

全球排名前 10 的“深度休息”方法(中)

排名 NO.7 洗個舒服的熱水澡

研究者發現,洗一個小時的熱水浴所消耗的熱量與散步半小時所消耗的熱量相同。不過,要記住一點,水溫必須保持在攝氏 40 度左右。這項研究的結論很明確:在該研究中,人們所攜帶的葡萄糖監測儀顯示,洗澡時人們的能量消耗增加了 80%。

那麼,是不是說我們可以放棄運動而只需躺在熱水中呢?當然不是。對同一個人而言,騎健身車消耗的能量要遠遠多於沐浴。因此,就健康而言,研究者只是建議,將熱水浴作為彌補那些因患有代謝紊亂而無法進行其他運動的人的補救措施。

同時,睡前快速淋浴一下有助於睡眠。例如,一項以足球運動員(與其他運動員一樣,在重大賽事前通常睡得很糟糕)為受試者的研究發現,睡前熱水淋浴可以幫助他們比平時平均快 7 分鐘入睡。

排名 NO.6 舒心地出去走走

當我們的大腦試圖去測算已經過了多長時間時,我們所用的線索之一就是看我們在空間上移動的距離。現代交通讓我們能夠以最快的速度穿過遙遠的距離,從而擾亂了這種線索。

最典型的例子就是搭乘飛機。飛機可以飛得又快又遠,使得我們對距離和時間的

感受不同步。考慮到旅行實際所花的時間以及我們在飛行中度過的無聊時間,有時候感覺似乎我們還沒出發就到達了終點。

在為期四天的旅行中,我們步行穿越了捷克共和國的部分地區,我們走了整整四天才征服的廣闊土地,乘車僅花了 25 分鐘就完成了。一回到現代生活方式,我們就感到時間運行的速度加快了。在這過渡性的一天中,我們既覺得無聊又感到時光飛逝,途中發生的細節在我腦海中沒留下一點兒印象。不同的是,步行走過的每一段路程都深深地印在了我的記憶里。

因此,無論是在當時還是處在當下來回憶過去的那段經歷,徒步似乎延長了時間,並讓時間變得深刻。這就是為什麼我們覺得徒步有助



于休息。當今,生活的節奏在加快,而行走能讓我們慢下來。**排名 NO.5 什麼也不做** 什麼事都不做的深度放鬆有益於健康,此觀念早在 21 世紀健康運動開始之前就出現了。埃德蒙·雅各布森(Edmund Jacobson)因開發出“漸進式放鬆術”而聞名於世。為了有助於晚上入睡,你或許已經親身體驗過這種技術。通常,人們稱之為“身體掃描”,從瑜伽到正念,幾乎所有這類課程中都可以見到它的身影。

首先,你平躺下來;然後,從你的腳趾或頭頂開始,自下而上或自上而下地掃描你的身體。同時,你依次收緊每一組肌肉,然後再放鬆。通過這個方法,你的整個身體和大腦開始

感覺更放鬆。

排名 NO.4 聽音樂

在用音樂幫助休息方面,芬蘭青少年的許多做法值得我們借鑒。他們說,音樂使他們感到放鬆的同時還能使他們精力充沛,讓他們做好出門的準備。有時候這是有意為之。

我們如果覺得需要休息,也許應該從一些平靜的歌曲開始,當我們精力恢復之後,再轉向充滿活力的音樂。我們甚至可以創建一個“休息音樂清單”,讓我們從深度休息中恢復活力。當然,清單中的每首歌曲都是我們最喜歡的。

如果一天你壓力較小,不是那麼強烈,而又你想休息,幾項研究表明,這種情況下聽音樂的最佳時間是傍晚。當然,對於我們許多人而言,下班回家的路上或許是我們獲得的第一個機會。如果你是在餐廳或者商店工作,那里可能一整天都在播放背景音樂,但那不是你自主選擇的音樂,那麼它可能會給你帶來壓力而非緩解壓力。

在這些情況下,傍晚回家,播放一些你真正喜歡的音樂,當然可以幫助你減輕壓力,讓你感到更放鬆。在休息調查中,受試者將聽音樂選入前十。在此,我相信,他們所說的聽音樂正是這種有意識、有選擇地聽。

作者:克勞迪亞·哈蒙德(未完待續)

想明白這些道理後就 不再焦慮了



遇到各種各樣的挫折和困難,遇到問題時別想太多,也不要太多抱怨,因為不僅解決不了問題,還容易讓自己陷到情緒中去,生活和工作中 10% 的問題,是由發生在你身上的事情造成的,另外 90% 的問題,則是由你對所發生的事作出的反應決定的,別為已經打翻的牛奶哭泣。

