



一周头条

岁末年初之际 心理复盘锦囊来了

日子过得真快,不知不觉又一年了。每到这个时候,总有许多问题萦绕在我们脑海。岁末年初,很多朋友总是被“回顾与展望”包裹。思考这些问题的同时,却也陷入了年终焦虑。

年终进行个人盘点,回顾自己过去一年的成长与不足,本身是一次全面而客观的总结。然而,如果你采取了挑刺式的自我评估,只看到了过去一年的不足,而没有看到成就,这就可能导致对自我价值的质疑,从而引发年终焦虑。

文化心理学研究发现,相较于以欧美为代表的西方文化,东亚文化更强调自我批评,强调谦逊,强调看到自身的不足,认为“知耻方能后勇”。正因如此,在具体行动上,我们更要提醒自己全面地看待回不去的时光,不要过多地聚焦于过往的遗憾。

此外,我们还可以进行感恩练习。汇总并记录过去一年里的积极体验和高光时刻,即使它们看似微不足道或者并非某项重大成就,比如,回想与朋友假期出游时,一起欣赏的美丽风景,一起谈天说地,畅叙友情的舒适惬意。感

恩自然,感恩朋友,感恩生活,回顾这些美好的岁月会极大地提升我们的幸福感,降低焦虑情绪。

社会心理学家费斯汀格早已指出,社会比较是不可避免的。的确,我们总在和周围的人,甚至和网络上的陌生人进行着社会比较。

所谓“人比人,气死人”,社会比较会加剧个人的焦虑与紧张等负面情绪。尽管我们知道社会比较会带来负面影响,但这种想法总会不自觉地跑到我们的脑海中。这是因为人们有一种迫切想要知道自己位置的认知动机,而社会比较可以满足这种动机的实现。

既然如此,我们首先要承认社会比较的普遍性与合理性——这说明想要彻底消除社会比较是徒劳的,只会让你更加烦恼,但这并不意味着我们要做社会比较的“俘虏”。相反,在社会比较的同时,我们还应当告诫自己:每个人的生命轨迹都是独一无二的,社会比较只是在用一个标准刻度的量尺,丈量不同的人,而我们可以找到属于自己的量尺。

不妨利用盘点的时间,审视一下自己,叩问自己想要怎样的生活,想要成为什么样的人。当我们有了清晰而专属的目标之后,我们就不会受到社会比较的影响了。

除了回顾过往,我们还会憧憬未来。“未来”是一个中性词汇,它既包含了美好的希望,也包含了不确定性。

有学者在描述当今世界时代特征时指出,我们进入了BANI时代。所谓的BANI时代,取自四个英文单词Brittle(脆弱的)、Anxious(焦虑的)、Nonlinear(非线性的)、Incomprehensible(费解的)首字母的大写。这些词汇都凸显了人们对于未来的不确定性。就个体而言,未来的不确定性会影响个人的目标清晰度。

心理学家做过这样一项研究。当人们采用模糊的、抽象的语句,描述未来目标时,他们对未来的不确定感就会提升,焦虑情绪随之而来,进而也没有更强的动机去完成这些目标。反之,当人们采用清晰、明确而具象的语句,描述未来目标时,他们对未来的不确定感

就会下降,焦虑情绪也随之减弱,就会有更强的动机去完成设立的目标。

可见,消除对未来不确定性的最好的方法就是采用具象化思考的方式。所以,当我们在给自己的2024年做新年规划的时候,不妨写得清晰明确一些——如果计划在新的一年里养成读书的习惯,可以把目标进一步具象化为:在新的一年里要读完10本书,并且写出10篇读书笔记。

不过,这里要提醒大家,在设立新年目标的时候,一定要结合自己的实际情况,定下切实可行的目标。因为不切实际的目标,即使计划得再详细,对个人也起不到任何促进作用,甚至还可能打击我们的自信心,让我们丧失行动执行力。

岁末年初是反思过往与展望未来的美好时刻,它不应成为焦虑的源泉。每个人的生活节奏不同,适合自己的才是最重要的。在这个过程中,请温柔地对待自己,以平和、从容的心态去迎接生活的每一个挑战和机遇。

史嘉鑫



健康小知识

迷你蔬菜到底是不是智商税?

