

[微情感]

幸福来自一种叫“正能量”的基因

□闻之

基因与幸福感有没有关联性?曾有学术研究团队对近30万人做DNA抽样调查,并且衡量他们的幸福度。经查看人类基因组发现,基因与情绪之间存在密切关联。其中有3个基因变体决定幸福,有两个能解释抑郁症状的不同,还有的能解释不同类型的焦虑行为。找出这种“正能量”基因会让人确定幸福的来源,而确定抑郁和焦虑等相关基因的位置,则可以帮助人们摆脱“负能量”。

另一项研究则以对比项的形式得出类似结论。英国爱丁堡大学和澳大利亚昆士兰大学的研究人员选取了1000对研究对象,包括2—75岁的同卵双胞胎和异卵双胞胎。研究者向他们询问了一系列问题,诸如个性、忧虑度和对本人生活的满意度等。结果显示,一个家庭中的同卵双胞胎在性格和幸福感上非常相似,而异卵双胞胎的幸福感相似程度只有一半。研究人员认为,这是因为同卵双胞胎基因相同,而异卵双胞胎的基因则不同。也就是说,基因本身携带了一些幸福来源。

在现实生活中,为幸福开出方程式的人有很多,比如以前我曾阅读到这样的金句:幸福就是简单的生活方式加上心灵的海阔天空。当时就被镇住了,不由自主地拿起笔郑重地书写在摘抄本里。大学毕业后前几年,在讲台上也曾数次对着不同年级的学生抖落这个金句,而随着时间的流逝,这个金句逐渐被淡化,如同作家博尔赫斯打的比方一样,就像水消失在水里。被淡忘的主要原因在于思维由单向度走向复杂,现在的我,当然知道心灵上的海阔天空意味着什么,也明白海阔天空距离绝大多数人多么遥远。相较而言,简单的生活方式稍微靠谱些,毕竟还有一些人会实践之,而

且,选择简单的生活方式就意味着节制欲望,而这恰恰是获取幸福感的前提所在。

所以说,了解幸福的基因构成以及环境如何影响幸福,可能是改善健康和教育的关键。一定程度上,这些“外力”比基因更能影响人的幸福程度,比如投入到奋斗中,会让人们感到更加幸福。再比如有的放矢地改善外部条件,对幸福的体验会突破遗传的藩篱,从而获得更大幸福感的可能性。除必要的物质条件外,人们体验的差异也说明,幸福感同样来自人际关系和个人发展,从同情心与贡献中的获得感,似乎是幸福的核心要素。

而在自我的感觉中,可以说,幸福就应是心灵深处微妙的感受,是一个人真真切切的感受。在你颓丧无助时,路人的一个微笑,一句问候,都带给你幸福;幸福是你口渴难耐时一捧甘甜的泉水;幸福是你筋疲力尽时一张松软的大床;幸福是你孤寂时一封远方的素笺。幸福是一种心态,一种感觉。

幸福当然无法简单概念和定义,也非量化的对象,如果把幸福包含的物质要素与精神指标具体化,按照具体数字一刀切下去,结果必然糟糕。幸福感基于心理感受,它是一种灵魂的愉悦状态,作为一种心理状态,它对应着满足感、自我认同、和谐关系与放松的心情。也正是因为其感受性,就需要两个附加条件的进驻,其一是平和而充实的心理情绪,要保持一种稳定而持久的状态,这种感觉就像大草原上的河流一样,平静而蜿蜒,多姿而荡漾;其二是感受性所带来的主观性问题,即主观的理解力问题,对于个体来说,教育程度越高则总体的生存条件越好,发展机会越多,所以就会更多地体验到幸福,这就是幸福来自于一种叫作“正能量”基因的原因所在。

壹粉“萱萱妈妈”问:

我女儿今年高考,她的学习成绩一直很优秀,可是每次遇到大型的考试都会比较容易紧张,中考的时候发挥就不是很好,前段时间几次摸底考试,成绩也很不稳定。我感觉她最近睡眠不好,食欲也不是很好,脾气变得特别大,大把大把掉头发。老师反映孩子在学校上课有时候走神,感觉她特别疲劳,我们和老师都试着和孩子聊过几次,效果不是很好。我为此感到很焦虑。

我想安慰孩子,可是又害怕她烦,我先生的意思是我们可以多陪陪她,不要直接和她说考试的事,我不知道这样做是否合适。所以我想请心理老师给我们一些专业的指导意见。谢谢!

