

短视频让你放松 也会不断消耗你

越来越多的人成为短视频的忠实用户。短视频有效利用了碎片化时间,而且风格大多风趣幽默,内容新奇、搞笑,满足了人们的“猎奇心理”,在学习、工作之余能让人心情得到放松。但是,短视频是把双刃剑,很多时候,我们总是不知不觉就被短视频“吸进去”了。

过多的时间消耗 原本只想刷一会儿短视频,轻松一下,但一刷就停不下来,时间不知不觉地就流逝了。通过十几秒的短视频,人们不经过任何思考就可以快速获取信息。这种内容丰富、碎片化的信息传递方式,非常容易让人“成瘾”,分散注意力,其结果就是生命在指尖肆意流逝而浑然不知。

过多的情感消耗 在新冠疫情期间,很多人在浏览了一些疫情相关的短视频后产生恐慌情绪;有些人在看了一些疾病相关视频后,担心自己也患了同样的病,产生焦虑情绪。这些负面情绪都会造成人过多的情感消耗,进步加重负面情绪。

那么,如何在刷短视频中扬长避短?

1. 把看短视频当成工作奖励 当你手边有比较紧急或比较重要的任务需要完成时,沉浸在短视频中可能会浪费过多的

时间,事后也更易产生懊恼、自责的情绪。这时就需要学习如何合理地规划任务及时间。我们可以将观看短视频作为工作任务完成的“奖励”,更加享受短视频带来的放松与愉悦。

2. 想刷的时候等10分钟 有人说“道理我都懂,我明知道有很多任务等着我,可就是控制不住地想先刷会视频怎么办?”

答案很简单,也不难办:给自己上一个小操作——等待10分钟。如果你明知道应立即开始做重要任务,但还有想先刷短视频的冲动时,你可以先给自己安排10分钟的等待时间,在这10分钟之内,你一定要想着长远的奖励,比如想象着自己完成任务后心情放松地刷视频的情景,以此抵抗立即刷短视频的诱惑。这是因为,研究发现:10分钟能在很大程度上改变大脑处理奖励的方式。将重要任务放置一旁而开始刷短视频是一种即时满足,如果在获得即时满足感之前等待10分钟,大脑就会把它(即时满足)看做是未来的奖励。

3. 尽量选择靠谱的短视频 短视频的内容丰富多样,既有积极、健康、正面的,也存在



一些言论偏激负面的。如果观看过多的负面内容,会让人产生更多的负面情绪,如愤怒、焦虑、恐慌等。对于青少年来说,也可能影响他们树立正确的价值观、人生观。因此,我们在观看短视频时也应注意理性选择,除了尽量观看积极的内容,对于社会新闻、专业知识科普等要注意信息来源,避免听信不实信息。

总之,我们一方面充分利用自媒体时代带给我们的便利与优势,另一方面客观地认识短视频对我们生活的各种影响,减少负面消极影响,促进更多优秀、积极向上的短视频传播。

北京大学第六医院
精神科 赵梦婕

@准大学生们, 如果适应困难,要敢于求助

高考翻开了高三学子人生的崭新一页,然而这一人生转折对一部分学生来说,也许并不很顺利,每年都有一些大学新生难以适应大学新的生活环境而不得不休学,甚至退学。这是因为大学的生活模式与高中有很多方面不一样,如果大学新生自我调节不好,又得不到有效的社会支持,就很容易发生环境适应不良而影响学业。

一是进入大学后,关注的重心发生了变化。如有一个学生虽然考上了重点大学,但到了大学后,他发现自己除了会读书,其他的几乎什么都不会。高中时他是老师与同学关注的焦点,可在大学时并没有人因为他成绩好而赞赏他,一下子没有了光环,没有了关注,他感到一落千丈,甚至感到自卑。到第三个月时发展到无法正常上课学习,后到医院就诊,诊断为“伴有抑郁情绪的适应性障碍”,不得不休学治疗。其实,学生的任务就是读好书,任何时候,会读书、成绩好,都是值得自己自豪的事。所以,会读书而其他能力差点的学生,切不可用自己的短处比别人的长处,在发扬自己优势的同时,亦可以学习别人的长处。“色花不香,香花不色”,一个人不可能什么都强,重要的是学会用自己的长处展示自己,用别人的长处来帮衬自己,相得益彰。

二是自律突显重要。高中时期,在家有父母管,在校有老师管,加上有高考的目标,不奋斗不行。可到了大学,不仅有挤过了独木桥的松懈感,老师也不再管得那么严与细,父母更是远在天边无法管。心理学上有个规律,凡是能使人快乐的行为就会持续。玩乐与社交活动当然比读书快乐,所以有不少的大学生入学后,尝到了玩的快乐,就在玩的路上越走越远。学习本身是枯燥乏味的,但学习取得的成绩与进步,却会给人带来成就感、自豪感与快乐感,所以,读书成绩越好的人越是喜欢读书。大学新生入学后,需要用自律管理好自己的日常生活,做好规划,满怀信心在新的平台上建设自己美好的未来。

三是生活空间突然变大。高中时期,主要任务是读书,个人与集体以及与同学的关系没显得特别重要,在家里,长辈更是顺着孩子。如果有什么事情,也都是父母与老师出面处理。可是到了大学,个人与集体的关系就显得特别重要,不少大学新生都会与舍友发生矛盾。如宿舍里几个人,生活习惯、喜好都不太一样,别人也不会事事让着你。我建议大学新生要学好两个成语:“求同存异”与“和而不同”。求同存异就是在集体生活中找出彼此间的共同点,保留不同点。和而不同是在人际交往中要与他人保持一种和谐友善的关系,但在对具体问题的看法上不必苟同于对方。因此,和而不同,是一种比较好的交际姿态,既赢得了人和,又坚持了自己。一般在集体生活中主张“求同存异”,朋友圈里则适宜“和而不同”。

即将入学的准大学生们,你们要记得两件事:一是自己要学习些心理保健与心理调适的知识,对大学的新生活有个心理准备,二是一旦发现自己有适应方面的困难,要及早求助于专业的心理工作者。

湖南省怀化市第四人民医院
国家二级心理咨询师 杨司俊

心理辞典

波纹效应

波纹效应,指一块石子扔到水里一样,平静的水面会溅起波纹,一圈圈地不断扩散。用来形容一呼百应的现象。

比如:教室里都在安静地学习,突然有人说了一句“作业太多了”,结果“一石激起千层浪”,抱怨的人越来越多,整个教室炸开了锅。再如:看了某个电影,如果满意,你可能会说它好,引起大家的讨论,越说越觉得这个电影真不错;如果不满意,你的抱怨也会给听到的人留下不好印象。

因此,情绪不好时,别一直抱怨,以免影响周边人的情绪。心情不错时,要记得和大家分享,让快乐的涟漪传播得更远。

国家二级心理咨询师
孔自来

漫言漫语



能量守恒

长沙市长郡湘府中学 胡欣作