

盤點難以入眠時我們做的那些事(下)

數數
 很多人喜歡數數來幫助自己入睡。因為數數可以讓你專注於一個簡單而單調的任務，從而避免去想別的干擾入睡的東西。但是，如果你數到三位數或更高，你的大腦可能會變得活躍。另外一種更大的可能，就是隨着數的數字越來越大，你會想“為什麼數到上百了我還沒有睡着”，你會具象地感受到來自失眠的壓力和焦慮，這又和上面說的一樣，使你陷入了失眠的惡性循環。

聽音頻
 失眠時，不少人會選擇聽音樂來幫助放鬆身心；也有人會選擇聽其他類型的聲音入睡，比如聽故事、聽新聞，甚至是聽相聲；還有人會選擇播放白噪音或自然類的聲音，比如下雨、鳥鳴和河流等。

聽音頻有助於人們將注意力從焦慮和煩惱轉移到聲音上，放鬆緊張的情緒和壓力，白噪音或自然音樂還可以掩蓋周圍的噪聲，為人們創造一個安靜的環境。

但是，長期依賴音頻入睡可能會導致對特定音頻的依賴，無法在沒有音頻的情況下入睡。另外，某些音頻類型可能會干擾深度睡眠階段，使睡眠質量下降，引起驚醒或睡眠中斷。

習慣戴耳機入睡的朋友還要注意，長時間佩戴耳機可能引起耳朵壓力、疼痛或耳屎堵塞等問題，干擾睡眠質量，還可能對聽力造成不可逆的損傷。

服用安眠藥

安眠藥含有鎮靜催眠成分，通過調節大腦中的神經遞質，幫助我們放鬆身心，進入睡眠狀態。然而，安眠藥並不是解決失眠問題的根本方法，它只是一種暫時性的輔助手段。長期依賴安眠藥可能會導致身體對藥物產生耐受性，甚至出現依賴性。而且，安眠藥的使用也存在一定的風險和副作用，如頭暈、嗜睡、記憶力下降等。因此，不要擅自使用安眠藥，一定要諮詢醫生的建議，並按照醫生的指導使用。

正念冥想與放鬆練習



正念冥想是一種通過專注於當下的感受和體驗，以非判斷性的態度觀察自己的思緒和情緒的練習。通過正念冥想，我們可以培養專注力和覺察力，減少焦慮和壓力，幫助我們放鬆身心，進入深度睡眠狀態。

而放鬆練習則是一種通過深呼吸、肌肉鬆弛等技巧來緩解身體緊張和焦慮的方法。通過放鬆練習，我們可以讓身體得到放鬆，促進睡眠的到來。

如果你對正念冥想與放鬆練習的具體方法還不太瞭解，可以查閱相關介紹，篇幅所限，本文就不展開談了。

起床離開臥室

是的，有時候我們需要使用一些反直覺的方法來改善睡眠問題。而“起床離開臥室”實

際上是睡眠認知治療中推薦的一種幫助治療失眠的方法。

當我們躺在床上很久都無法入睡時，我們的大腦會把床和覺醒聯繫在一起，導致越在床上輾轉反側就越難入睡。這時起床離開臥室，做一些輕鬆、安靜的活動，比如讀書、聽舒緩的音樂，減少在床上輾轉反側的時間，反而可以提高睡眠的驅動力，調整我們的生物鐘。此外，長時間躺在床上無法入睡時，我們很容易感到焦慮和擔憂，這反過來又加重了失眠問題。通過起床離開臥室，我們打破了床和覺醒之間的聯繫，重新建立起床和睡眠之間的積極關聯。

當你覺得困意回來時，再回到床上，享受美好的夢鄉吧！在生活中，

總會遇到一些讓我們難以入睡的時刻。或許是因為工作壓力過大、家庭瑣事紛繁，又或者是因為內心的焦慮和不安。相信通過本文的盤點，你已經對如何選擇更加科學的入睡方法有了一些心得。

最後想說的是，對於偶爾的失眠，我們不要過度擔心和焦慮，很多時候導致長期失眠的原因正是對偶然失眠的過度擔心。願我們都可以享有甜美的睡眠！

作者：陳濤 楊鵬 張瑩

工作如果出現這五個迹象你該立即辭職



人的工作影響生命之大難以想像。如果你對當前工作很不快樂，可能會傷及生活的其他領域；人生三分之一時間用在工作，對工作很不滿意可能導致壓力。心理學者雪瑞(Kendra Cherry)指出，凡是你的工作出現以下五種迹象，如果情況允許，不用考慮太多“辭職吧！”