壹点心理专家团树辉:

你好,萱萱妈妈。从你描述的问题来看,感觉孩子存在着一定程度的考试焦虑。孩子从中考开始,每到大考就会很紧张,这有可能是以前孩子和你说过的,也有可能是你观察孩子的日常表现时所得到



【心理X光】

生活需要一点点积极错觉

□王雪松

《乘风破浪的姐姐》的30位姐姐当中,山东大姐张雨绮一直是个神奇的存在。节目开播当天,张雨绮就凭她的自信发言掀起了互联网讨论的第一个浪头——姐姐的自信根本不设上限。收到意味着“女团技能中无强项”的X评分后,绮绮子依旧能够笑出强大:“就是我是很优秀的,是吗?”在被问及短板时,还拐弯抹角说出了一个优点:“我的缺点就是太过于自信。”

社会心理学家提出了“积极错觉”这个概念,指的是人们对于他们自己,以及他们亲近的人所抱持的一种积极态度。在不少观众看来,张雨绮大概就拥有着极强的“积极错觉”。事实上,对自我的积极错觉在大多数人身上都有体现,就像拍照时加上的“滤镜”。

艾默生说:“对于不同的思想而言,世界既是天堂又是地狱。”对于相同的一件事情,我们的解读不同,其导向的情绪和结果也往往不同。对于那些习惯性悲观、抑郁的人来说,首先要学会正向看待一件事情。

听起来好像是一种盲目乐观,把明明是黑的事情想成是白的,自欺欺人并自我安慰。值得注意的是,这里的正向解读并不等同于盲目乐观,而是提醒我们要形成一种客观看待事物的习惯。不仅要看到事物的A面,还要看到事物的B面。

适度的自我欺骗,或许并不是一件坏事。对自我抱有积极错觉的人更有动力,这是因为对自我有滤镜的人对成功的期待也更高——他们更相信自己能做好。而对成功的高期望,使得他们愿意投入更多精力在这项任务上,并为之坚持更久。

对自我抱有积极错觉的人有更高的幸福感。2015年伊能静与小自己十岁的秦昊步入婚姻的殿堂,携手走过五年的感情让人羡慕。在性格上,秦昊是一个比较内敛的人,而伊

能静会热烈地表达自己的情感,每年秦昊生日时都会写一篇“小作文”细数他们日常相处的幸福,感谢秦先生对自己的珍惜和爱护。即使两人在真人秀中的表现并非伊能静描述的那样甜蜜,但在玫瑰色滤镜中,秦先生的确越来越敞开自己。

比起一般人,有积极错觉的人能更好地应对疾病或困境,在一定程度上缓解恐惧。苏珊是一位患有充血性心力衰竭的中年女性。她患病生活了十多年,每周去心脏科门诊做一次检查,那一次她的医生热情地跟她打了招呼,然后跟其他医生讲:“这个女人就有TS。”几分钟后苏珊开始呼吸不畅,脉搏过速。医生非常诧异,问她发生了什么。“我知道TS是什么意思,”她说,“意思就是我已经快不行了(terminal situation)。”医生一再跟她确认说T.S只是三间瓣膜狭窄(tricuspid stenosis)的意思,但是他的话还是没来得及挽救她的命。当天晚上她就死于心力衰竭。这个女人的心脏很脆弱,要了她命的却是强烈的恐惧感。积极错觉的打破让她以为自己快不行了,然后她活下去的意志就减弱了。这样的情形在重症疾病患者中并不少见。

由此看来,适度地给自己加一些滤镜似乎是一件积极的事。那么,该如何科学地给自己加滤镜呢?

时刻提醒自己在看到消极一面的同时也要看到积极的一面,主动欣赏积极的部分,并让这部分增值。张雨绮可谓教科书式的示范,即便在个人唱跳环节中专业度平平,内心也十分紧张,却能够凭借与自身融为一体积极错觉唱出风格、跳

出自信。拿到“X”评分后,雨绮姐姐的关注点仍然落在积极一面:认为自己很优秀,有无限的可能性。这样,就将注意力从消极的一面逐渐转移到积极的一面,避免只盯着消极的一面而被消极的河流冲走。