迷你蔬菜,如今正逐渐成为人们的新宠。无论在商超冷鲜区,还是轻食料理店,都处处可见小圆白菜、小玉米、小胡萝卜、小甘蓝……有人觉得,迷你蔬菜的营养更高,也有人觉得,迷你蔬菜不是正常生长出来的。上述说法,哪些准确?迷你蔬菜,到底是什么?

迷你蔬菜,不都是迷你版的蔬菜

许多迷你蔬菜,就是蔬菜小的时候。比如玉米笋,乍一看,好像是玉米和竹笋的杂交成果,但实际上,它和笋没什么关系,而是标准的禾本科玉米属作物,就是我们常吃的甜玉米的“幼崽期”,如迷你菠菜、迷你芝麻叶等,同样是蔬菜的幼年时期。

但不是所有迷你蔬菜都是如此。比如拇指西瓜,虽然小得可以当手机挂坠,但那蜿蜒的深色曲线搭配嫩绿的底板,很难不让人以为这就是长西瓜的缩小版。可实际上,这种“西瓜”是标准的葫芦科作物,和黄瓜一个科,但它不是迷你黄瓜,而是有它自己的种类:它属拇指西瓜种。

从属类中的“番”字就能看出,它不是本地作物,而是外来的。早在几个世纪前,拇指西瓜就已经在中美洲等地区被人们享用了。同理的,还有小卷心菜,实际上它是孢子甘蓝,以及东北蘸

酱菜中的樱桃萝卜,其实是萝卜中的迷你品种,如迷你西兰花、小南瓜、圣女果,都是如此。

迷你蔬菜更有营养吗?

这些迷你蔬菜的营养性,同样要根据它们的具体类别而定。比如迷你版的玉米——玉米笋。它富含蛋白质、糖和各类维生素等营养成分,关键的是,每一百克玉米笋的热量只有27大卡,比玉米粒少了几倍,是同分量米饭的五分之一,同时玉米笋的碳水化合物含量相对比玉米粒少很多,这也是为什么玉米被归为主食,而玉米笋的定位则更多是蔬菜。如此看来,玉米笋绝对是减脂期间的绝佳搭档。

而小圆白菜——孢子甘蓝,同样很有营养价值。它还含有20种基本维生素,此外,它的蛋白质含量是结球叶菜中最高。根据研究,孢子甘蓝有降低胆固醇、预防心血管疾病风险的功效。只不过,它也有缺点。对于注重美味的

人而言,这个缺点更是可以被无限放大,那就是太苦了。

除此之外,有一点需要注意的是,那些经过加工的迷你蔬菜,其实没有太大购买的意义。比如迷你胡萝卜,实际上还是胡萝卜,营养价值一点没变。

关于蔬菜养生,还有这些伪科学

在许多人看来,蔬菜如此健康,拿它来养生、瘦身再合适不过。但方法不对,也可能事倍功半。

比如,有些人会习惯吃蔬菜沙拉瘦身,但这些蔬菜多是生食,提味全靠沙拉酱,这一点小小的沙拉酱,分量不多,却可能让你一天的瘦身都白干。因为它们的脂肪含量以及添加糖量都过高,这种不必要的营养元素是造成高血脂、脂肪肝的重要原因。

还有人一天只吃水煮菜,同样,这是不科学的。根据《中国居民膳食指南》,健康的饮食不仅要保证每天摄入蔬菜含量在300克到500克之间,还要

补充300克到500克的奶制品以及200克到300克的谷类,还有25克到30克的油脂等多样营养。其中的油脂是新陈代谢的必须条件,只吃蔬菜,就代表每日摄入的营养元素过于单一,不但对减肥不利,反而对人体不利。

前段时间,一则“每天吃17个玉米但怎么还不瘦”的帖子上了热搜,其实,这就陷入了“单量小但总量大”的误区,诸如土豆等蔬菜,由于淀粉含量高等因素,其实已经可以算是半个主食了。有时建议瘦身期间用它们来代替主食,只不过是相同重量下,它们的热量低,且同样有饱腹感,本质还是要减少热量摄入。如果不注意摄入的总量,蔬菜的热量再怎么低,也会积少成多。

合理地选择、烹饪、食用蔬菜,才能将它的功效发挥到最大,让自己真正享受到健康的快乐。

李米