

成长研习社

这届玩偶为何让人“上头”

□ 李丹萍

冰墩墩、雪容融无疑是今年的“顶流”。即便2022年北京冬奥会已闭幕快一个月了,冰墩墩仍在微博体育超话排行榜上稳居高位,相关周边更是“一墩难求”。

上海“女明星”玲娜贝儿,火热程度不在冰墩墩之下。随便一件玲娜贝儿换春装#的小事,都能登上热搜。放眼海外,同为玩偶的日本熊本县吉祥物熊本熊和韩国练习生朋秀,均引发追捧热潮。小小玩偶为何让人“上头”?

在互联网公司从事运营工作的郝大悦是个浑身散发“可爱泡泡”的女孩:头绳是蝴蝶结的,手机壳是带兔耳朵的,就连包都是毛茸茸的。郝大悦对玲娜贝儿的喜爱,“始于颜值,陷于性格”。玩偶可以让郝大悦置身童话世界,回归童心。不少人在失恋、辞职后,都选择到迪士尼和玲娜贝儿聊天,“它一直在倾听,这很治愈。”她说,“我们当成年人时间久了,也需要偶尔变回小孩子。”

武汉大学发展与教育心理研究所教师陈武表示,在现代社会,玩偶成为部分

人依恋的对象。相比于真人明星,玩偶的可接近性更高,人们更容易与其产生互动。同时,当代社会竞争激烈、压力大,我们不希望自己时刻都是成年人。陈武说,玩偶的出现给了我们变回孩子的机会,而这样的机会越多,越有利于缓解大家紧张、焦虑的情绪。

和常见的动画片周边不同,冰墩墩、玲娜贝儿在推出时没有基础的故事加持。银行职员周周觉得,这反而是它们广受欢迎的原因,因为玩偶的角色特点可以由观众与演员共同塑造。

曾有一个女生将空气蛋糕送给玲娜贝儿,玲娜贝儿下班时,即便那位小姐姐不在旁边,即便那只是一捧空气,还是把蛋糕拿了回去。周周说:“没有小姐姐,玲娜贝儿不会有蛋糕,而没有这位扮演者的塑造,也不会有如此贴心的玲娜贝儿”。

虽然周周认可玩偶的可爱离不开扮演者的努力,但她坚决不能接受其说话甚至露脸。“我们都知道玩偶是假的,之所以还能喜欢它们,是因为我们愿意去相信童话。玩偶一说话,我心中的幻想就破灭



了。”她说。

陈武说,不对玩偶设定故事,可以增加大众参与感,参与感越强,人对玩偶的情感越深。他以异地恋类比:如果你连续几年,每隔几周就到对方的城市去,你会对这个人有很深的依恋;而付出较少的一方,对感情看得会更淡。陈武认为,二者的道理是相通的。

关于玩偶扮演者与玩偶关系的争议,陈武介绍,玩偶在我们心中是抽象的。“当人对一个东西认知变得清晰,原来的幻想就会被打破。”他表示,玩偶扮演者说话,就是在打破人对抽象事物的理想认知。“当玩偶表现出来的形象与心中的想象不符,我们内心就会产生剧烈的心理冲突。”陈武说。

心知

常常因“风吹草动”引发猜测和臆想,不知如何排解焦虑抑郁情绪?可以尝试让身体和心灵融入乐曲声中。

焦虑是一种持续且过度的担忧和恐惧,表现为紧张不安、呼吸心跳加快和睡眠困难,心理学依据不同诱因分为多种类型。由于现代人生活和工作节奏的加快,焦虑在普通人群中的发生率不低。

近年来有研究人员和临床医生尝试使用音乐来治疗焦虑症和焦虑情绪。研究证实,音乐旋律、节奏和演绎速度均会对人体生理功能产生影响,选择针对个体合适的音乐能够促进大脑主管情绪反应的边缘系统产生反应,进而引发机体神经内分泌调节机制,引导人的情绪向良性方向发展。

建议患者根据自己的喜好,选择一些乐曲每天定时欣赏,并配合音乐的旋律和节奏调整自己的呼吸,做一些吐纳练习。经过一段时间训练,往往随着音乐声响起,人的呼吸、心跳、神思就会渐渐融入节奏的律动中,一曲下来,波动的情绪大多能平复或缓解,取而代之的,是对音乐旋律的回味,内心获得一种平和的、愉悦的响应。



平复情绪,试试音乐疗法

□ 郭跃武

心墙

为什么有人喜欢说教

□ 申琦

生活中,有些人总是摆出一副居高临下的说教者形象,特别喜欢给他人讲道理、做人生导师,这是什么缘故呢?

