

接受不完美 悦纳自己

那天,看靳羽西的故事,说有一次,在上海,一位杂志女记者请她做封面人物。她一听,笑若桃花,可一问,对方杂志的名字叫《人到中年》,她立刻摇头拒绝。事实上,当时的靳羽西已经50多岁了,何止是人到中年!可是,她却很乐意上《女友》那一类年轻女孩子喜欢看的时尚杂志。

可见,人到中年,是多么不讨人喜欢的代名词。在公众的审美心理定式里,人到中年,意味着男人的油腻、肥胖、秃头;妇女们的法令纹、庸俗、水桶腰。所以,冯唐以教主的姿态,写下洋洋洒洒的《如何避免成为一个油腻的中年猥琐男人》,一夜蹿红之后,王婷婷也不甘示弱地写下《如何避免成为一个丑陋的中年妇女》,条分缕析地教中年妇女要逆生长。

这些鸡汤美文,要说没有道理,那也不会在朋友圈疯狂刷屏,但是,有八块腹肌的是少数好不好?赵雅芝那样64岁还貌美如花的也是极品,大多数人,包括名嘴高晓松,早餐都是面条包子,一不小心就吃成了肥腻的中年人,你让他们情以堪?

在所有的人群中,谁都知道,中年人活得最辛苦,上有老下有小,“你未长大,我不敢老……”,可是,看看新闻,猝死的高危人群恰恰就是中年人,医生、公关媒体、警察、夜班司机、IT从业者、游戏从业者等人群,因为久坐、抽烟、喝酒、应酬、精神高度紧张或过度焦虑,身体出问题甚至发生猝死的风险越来越大。

华为总裁助理、41岁的北大才子魏延东临终前发的最后一条微博,至今令人潸然泪下,他说,“朋友,你可曾想过,假如某一刻你的生命突然倏忽而去,你该给你最挚爱的人留下些什么?”

所以,真要关注中年人,也应该将他们的身心健康排在第一,然后才是所谓的鲜衣怒马。可是,人到中年,穿衣服被骂,变胖被骂,秃顶被骂,连曾经的摇滚明星用保温杯喝水都要被骂,这是一种什么样的强迫心理?

也是这几天,《生命最后十秒》的小视频震惊了所有人,是的,人最宝贵的财富莫过于自己

的生命。那么,丑一点,胖一点,长了皱纹,又有什么关系?著名心理学家武志红说,尝试接受自己的不完美,悦纳自己的“无能”,是避免被“卓越强迫症”控制的第一步,人到中年本来就负重前行,又何必在乎那些不相干的人的评头论足?

以积极心态 收获身心健康

但是,中年人的现状的确需要改变了。我们可以不以貌取人,但是健康的心理和身体,却一定是你对自己和家人所要负的第一责任。这里,请千万不要混淆概念,很多中年人,美其名曰,把“赚钱养家”、“侍候一家老小”当作头等大事,努力迎合他人和社会上的价值标准,最后把自己累垮,这样的悲剧,是该结束了。

据说,曾经有一份美国的报告显示,一个社会人均GDP超过1.5万美元,会自动进入运动时代。对于精英阶层的美国人来说,他们的确更愿意将时间和金钱投入到运动和健身当中。他们除了追求事业上的成功外,也包括追求身心的健康。

眼下,我们身边运动健身的人的确越来越多。尽管如此,许多人依然会陷入习惯性的焦虑不能自拔。套用一句网络流行话来说,那就是,我们太急于过上所谓“标配”的人生,导致内心压力山大,焦虑、抑郁、狂躁,身心处于崩溃的边缘。

怎么办呢?著名心理学家李子勋的建议是,保持积极心态,良好的心态会增加我们应对压力的能力,而不良好的心态本身就像一团乱麻,干扰人的内心。从某种意义上说,心态决定健康。积极心态获得的两大报酬,就是心理健康和身体健康。

另外,《人民日报》也积极推荐极简生活方式:第一,欲望极简,不盲从、不跟风;第二,精神极简,专注于自己真正想从事的精神活动,不盲目浪费自己的时间与精力;第三,物质极简,明确自己的欲望和需求,不买不需要的物品;第四,信息极简,减少使用社交网络,少看微博、朋友圈;第五,生活极简,慢生活,喝白水和纯果汁,等等。

最后想说的是,顺其自然,活在当下。是否肥胖,是否油腻,只和你自己的身心健康有关,和别人嘴里的猥琐、庸俗毫无关系。

幸福 密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

你可以比实际年龄更年轻!

