



人生价值在下班后8小时吗

□ 白简简

看到知乎上有个热门讨论,“人生的价值不体现在你工作的8小时,而体现在你下班后的8小时,你同意这种说法吗”。底下1000多个回答,不乏职场专家、心理学家亲自下场的“专业解读”;而更多的,是普通年轻人的“现身说法”。

开头所述问题其实有一个预设,那就是工作和生活,默认有天然的“矛盾”。才不,我们可以选择,都要。

工作目标不等于人生目标,但应该是人生目标的重要组成部分。千万不要否认职业对人的重要性,我们很多的成长瞬间和成就感就来自职场。如同我们的父母、祖父母聊起“大厂”的激情岁月,他们为之燃烧过青春的“职场”,高高兴兴上班,高高兴兴下班,工友亦是朋友。这样的工作,无论客观上还是主观上,都是非常有价值的。

今天的年轻人把时间分成上班和下班,区分的其实是一种情绪。上班并不可怕,可怕的是工作中那些消耗你的

人和事,凭借互联网的无孔不入,可能还要延续到下班后。而人生价值,肯定不来自这些消耗自己的东西。

这个问题还有一个预设,就是将上班8小时和下班8小时视为唯一的切割方式。显然,这不是多么精确和科学的做法。划分方式可以有很多种,比如,准备阶段和实施阶段,开心阶段和不开心阶段,蛰伏阶段和一鸣惊人阶段……这些阶段界限模糊且重叠,互相矛盾又互相影响。

既然切割标准都不存在,那我们究竟在讨论什么呢?其实是对从职场价值实现人生价值的路径追寻。任何事物一旦“上价值”,就显得十分宏大,但人生价值这件事,任何人都需要。

到工作的第十年,我发现自己陷入了迷茫。首先,新鲜感消失了,工作所带来的“哇”,渐渐变成按部就班的“哦”;其次,成就感在减弱,曾经一件“作品”的完成能抵消一切前期的辛劳,而现在“作品”逐渐成为“产品”,收入之

外的获得感式微;最后,对未来越发不明晰,曾经将职业规划和人生规划深度绑定,那么当对职业产生犹疑,人生之海也就升起了薄雾。

后来,我把上下班的问题,用另一种方式来划分:完成本职工作和完成本职工作之后。也就是,我们要同时拥有“升职的自信”和“离职的自信”,或者说“职场的自信”和“人生的自信”。简单来说,就是在这份工作中,做到我所能做到的最好,而当我与这份工作互相不再需要,我也还能有下一个选择。有选择的人生,精彩的可能性自然是更大的。

人生价值的实现是寻找意义的过程。职场是一条道路,陪伴家人与朋友,学习与自我提升,做自己感兴趣的事情……也都是道路——并非要与职场生生割裂开来。就像那个问题下还有网友回答,建议在8小时工作之外找到能体现自己价值的事情,然后发展为自己的工作或事业。

相信许多小伙伴在拿到网购芙蓉商品后,都或多或少有着这样的心理状态:熬夜抢到的东西,心心念念地盼着发货,结果东西到手后,反而觉得没那么“香”了。

“得不到的才是最好的”,在社会心理学领域,人们对这种现象早有研究,并将其命名为“蔡戈尼效应”。这种现象出现的原因,很可能是任务没有完成的不适感深刻地留存于人的记忆中,一时难以忘记;而顺利完成任务的人,由于“完成欲”已经得到了充分的满足,所以更容易忘掉已完成的任务。考试前担心自己还没有复习到的知识点会不会被考到,而复习过的知识点却一个都记不起来;没有收货时心心念念的东西,到手之后,反而觉得“不香”了……都属于这类现象。

产生这种心理学效应的原因,是人类大脑中的“奖励回路”机制在起作用。

当我们感到饥饿时,就会去寻找食物,此时,我们找到了冰箱中的巧克力。食用巧克力之后,在收获饱腹感的同时,大脑还会分泌大量的多巴胺,让我们感到愉悦。这就是“奖励回路”。

多巴胺虽然能让人们获得愉悦的感觉,但持续的时间往往十分短暂,因此,当“种草”的物品到货以后,最初的新鲜感与成就感只能维持很短的一段时间。不仅如此,对于同一事物的反复刺激,多巴胺的分泌也会呈现逐渐下降的趋势,随之产生的满足感和愉悦感也会逐渐降低,最后变得索然无味。而每当我们有了新的渴望得到的东西之后,我们的大脑就会想起这样一种“奖励回路”,使我们渴望拥有新的事物,并希望以此收获愉悦感与满足感。

这也是为什么我们会一方面觉得已经到手的东西“不香”了,一方面又不停地想要买买买。

其实,我们应该认识到过分追求“未得到”的东西,并不是一种良好的心理状态,只有在一定程度上克服我们对“奖励”的渴望,冷静客观地审视自己的真实需求,才能做到理性消费。

到手的東西不「香」了

李献红



不爱社交是“社恐”?