我们普通人可以试试“自夸日记”。在每一天的末尾,记录下今天自己做的、值得夸赞的1-3件事。并在事件后面附上一句夸奖自己的话。记住,再小的事情也值得被记录,如“今天鼓起勇气向领导提出了意见”——我真是个勇敢的人。“今天自己做的便当很美味”——我做饭可真好吃。“今天上课回答出了一个特别难的问题”——我怎么这么聪明呀。

在大力肯定、适当放大自己闪光点的同时,你也需要面对自己的缺点,也可以抱着一种“我在可预期的未来里一定可以改善它”的信心。保持积极错觉不是活在自己的世界里,洗脑式地告诉自己“我很棒”,也要关注外界的声音,好奇心让你更快乐。演员万茜参加《乘风破浪的姐姐》,得了半个娱乐圈的应援。刚接到《乘风破浪的姐姐》邀约时,万茜想推掉,可想着团队跟她说的话,“我是需要一些新的刺激和能量了。”真正快乐的人似乎有一种直觉:持续的快乐不仅仅是做你喜欢做的事情。它还需要成长和冒险,越过你的舒适区。

积极的解释体系不一定会心想事成,但一定会最大程度提高我们成功的几率。不妨试试给自己、给生活加上一层薄薄的滤镜,让积极错觉成为人生上升的垫脚石。

【情感问答】

父母越放松,孩子越轻松



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com

的信息。这种紧张就是内心焦虑的呈现,而且如果从中考时就呈现这种状态,说明这个问题由来已久。

再结合你所描述的孩子身体症状和情绪表现来看,可以更加确认孩子这种状态是考试焦虑。我们一旦确认,就没有必要一遍遍盯着孩子问她怎么了,也不需要直接告诉孩子“你这是考试焦虑”,如果我们贸然这样做只会使孩子更焦虑。

如果以时间为线索划分,考试焦虑一般会出现在考试前几周或者是几个月,因为个体的差异性,所以问题呈现的时间也有所差异,主要表现和症状与你讲述的情况比较吻合。

考试中焦虑会有一些不同症状的呈现,如果比较轻微,有的会手心出汗、身体发紧,严重一点的,会出现腹泻、胃疼等症状,再严重的还会伴有短暂晕厥。这些症状的出现并不是突然的,而是一个蓄积的过程,很多人是因为考前焦虑没处理好,在考试中焦虑突然爆发。

考试后焦虑是指,所有考试结束后,怎么都休息不好,不敢对答案;郁郁寡欢,莫名其妙陷入烦躁、沮丧的状态,有的还会出现一些抑郁的情绪。

眼下该怎么办?家长需要做得很简单,但是往往又很难做到,我用两个字概括一下,叫做“如常”。

焦虑有个重要特点是具有弥散性。父母往往看到孩子的状态后会更焦虑,这种状态下,作为父母需要先处理好自己的焦虑,这本身就是在给孩子做很重要的示范,只要你们能处理好自己的焦虑,在一定程度上就能帮孩子缓解她的焦虑。

接下来的这一步很关键,你可以和爱人商量为孩子做点什么,但是不要商量好就接着去做,可以直接或者间接地询问孩子是否需要你们这样做,比如她需要你们陪着吗?需不需要和你们聊聊天?高考期间需要你们一些怎样的支持?交谈方式也不必太正式,可以选择一个相对舒缓、轻松的时间和孩子谈,父母越放松,孩子越轻松。

尤其提醒妈妈,这时候不要过多安慰孩子,尤其不要反复说“你没问题的,你看你成绩那么好……”对有的孩子而言,过去取得的成绩是一种压力。还有的父母会习惯性地说:“你考成什么样我们都可以接受。”这分明是在劝慰孩子,可是信息被孩子一加工,味道就变了,孩子就会理解成,父母感觉自己考不好。这时候对孩子的劝慰反而会起反作用。

还有很实用的一条,建议孩子在睡觉前做几组深呼吸练习,这样的练习可以有效缓解焦虑的症状,孩子上考场前也可以提示一下,感到烦躁的时候可以静下心适度做几组深呼吸,也能帮助适度放松。

我相信,如果你能和先生尝试从关系的角度去理解、支持孩子,就会有效地帮助她缓解考试焦虑。在高考冲刺阶段,帮助孩子调整状态是很重要的,孩子的状态是否可以稳定,往往取决于和父母的关系是否稳定。父母如何给孩子提供稳定的关系呢?父母需要先稳住自己,然后才能支持孩子。