

跑步也有心理学——

# 年关,用奔跑对抗压力

文/安妮 (“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

## ■ 年关,要学会对抗身心压力

年关,到处是紧锣密鼓忙碌的身影。忙忙忙,成了年关主题词。刚刚结婚的高圆圆更是忙到分身乏术,忙结婚,忙宣传,忙拍戏,这不,马上有神手记者抓拍到高圆圆在出席某品牌活动的时候,虽然面带笑容,却双眼憔悴,不仅有了小细纹,还有微微的眼袋困扰,被媒体惊呼女神都有“年底疲劳肌”了!

明星尚且如此,小人物就更辛苦了,做装修生意的王老板告诉我,他带着他手下的兄弟们正忙着给一个小区搞团体装修,想挣了这笔钱,好回家过年。但天气太冷了,手下好几个弟兄都感冒了。他说:“我昨晚忙到10点多才回家,就泡了一碗方便面吃,早晨起来,淌了一鼻子鼻血,吓了一大跳!”

春节还没到呢,这样忙碌的节奏,一年又一年地重复下去,我们的身体吃得消吗?可是,不忙,年终奖在哪里?业绩在哪里?年终总结怎么写?没钱没红包,怎么面对一家老小?这么一追问,问题噌噌地就都来了。据新浪网一项调查显示,超八成人到了年底会感到“非常焦虑”和“比较焦虑”。“一年碌碌无为”、“工作上

加不完的班”等原因,像一块块大石头,压在我们心头,让人抓狂。

南京脑科医院精神二科主任谢世平就表示,年底因为精神压力大导致胃疼、胃溃疡的患者大大增多,腹泻、皮炎等一系列疾病也会找上门来。美国科学家则研究发现,压力大会缩短染色体细胞的分裂寿命,从而导致人过早衰老,身体机能下降等。因此,化解压力是每个人都要具备的一项技能。美国宾夕法尼亚大学的最新研究表明,学会对抗压力将决定未来10年的健康状况。

那么,年关到底怎么减压呢?北京回龙观医院临床心理科刘华清教授说,运动是最好的减压方式,它能够提高人体血清素的水平,同时消除疲劳,增强人体抗压能力。而且,人在运动时会强迫自己专注于体能,暂时从工作压力的紧绷情境中跳出来,精神得到放松。

中国科学院心理研究所教授祝卓则告诉我们,在心理学的诸多分支中,运动心理学是一门非常实用的科学。研究发现,有氧运动对心理健康有好处,而跑步是最方便、最廉价的有氧运动方式。

## ■ 运动,练就一颗强大的内心

可是,马上就有人提出质疑了,每天睁开眼睛就忙得团团转,压力大到爆棚,哪有时间去运动?哪有地方跑步?举一个身边的例子,在房地产公司上班的陈韬,是一位年轻的商业精英,前段时间受APEC蓝熏陶,花了几千块钱去恒隆广场买了一套运动行头,打算以后尽量少开车,多骑自行车,或者干脆跑步上班。可惜,理想很丰满,现实很骨干。前些天,雾霾刚一露头,吓得他赶紧又钻进他的别克君威大轿子里去了。

这真的不是笑话。陈韬的媳妇更厉害,他们家不到200米,就是小区幼儿园,但每天清晨,不管幼儿园门前车辆塞得多么水泄不通,陈韬媳妇都锲而不舍地开着她的红色宝马送儿子上幼儿园,然后再从千军万马中杀出重围。他们家的小少爷大概太过于养尊处优了,才5岁的孩子,已经胖到走一两步路都喘气了。

不得不说,身边的小胖墩们是越来越多了,而成人因为长期缺乏锻炼,各种各样的毛病就更多了。走在大街小巷,或是写字楼,餐厅酒店,随便抓一个手机族,除了颈椎有毛病,早衰,容易疲惫,视力下降,头疼,腰酸背疼,鼠标手,超重等等毛病应有尽有;那些在电脑前久坐不动的,还可能有脂肪肝、胆囊炎、胃肠毛病等等问题,甚至还有许多人变得神经衰弱,心理脆弱,抗压能力差。