第一種是欠缺成長的機會。對很多美國勞工來說，在工作里有機會進步、學習及成長，是很重要的事。美國心理學會(American Psychological Association)調查指出，91%受訪者認為這些機會很重要。

如果你的工作看似死衚衕，沒能

取得更好的機會，或讓個人成長，就是很好的指針，你該考慮辭職。一成不變的例行工作無法讓你脫穎而出，毫無挑戰感，肯定會讓你停滯、不滿。

第二種是抵觸你的道德價值。若是你的雇主要求你，針對你的個人價值有所妥協，或者做不符合道德的行為，此時就該辭職。加州全人照護治療師威爾斯(Jenny Flora Wells)指出，若是在你工作時遇到不道德舉措，覺得你與老闆的信念不符、發現同事中的不正當行為等等，這些經歷都會增加壓力及焦慮，很難處理，還會影響到你的日常工作相關的職務上。

第三種是影響到你心理、情緒的安寧。人人都會遭逢自己心理、情緒上的挑戰，但是假如你的工作，對你的心理安寧傷害特別大，那就是很強烈的迹象，你該去。工作長期感到壓力、焦慮及不悅，後果很嚴重，危及你的健康，勞累不堪。

第四種是沒有興趣及動機。如果你連努力提起對工作一絲絲的興趣都很困難，這就是很強的迹象，你必須認真自問，為什麼還要眷戀下去。職涯專家指出，長期覺得無聊、空虛，絕對是該離開某個工作的紮實理由。

第五種是職場環境有害。假如每天去上班，開始覺得像去打仗，就足見你的工作環境有很嚴重的功能不良力量在作祟；員工覺得被輕視、毫無支持、遇到霸凌歧視，對身心安寧及工作滿意度，都有負面影響。

能降血脂、控血壓的鷹嘴豆(下)

第二部分 鷹嘴豆的幾種吃法

鷹嘴豆這樣吃，更美味。

和其他雜豆不同，鷹嘴豆由於脂肪含量較高(比紅豆、綠豆等其他雜豆高)，使得其煮熟或者做成鷹嘴豆泥後，質地非常綿密絲滑，還帶着濃鬱的堅果香氣，這一點很像核桃、花生、榛果等油脂類堅果。

在中東一帶的國家，如土耳其、黎巴嫩、以色列等國家，鷹嘴豆泥是非常常見的佐餐“醬料”。他們會用皮塔餅抹上一層鷹嘴豆泥，再加入蔬菜和肉類大快朵頤。

如今，人們更多地將其作為一種蘸料，來搭配新鮮蔬菜，如生胡蘿蔔、生芹菜條等。如果你也對鷹嘴豆心動了，可以立刻某寶下單，按照下面的做法實操起來：

1. 鷹嘴豆泥

這大概是最簡單的做法了。提前一夜將鷹嘴豆洗淨用清水浸泡至少6~7小時以上，煮熟後直接放進料理機，想調味的可以加入芝麻醬、檸檬汁和一勺橄欖油。還可以依據自己口味加點鹽或者胡椒、辣椒等調味，就能打出細滑的鷹嘴豆泥啦！

做好後，可以用乾淨的密封罐儲存起來放冰箱冷藏，拿來抹饅頭、抹麵包，都能夠讓你的早

餐增色不少。記得最好在一星期之內吃完哦。

2. 鷹嘴豆漿

除了打成泥，浸泡過後的鷹嘴豆多加點水也可以打成豆漿，還可以搭配黃豆、雪梨塊、紅棗、黑芝麻等一起打豆漿。那種絲滑濃鬱鮮甜，相信我，可比普通豆漿要美味許多。

3. 鷹嘴豆雜糧粥

將鷹嘴豆和紅豆、綠豆一視同仁地扔進壓力鍋中煮雜糧粥，熬煮出的鷹嘴豆有着板栗一樣綿密的口感，老人小孩也完全嚼得動，全家都適合。

4. 五香鷹嘴豆

和煮五香花生米一樣，將浸泡後的鷹嘴豆，依據口味加入鹽、花椒、八角、辣椒、香葉等香料和調味料，一同小火煮至豆子嘗起來粉粉糯糯的，就可以啦！

煮好的鷹嘴豆，作為佐餐或充飢的小零食都可以。對了，把老爸下酒的豬頭肉換成五香鷹嘴豆，也很棒！

若說鷹嘴豆的其他美味吃法，建議大家去新疆時，除了吃烤肉、大盤雞，也可以關注一下鷹嘴豆。鷹嘴豆烤饅、脆烤鷹嘴豆、鷹嘴豆羊雜等等，菜場上各種有鷹嘴豆的美食不一而足。這才是產地人民吃鷹嘴豆的花樣呢！

