能避免牙周病进一步迁延。对于牙齿松动度达1~2度的病人来说,除了杀菌,还应去除坏死的牙骨质。而对于牙齿松动度达到3度的病人,最可行的策略是把松动的牙齿稳固起来,分散受到的外力,尽可能地保留住自己的原生牙。除了“治”,患者应在家用牙刷刷牙和牙线清洁牙缝,还应定期前往医院,将牙齿表面的菌斑、牙石去除,也就是人们常说的“洁牙”。只有“治”和“洁”双管齐下,才能从根源上消灭牙周病,让健康从“齿”开始。
文/折勤芳(辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2013】第12-26-C374号 有效期:自2013年12月26日至2014年12月25日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035