4、今天不想跑,所以才去跑。這是村上春樹說的,可以用來提醒人們懶惰是無休止的。努力不一定會取得回報,但是懶惰一定會付出代價。要知道,這世上從來不存在不努力就取得的成功。所以不要讓逃避問題和擺爛,成為我們處理難題的方式,是時候行動起來了。

5、不要隨意試探人性或者高估人性,當你失敗時被眾人遺忘和遠離,當你成功時被眾人追捧,這些都是人性的展現,所以要讀懂自己,更要讀懂人性,唯有如此,你才能在背叛來臨時,你的世界觀才不會瞬間崩塌,別人是怎麼做人做事的,我們無法掌控,我們能夠掌控的就是自己的人生,儘可能選擇對自己有利的。

6、人類不可能一直進步,在你的周期,沒趕上慘烈的衰退,已經是一輩子的福氣了。回首過去幾千年,很少能有一個人從頭到尾活在世界的最優康波,這就是每個人類的宿命。在夾縫中求生存才是真正的生存之道。

7、《天才基本法》里的一句話:“在這漫長而美好的一生里,如果你真找到了想做的事,那麼無論何時決定再次開始,都不算晚。”

8、九邊老師有本書叫《向上生長》,里面的很多句子你看完可以緩解你這些年的很多焦慮。摘抄一些出來。第一句:這些年每次碰上麻煩事我就記錄下來,每年底復盤的時候,就能發現 99% 的問題其實自然而然的解決了,儘管面

對的當時焦躁異常。第二句:我們不是要遠離舒適區,而是要去開拓新的舒適區。第三句:有些人總想像戰鬥機一樣一段加速之後直接起飛,可是忘了自己只是個小汽車,沒跑多遠爆缸了。完全忽略了小汽車如果正常跑,其實也能跑個幾十萬公里。

9、你擔心的大多可怕的事都不會真實發生。

10、讓你增加魅力的兩個心法:一旦決定了,那就是最好的決定。堅定的心態讓你熠熠生輝。一旦發生了,那就是最好的發生,無憂無怨的心態讓你輕盈清爽。

微休息可減少疲憊 讓人更精力充沛

一項最新的研究顯示,“微休息”似乎可以減少疲憊,讓人們感覺更加精力充沛。

據英國《衛報》報道,羅馬尼亞西蒂米索拉大學的帕特西亞·阿爾布勒斯庫是該研究項目的負責人,她帶領團隊分析了 20 多篇論文和 2335 名參與者,通過打字和記憶測試等任務,研究短暫休息 8 秒至 10 分鐘對於人體產生的影響。研究表明,這種“微休息”對於參與者的影響雖小但很積極,約 64% 的人在短暫休息後,其活力和抗疲勞方面的得分都高於對照組的平均值。阿爾布勒斯庫表示:“停下來休息一下,可以避免注意力不足和犯錯,也容易讓思維迸發新的火花。員工們在一直工作的情況下可短暫放鬆幾秒鐘,遠眺窗外,這並不意味著偷懶或想跳槽。”



心理學家告訴你:語言暴力對一個人傷害有多大?

很多人已經漸漸意識到,語言暴力作為暴力方式的一種,會給受害者帶來傷害。那麼,它所造成的傷害到底有多大?這些傷害又會如何影響受害者的人生呢?

語言暴力有着怎樣的傷害?

1. 它真切地令人們感到疼痛

當人們在情感上受到傷害時,會像 ta 們在身體上受到傷害一樣感到疼痛嗎?答案是肯定的。

一項關於社交孤立的研究證明,當人們在情感上感到受傷時,ta 們大腦中與疼痛相關的部分同樣會被激活。也就是說,人們因語言暴力受到傷害時,也會像遭受肢體暴力一樣,切實地感覺到疼痛。

2. 它會影響大腦的形成

對於孩子們來說,長期遭受語言暴力所造成的影響可能會更加長遠。由於年紀太小,ta 們的生存尚依賴於父母的照顧。來自照料者的語言暴力,會令 ta 們的大腦被迫進入十分緊張的生存模式,以保證在這種高壓、高傷害的環境中能夠存活下來。

對於這些大腦仍在發展階段的孩子們來說,長期處於生存模式甚至會永久地改變 ta 們的大腦結構。比如:ta 們的海馬體以及前額葉皮質都可能受到影響,從而影響到 ta 們在以後人生中的情緒管理和決策能力。