□ 余雪虎

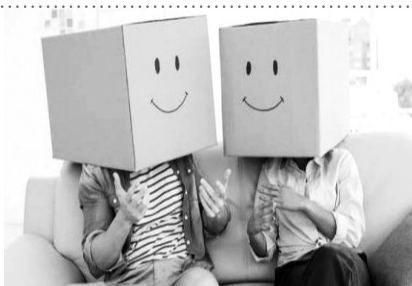
有很多人喜欢用“社恐”作为不参加社交活动的理由。其实,这只不过是“懒”罢了,真正的“社恐”也有规范标准。

社交恐惧症,是指一种或多种在社交环境、公共场合中所表现出与情境不相符的强烈恐惧和(或)焦虑及回避行为。典型场合包括公开演讲、会见陌生人、在他人注视下操作,或使用卫生间等。社交恐惧症患者往往在公共场合中承受极大痛苦,精神和躯体上的

焦虑症状促使患者竭尽全力避免社交场合,严重影响社交关系、生活质量和职业前景。

社交恐惧症的核心特征有两个关键点:一是对社交场合的回避,二是在可能遭遇社交场合前会出现预期性焦虑。

目前,治疗社交恐惧症最有效的方法是心理治疗和药物治疗。其中,行为性心理治疗中的暴露治疗是社交恐惧症最重要的治疗方法,联合认知治疗会有更好的效果。此外,临床上常用的心理



治疗核心技术也对“社恐”有一定的治疗效果。如社交技能训练可以帮助患者提高社交功能;团体治疗可以模拟社交场合,训练患者社交行为正常化,且组员之间的互动能够帮助纠正不恰当的认知。在药物治疗方面,使用抗焦虑、抗抑郁的药物能够帮助患者改善情绪。



人人都有读心术

心理学将“读心术”定义为理解他人思想感情,并能站在他人主观立场思考的能力。

想象一个日常情景:星期一的早晨醒来,睁眼看表,发现已经迫近8点了,你慌忙跑去学校,但还是迟到了,悄悄溜进教室的时候,老师和同学都看到了你,此时老师表情格外严肃,但还是若无其事地继续讲课,你忐忑地坐下了,乖乖地听讲。就是这样一个手忙脚乱的上午,你发现自己用到了多少读心术吗?

从头数起,最简单的读心术就是,你能够预测表针正在朝着8点钟的方向前进,这叫做“意向读心术”,是在我们呱呱

坠地时最先发展起来的,凭借它我们能够预测人或物所意图的行动方向。紧随着“意向读心术”,我们在婴儿早期发展出了“眼动读心术”,追随别人的目光我们能够读懂别人在看什么。具备这项能力,你可以将同学们的眼球细微的转动理解为:他们在看我。

如果需要心灵上的交流与感应,只有对他人运动和注意的探测是不够的,还需有对共识的察觉。在我们9至14个月大的时候,逐渐从“妈妈要拿杯子”和“妈妈看见了杯子”升级为“妈妈看到了我正在看杯子”,这被称为“交点读心术”(也称专注共享),表示我能感知到他人所关注的也恰是我正关注

的东西,就好像当你在听讲的时候,你不费脑力就能知道同学们也都在听讲。在掌握这项读心术之前,我们对身边的风吹草动处处留意、惶惶不安,极力将自己封闭在母亲的保护之中,但一旦有了“专注共享读心术”,我们就踏实多了,我们看穿了以父母为首的周遭世界。

“读心术”能力的再次飞跃要等到3岁左右,这时我们发展出来了“心理理论”。“心理理论”并不是什么科学定律之类的理论知识,而是一种“心理读心术”的能力,有了它,我们可以知道别人的心理状态:老师一看我,我就知道她已经发现我迟到了;我们还能看出他人掩饰的

内幕:老师若无其事地讲课,是不想打断课程,并非纵容我的迟到行为;另外,我们还能感知他人的情绪:老师看到我迟到一定很生气。在确切地感受到老师的情绪基础之上,如果我能老师的不快也感到难过,我就具备了心理学家所谓的“共情”能力,这种能力帮助我们感受他人的感受。

神经科学家已经发现,在人脑的前额叶内侧和颞叶上回有着与“心理读心术”的工作密切相关的脑区。

人人都会读心术,只要你对他人感兴趣,设身处地体验他人的处境,你就能读懂他人的内心世界。

摘自大科技微信公众号