原生家庭的影响 之所以喜欢给他人讲大道理,最主要的原因便是受其原生家庭的影响。父母经常把大道理挂在嘴边,无论孩子取得成功或是遭遇失败,父母都要说教一番。如果孩子反驳,父母便会说:“有则改之,无则加勉。”在这样的环境中成长,孩子不想形成说教的特性都很难。其成年以后,就会以指导、说教的形象和人相处。

性格使然 有些人的性格比较内向,外界刺激对他们来说蕴含了深刻的意味。无论看到或听到什么,他们都喜欢去思考,希望弄懂事物背后的原因。这样的人在与他人交流时总是不经意间给人一种“教自己做事”的感觉。其实他们并不是想要影响或控制他人,而是自己本来就是这样的性格,求知、探索是他们生活的主旋律,哪怕是与人交往时也不例外。

在人际交往中,并非所有的信息都是指向他人的。有的人在讲话时,会进入一种状态,一定要把话讲完,并较注重说话的逻辑性,因此言谈举止间透出一种说教者的形象。但其实他们并非是在说教,而是想把自己的故事和观点讲出来,偶尔滔滔不绝、不顾他人的感受,因此遇到这类人,直接忽略是最好的办法。

总之,喜欢说教的人并没有坏心思,但过度说教会引起他人的不满。因此,有这种习惯的人最好加以改正,以免影响人际关系。

树洞

说话滔滔不绝的躁狂症

□ 庞吉成

躁狂症是一种常见精神障碍疾病,可以发生在任何年龄。

躁狂症患者主要表现就是情绪特别的高涨、高兴,而且言语比较多,出现思维奔逸的情况,感觉自己说话的速度跟不上大脑的反应速度,因此患者出现了长期滔滔不绝的情况。但是讲的内容有时候是凌乱的,不切实际的,比如患者自认为生于名门望族,所以神通广大、家财万贯,整日忙碌于社交活动。另外,还会出现爱管闲事、冲动和行

为鲁莽的情况。

一旦确诊为躁狂症,就需要进行系统治疗。躁狂症的病因除了家族遗传因素和神经免疫功能紊乱的生物因素之外,部分心理社会因素也与躁狂症发生有关,心理社会因素包括应激事件、睡眠少、经济情况变化、与亲人吵架等。

躁狂症的治疗,在临床上除了使用情感稳定剂或抗精神病药物之外,心理治疗是贯穿全病程的重要措施,医生要给予患者全方位、全周期的心理疏导。

心课堂

家庭群里辟谣,委婉些更好

□ 杨剑兰

“吃完香蕉千万别吃它,当心滋养癌细胞!”类似的谣言,是不是常出现在你的微信家庭群?很多年轻网友表示,长辈们的分享,让家庭群已经成为谣言重灾区。

中老年人既是谣言传播的主力军,也是受害者。曾有一位86岁的老太太患有高血压,因听信洋葱泡红酒可以治病的谣言而停止用药,导致脑中风发作。为保护家里老人不受谣言危害,我们需要了解中老年人信谣传谣的心理。

首先,受教育因素影响,中老年人谣言鉴别能力弱、更迷信权威。

一代人特有的认知特点,让中老年人易被谣言俘获,比如“早上吃姜胜参汤,晚上吃姜似砒霜”,配上几个生动详细的图文故事,再加上“某某权威专家说”。老一辈人对新媒体的认识和了解也比较少,让他们从极具迷惑性的信息里科学论证、鉴别真伪,难度比较大。

其次,中老年人对死亡的恐惧心理,也让他们对谣言“宁可信其有,不可信其无”。

人到晚年必然要面对衰老和疾病,因此对死亡的恐惧体验更直接更深刻。中老年长辈对类似“花生芽能预防心脑血管疾病”“少盐有时候真的会致命”等事关生死的信息更敏感。很多谣言制造者正是利用中老年人的死亡恐惧心理,诱导他们信谣传谣。

最后,中老年人的利他心理,让他们乐于分享转发谣言。很多中老年人表示,转发的初心是为了家人好。比如“味精高温致癌,为了家人必须转!转一次就是救人一命!”,便是利用了中老年人关心家人的利他心理。家庭群里的谣言贴,是长辈表达关心和建立情感联结的一种方式。心理学家指出,人到老年期,会通过社会互动和为他人做贡献等方式来应对衰老和死亡危机。他们在帮助他人的过程中,获得价值感和满足感,以此来缓解“老了不被人需要”的角色失落感。

很多年轻人辟谣的方式较简单粗暴,譬如“都辟谣了,别再发这些”。这样辟谣不仅最无效,还最容易被踢出群,原

因有二:第一,伤家人自尊。本来长辈会用微信转发文章还蛮有优越感的,一句“都辟谣了”,便否定了他们。且在那么多人的家庭群里,让长辈很没面子。为了维护自尊,他们宁可坚信谣言也不要了解真相。第二,引发家人的认知冲突。家人原本信以为真,你一辟谣,让他们内心不安起来:如果是谣言,那转发岂不是会害了别人?是信自己的经验还是信年轻人的一句话?为了消除紧张恢复平衡,人们或极力否认新认知,或论证新认知的正确性接受新认知。对家人而言,了解真相显然更困难,不如继续信谣更心安。

所以,辟谣也是要讲究方式方法的。比如,要照顾长辈的自尊,辟谣私聊;注意语气态度,先共情,感谢家人的关心,然后再用委婉的语气去质疑,比如“真的吗?好恐怖!我好像在哪看到的不是这样的”,然后给出你详尽真实的辟谣依据。当你照顾家人面子,建立起情感联结,这时再去辟谣,他们更容易接受。