3. 它會降低人們的自尊水平

除此之外,語言暴力帶給人們的影響中,最為廣泛且顯著的一點,是降低人們的自尊水平。自尊,指的是人們對於自己的評價。對自己的評價過低,人們就會感到自己缺少價值,不值得被愛,甚至對生活產生無望感。自尊水平還被證實與抑鬱、焦慮等情緒相關聯。甚至可以說,自尊水平越低,人們就越會

感到生活得不開心、很痛苦。同樣與自尊相關的,是人們社交行為的初始動力。學者們認為,自尊水平更高的人,會出于自我提陞的目的採取行動;自尊水平低的人們,則更傾向于出于自我保護而採取行動。

自尊水平會潛移默化地影響我們在生活中諸多感受和行為。而語言暴力對自尊所造成的傷害,也因此,會對我們的生活造成十分深遠的影響。

綜合以上幾點,我們可以看出,語言暴力是會真實且深刻地對人們造成傷害的,甚至有學者將其稱為“從內在殺死一個人的行為”。**語言暴力通常很隱蔽**

除了沒有留下傷痕外,語言暴力難以被發現,還可能是因為,即便是受害者本人,也難以察覺到自己在經受暴力。

語言暴力的形式多樣,還可能包裹着“糖衣”出現,很多受害者在感到不對的時候,甚至以為自己是“想太多了”或是“不識好歹”。**那麼,常見的語言暴力手段都有哪些呢?**

1、貶低

貶低是十分直接、也非常常見的一種語言暴力手段。顧名思義,它會令被貶低的一方直白地感受到對方對自己的不認可和輕視。例如:“你

還不都是我?沒有我,你什麼都不是”、“也不看看你自己什麼樣,除了我誰還會要你?”

2、操控

操控像是一種更加溫和的威脅手段,但最終的目的,依然是令被操控的一方聽從自己的吩咐。例如:“你不肯幫我寫報告就是不愛我”、“你書都讀完了還不回家,置父母於何地?”

3、煤氣燈

煤氣燈是一種更加系統化的心理操控陷阱,它會通過使人們質疑自己的認知,來達到改變他人行為、甚至想法的目的。例如:“我沒這麼說過,你可別冤枉人”、“當時你有多歇斯底里你忘了嗎?如果不是你先這樣,我怎麼會也被激怒了”

如果你注意到,在與父母、好友、或伴侶的交流中,經常出現以上情景,那麼就要警惕了——你可能正在經受語言暴力。

發現自己被語言暴力了,該怎麼辦?

很多語言暴力的受害者其實並沒察覺到自己正在經受暴力。而在“醒悟”之後,ta 們甚至可能會感到世界觀都被顛覆了,最親密的人一朝變成了造成傷害的人。

因此,想要從語言暴力中走出,是十分困難的。這不僅要求遭受暴力的一方有技巧地應對施暴方,還要求 ta 們勇敢地面對難以接受的現

實。

如果你發現自己曾經或正在遭受語言暴力,你可以:

1. 找到支持

有效的支持,對於遭受語言暴力的人們來說至關重要。由於語言暴力的隱蔽性高,你可能會發現身邊的人都不理解你、不相信你,因此不願向身邊人求助。但好的支持者是非常重要的,ta 們會幫助你在這個困難的過程中,理清思路,堅定信念。

所謂好的支持者,是指那些可以陪伴你、為你提供幫助、且對事情不作評判的人。如果身邊暫時無法找到這樣的人,你也可以考慮專業關係的幫助,例如:心理諮詢師、援助機構。

2. 保持“無動于衷”

很多時候,語言暴力是以一種語言遊戲的形式出現的。你越是想要“以理服人”,說服對方,越是被對方繞進語言的陷阱里,最後更加懷疑是自己錯了。因此,當你再次遭遇這種情況時,可以嘗試改變自己的回應方式,比如:對 ta 的話保持無動于衷,停止為自己辯解,從語言遊戲中跳出來。

需要注意的是,這樣做可能會激怒對方,甚至令 ta 變本加厲。然而,唯有如此,你才可能打破語言暴力的惡性循環。

3. 限制接觸

最後,如果你的談話邀請總是被對方無視或拒絕,那麼,離開對方可能才是你最好的選擇。

然而,許多語言暴力的受害者與施虐方關係緊密且複雜,想要離開並非易事。在這種情況下,你也可以限制自己與對方的接觸,幫助自己儘量少地受到對方的暴力影響。