## ■ 奔跑,传递快乐正能量

前几天,我出差去外地,同住酒店的一位90后朋友推荐我看《奔跑吧,兄弟》。早就听说《奔跑吧,兄弟》好看,超级有笑点,但我一直没时间看。奇葩的是,我老公连听说都没听说过,他比我更忙,忙到都不知道,哦,工作之外还有精彩的奔跑。

不止是我们,很多人,忙工作,忙应酬,偶尔,可能也会去健身房健身,或者跑跑步,但锻炼下来,好像更累,更疲劳,为什么?因为情绪上没有放松,对运动缺乏激情和热情,三天打鱼两天晒网,所以也就体会不到运动带来的乐趣。

这几年,“彩色跑”之所以全球流行,就在于,它是一项推崇健康、快乐、彰显自我并回报社会的跑步运动。而《奔跑吧,兄弟》之所以好看,也在于,它对于不少在工作和生活中感受到巨大压力的人来说,是减缓心理压力补充乐观正能量的良药。

另据国外一项对马拉松训练者的追踪研究发现,训练后,马拉松训练者们的心理压力和抑郁情绪明显少了,这些人对跑步充满激情,并享受这一过程带来的心理满足感。所以说,跑步也有心理学,而一种奔跑的生命姿态,则是在欢乐的气氛中传递积极向上的正能量。

再举一个例子,赫赫有名的邵逸夫是我们再熟悉不过的名字,从小到大,逸夫楼、逸夫图书馆、逸夫医院、逸夫体育馆,都是陪伴在我们身边的一道道亮丽风景。邵逸夫一生充满传奇,鲜为人知的是,邵逸夫曾经给自己取了个英文名叫“Run Run”,也就是“奔跑”的意思。这个英文名看上去很简单,却恰恰反映了邵逸夫最大的心理

特点——不断向前奔跑,不断超越别人和自己。

当邵氏影业达到顶峰时,邵逸夫又一次以奔跑的姿态,超越了世人和自己,投身慈善事业。他说:“宽容和做善事是一把健康的钥匙,是生活幸福的良药。”根据美国心理学家马斯洛的心理需求学说,慈善事业让邵逸夫在为人带来快乐的同时,自己也获得了付出的快乐。正是这种更高层次的幸福,让他能够保持内心安宁,最终以107岁的高龄离世。

“可以说,健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。”我国著名健康教育专家洪昭光总结说。新的一年,不妨每天留一些时间运动,坚持下来,你会惊奇地发现,身体和心情都变好了!最后,和大家一起分享下,刻在古希腊埃拉多斯山岩壁上的三句名言:如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!



“优雅十堂”  
系列(6)

## 于关系中 御气为场

□蒋硕 (婚姻心理咨询师,“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

刚从技术骨干转型为管理人员的阿稻十分苦恼:面对团队总觉得拘谨,一点大将风度也没有;带领项目组接洽客户时也缩手缩脚,一副“服务方”姿态,根本不可能占据主动驾驭谈判。别人评价阿稻“没有气场”,阿稻听说后忙买了本《气场修习术》来认真修习,却久久不见成果,转求咨询解惑。

“我并不迷信那些畅销书,《秘密》、《正能量》什么的我都看过,和这本一样,既‘对’又‘没用’。怎么才能在自己身上起效呢?”阿稻问。

呵呵,但愿畅销书作者们不介意。貌似高深的事儿,原理都简单,看看就明白了,但哪有什么“瞬间起效”的奇迹呢?所谓气场,仍是我们一直讨论的心理形象的外化,还是需要由内而外去梳理、建立。《气场修习术》也作出了解释:气场就是心理学定义中的“感觉”;放在人际关系中,又与“影响力”等同,即影响他人的能力,两人或多人和谐共处的能力;归结起来,气场本质就是人们给他人感觉和影响力的身心形态。