张先生今年60岁,两年前老伴去世,一年前新娶了一位妻子,比他整整年轻15岁。亲戚朋友们发现,张先生似乎变年轻了,不仅着装更时尚了,连生活方式、说话的语气、上下楼的敏捷程度都发生了巨大的变化。

心理学家艾伦·朗格是哈佛大学心理学教授,她在1979年做了一个实验:在匹兹堡一家修道院搭建了一个“时空胶囊”,这个地方被布置得与20年前一模一样。他们邀请了16位老人,让他们在这里生活一个星期。一组老人的言行举止必须遵循现在时——他们必须努力假装自己正生活在1959年;而另一组用的是过去时——用怀旧的方式谈论和回忆1959年发生的事情。实验结果是,两组老人的身体素质都有了明显改善。不过,相比之下,假装“生活在1959年”的老人进步更加惊人,他们的关节更加柔韧,手脚更加敏捷,在智力测试中得分更高,有几个老人甚至玩起了橄

榄球。

用催眠的理论来解释这种现象更加易懂。催眠是指向一个人进行暗示,以唤醒他的某些特殊经历和特定行为。许多心理学家认为,催眠与放松、全神贯注和联想等状态是类似的。在催眠状态下,一个人可能经历感知、思维、记忆和行为上的一些改变。所以,假装“生活在1959年”的老人似乎进入了一定程度的催眠状态,这种“生活在1959年”的幻想引起了身体和思维的变化。

艾伦·朗格认为:“衰老是一个被灌输的概念。老年人的虚弱、无助、多病,常常是一种习得性无助,而不是必然的生理过程。”

脑神经科学的研究显示,一半以上的老年人,其大脑活跃程度与20多岁的年轻人并没有区别。他们在短期记忆力、抽象推理能力以及信息处理速度等方面的能力都不应差于年轻人。那么,到底是什么抑制了他们的真实潜能?

心理热点



最近朋友圈疯狂刷屏的话题:中年男人和中年妇女。你是也有这种感觉?人到中年,无论是舆论还是自己,都在不断地提醒和敲打着:和衰老做斗争,和肥胖做斗争,和生活做斗争!可是那种斗争,颇像逆水行舟。

文/大白

警惕被油腻掩盖的中年危机



很多心理实验证实,一个人衰老的速度与环境暗示很有关系。与一个比自己年轻的人结婚,往往长寿;相反,与一个比自己年老的人结婚,往往短寿。社会经常规定了,什么样的年龄应该穿什么样的衣服,否则就是为老不尊。因此一个经常穿制服的人往往不容易显老,因为制服没有老少之分,没有年龄暗示。

“一旦我们看清自己是如何自我束缚在文化、范畴、语言和思维模式的陷阱里,就会发现,人生中我们可以控制的部分,包括健康和快乐,其实远远超过我们的想象。”

回到张先生的故事。张先生之前与老伴过着标准的老年生活,养养鱼、喂喂狗,晚上在小区里散散步。现在,更年轻的妻子会带着张先生一起去外面更大的世界,比如去国外或者去各地有趣的民宿进行体验。张先生新学了口琴,还准备去学架子鼓,以便跟爱好文艺的妻子一起参加社区演出。

你愿意“假装”拥有一个更年轻的伴侣,以减掉五岁甚至十岁的年龄状态,来重新安排自己的生活吗?

□ 安若素(心理咨询师)

「减掉五岁」过生活



有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答
邮件发至:aqiao3209@qq.com

涓涓深水:我50岁,因前夫家暴和出轨,我俩离婚已有16年。前夫最近得了脑梗,半瘫在床,女儿多次请求我复婚,希望我能去照顾她爸爸。我对前夫早已死了心,只是担心女儿埋怨我,该如何与她沟通?

艾乔:你女儿很“聪明”,有你照顾,自然就免去了她的责任。明确告诉你女儿,父亲半瘫在床是她该尽的义务,和你没有任何关系。倘若女儿埋怨你,只能证明她的自私冷漠,所以,你必须得有强硬的态度。

暖阳:儿子第一次去他女朋友家,女方父母给了儿子8000元红包。下个月初女孩也要来我家,我家条件一般,再加上近两年公婆相继住院动手术,拿出8000元的红包确实有点紧张,况且儿子马上要结婚,也面临着一大笔的开销。给女孩多少红包真难住了我。

艾乔:如果女方家拿出十几万、几十万的红包,你倒可以淡定了,反正横竖是拿不出,难就难在这8000元,不上不下的。个人建议给女孩相同数目的红包,要么就坦诚相见,有多少拿多少。关键点还是要看你儿子和那女孩,他们若能体谅父母,肯定不会让你们为难的。

淡宁兰馨:我父亲对家庭特别负责,我做梦也没想到他会出轨。尽管父亲迅速斩断了婚外情,但我心里总有个结,父亲这么好的男人都会犯错,我老公会不会也出轨呢?因此我对老公很不信任,他外出应酬或出差,必须及时报告准确的行踪,晚一分钟我就认为他在搞鬼。我很累,老公也不胜其烦。

艾乔:有些出轨犹如恶性肿瘤,直接要人命,而类似于感冒形式的出轨,它是可以治愈的,比如你父亲。千万别拿他人的事情做比较,每个人的素质操守是有区别的。你应该从父母身上吸取失败的教训,懂得趋利避害,而不是让一颗无理取闹的玻璃心把好好的婚姻给作没了。

格格小巫:我上大一,寝室里有个女生很烦人。那天我在网上买保暖袜,她也要买,让我替她下单,帮她先支付货款,过几天还我钱。过去一个星期了,她根本没还钱的意思,50块钱,我也不好意思要个没完,可自己心里特别扭。

艾乔:50元钱是否能要回来,暂且不说,但此类事情以后绝不能再发生。显然这个女生的家教修养极差,首先你要远离她,保持好同学之间基本的礼貌即可。其次,面对他人不合理的请求,要学会大胆拒绝,一味顺从的好好人,只会让不善之人得寸进尺。因为,学会拒绝也是你成长中的必修课。