作者：王璐



小心人際間的“情緒感染”

應。可見，我們對情緒表達的理解，也會影響自身的情緒反應。

心理學中的“情緒共鳴”原理認為，情緒共鳴是一個人(觀察者)在觀察到另一個人(被觀察者)處於一種情緒狀態下時，產生與被觀察者相同的情緒體驗。比如，身處遊樂場中，你會被興奮的尖叫聲感染，感到快樂和釋放；而身處葬禮中，周圍人的沉默和啜泣聲，會令你感到壓抑、沉悶。

個人情感調節能力會影響我們受情緒感染程度的強弱。情感調節能力強的人，能快速將自己的情緒調整到舒適的狀態；情感調節能力弱的人，則容易長時間沉浸在被感染的情緒中。

如何避免被消極情緒感染？

儘管情緒感染會對我們的情緒狀態產生消極影響，但它也是我們建立和維護社交聯繫的重要途徑之一，對我們的人際關係和社交互動具有重要意義。

因此，我們要學會避免過度的情緒感染。

1 遠離消極情緒的源頭

消極情緒的傳播者不總是陌生人，反而經常是身邊的朋友。因為關係更親近，所以我們

更容易受到他們的情緒感染。

如果你的朋友遇到問題總是喜歡抱怨，從來不從自身找原因，那麼他就是一個消極情緒傳播者。你不能讓自己成為對方消極情緒的港口。

你不妨試着將自身的樂觀情緒感染給他，啟發他從辯證的角度看待困境和挫折，鼓勵他勇敢面對，並積極解決問題。也可以找個機會和他談談你聽他抱怨的感受。若是對方不能做出改變，建議你與他保持一定的距離，選擇積極、陽光、有支持性的人做朋友。

2 釋放消極情緒

情緒感染的現象非常普遍，有人際關係就會有情緒感染，遠離源頭有時是不現實的做法。因此，我們還應學會釋放消極情緒帶來的消極情緒。

簡單地轉移注意力，就可以幫助我們擺脫消極情緒。方法有很多，深呼吸、運動、傾訴、看電影、離開當前情景等；除此之外，還可以聽音樂。

3 降低自己的受暗示性

心理暗示是指人接受外界或他人的願望、觀念、情緒、判斷和態度影響的心理特點，是人們日常生活中常見的心理現象。

情緒感染不一定是通過語言，還能通過表情和肢體動作，比如雙眉緊皺，不時地看手錶，表情僵硬等，這些細節會給別人以不耐煩、着急、冷漠的心理暗示。在心理暗示的影響下，我們原本的情緒就會不自覺地被觸動、牽引。

什麼樣的個體受暗示性較強？自卑、攀比、嫉妒心強、對他人依賴性較強等個性品質，會導致理智不足、偏激、盲從，容易陷入他人情緒的漩渦。這樣的個體需保持平和的心態：

拒絕內耗：別人一句話、一個眼神，你都要琢磨半天——把過多精力放在無意義的思辨上，只會讓自己內耗嚴重，心態失衡。

知足常樂：生活中諸多消極情緒的感染，來源於不滿現狀及同別人攀比。接納自己，不過多幻想嚴重超出自己能力範圍的事，盡力做好當下即可。

多接觸積極信息：多接觸幫助你更樂觀看待當下的有利信息，迴避那些令你負面看待生活的信息。少受或不受消極想法的燻染，時間久了，心態自然會變得平和。

4 穩定自己的內核

內核穩定，指自己心理的核心思想和意志力非常堅定，不會輕易受人影響或自我懷疑。總被他人的情緒所左右，本質上是自己的內核不夠強大。

那麼，我們如何做到內核穩定呢？

不要跟着別人的節奏。要有自己的判斷力。把持好距離。與人積極交往沒有錯，但不要用過猛，消耗自己的能量。

當你的內核穩定了，能量強大了，你身邊的人反而容易受到你的情緒感染，當他有情緒來臨時，你還能幫助他看到情緒背後傳遞出來的信息。如此，你不但沒被他人的情緒影響，還能夠積極地去感染別人。

作者：姚扶有