所以,气场这东西和气质一样,是每人都有、时刻存在的。阿稻不是“没有气场”,只是他的气场类型与强度不足以适应当前职位而已。

“类型?气场也分技术型和管理型吗?”阿稻一脸呆萌地问。

这样说倒也未尝不可。但依据“畅销书”里的分法,气场是由两种指标结合而成的:一是“亲和力”,二是“压迫力”。人们彼此相处,就是各自气场的叠加较量,其中自然有“排斥”也有“吸引”。“吸引”越多,当然亲和力越强,但同时压迫力则被削弱,不利于形成威严、权威的形象;而“排斥”越多,亲和力当然越弱,却有助于维持界限感,为谋略、决策、管控等行为提供必要的心理空间。同时,气场有强有弱,压迫力与之成正比。强压迫的人具有领袖风范,容易影响他人、施行权力,但也会引起不快与逆反;弱压迫的人给人以相对安全的感觉,容易解除他人防范,但也难以影响他人。所以,“亲和力”与“压迫力”平衡,才是最理想的气场类型。

“嗯,书里有这些,只是我不知该怎么做。”

“先思考关系。”

“关系?”

对,人与人的关系。无论“亲和力”还是“压迫力”,施受双方都是人。阿稻之前做着独善其身的技术工作,与人交集较少,现做管理,人际联结大大增加,对气场的要求也随之变化。所以,阿稻首先应该做的,是重新思考一下身边的关系,以及自己在关系中拥有的资源、对关系发展的期望等。

“比如,你认为团队为什么要追随你?是你的技术优势有利于把握趋势?还是你善于规划掌控全局?或者你有独特背景能给大家额外福利?又比如,你认为怎样才能争取到客户的合作?服务到位百依百顺?能言善辩说服他们?或者私下塞红包给好处?”

阿稻推推眼镜,一时没有回答。当然,每人面对的关系不同,问题只是启发,没有标准答案。只有形成清晰认识与坚定态度,才能确定如何“亲和”、如何“压迫”,距离远近、用力强弱。我们可以把自身拥有的资源、环境等等作为“背景场”,同时充分了解人际关系中处于对方的“相对场”,在两个“场”间既寻求一致,又以优劣势,就会占据主动位置。

“是这样。”阿稻说,“这样一说,我在团队面前不用那么客气,我有专利,用这个领着他们赚钱,我是有话语权的,对不对?”

“对,而且你和他们,也没必要像对技术伙伴那样亲密无间,暴露太多个人的东西。”

“对客户,一致很重要,我们不是对立的,找到需求的‘缺口’就行了,对不对?”

“当然,‘缺口’就是‘入口’。”阿稻若有所思,虚无缥缈的“气”一旦变成关系这种实际的东西,就没那么难懂了。进一步建议他尝试几个有趣的“心理实验”:把自己和团队成员都想成动物,寻找其中的“食物链”,以此总结个体优劣势与合作模式;把客户的情绪模拟成某种天气,用对应的天气驱逐谈判中的不良气氛;在他人不察觉时,与之进行不同距离、形式的交流,“测试”对方气场的强弱变化,作为自己的参考;把一个项目或事件用“地图”的方式描绘出来,用彩笔涂上自己气场能“罩住”的范围……这些,和关系的思考一样,书里没教,却可以随时运用,在提升气场的时候,让职业与生活的难题变成趣味题。技术男出身的阿稻对此兴致勃勃。至于书里教的“表层技术”,比如姿势、眼神、表情、声音、呼吸等等,若有兴趣,照书操练就是。我们当然不必迷信畅销书或任何东西,但持续的、由内而外的建设总是必要的,不仅仅为了适应生活,也为了适应理想中更强大的自己。

