



侃大山是健康一宝,牢记5点—— 闲聊=“话疗”

科技在将空间距离无限缩短的同时,也导致了人际关系的疏远。两个人面对面坐在一起,眼前却只看得见小小的手机屏幕。中国青年报社会调查中心2013年的一项调查显示,在约1.2万名受访者中,七成人认为过分依赖手机而忽视当面交往的现象普遍存在。好友熟人相聚闲聊、晚饭后搬个小板凳坐在一起和街坊邻居侃大山的情景越来越少。

□张芳

本期嘉宾 **张学新**
复旦大学心理系教授



缺乏面对面交流,沟通能力退化

“人是社会性动物,电话、网络无法替代面对面的沟通。”复旦大学心理系教授张学新表示,面谈需要一个人全身心的投入,语言、表情、身体姿态等都会成为表达观点的载体,这是电话或网络所不能比拟的。

在面对面交谈中,闲聊的好处尤其明显,特别是漫无目的地闲聊,这种方式也被很多北方人称为“侃大山”。首先,“侃”通常是没有压力的,由于多为琐碎小事或趣闻八卦,其他人即便对一些观点不认同,也多会点头表示尊重,因此当事人被尊重、被认可的成就感更强。其次,能够坐在一起侃大山的人多是意气相投的人,给出肯定反馈的几率更高,所以也更易提升自我价值,巩固自尊。

闲聊也有“话疗”作用

从某种角度说,侃大山有着类似“话疗”的作用,比如可以宣泄情绪、缓解压力、排遣寂寞等。瑞士苏黎世大学的心理学家研究发现,经常和别人闲聊或者讨论艺术、音乐等让人感兴趣又轻松的话题,能有效提高老人记忆力,其健脑效果不亚于数独、填字、棋牌等健脑游戏。

消除负面情绪。研究显示,闲聊八卦有助于消除人们的负面情绪,即使与人调侃一些不愉快的经历,也会使人更快从挫折中恢复过来,重新获得好心情。

增强自信。研究显示,听到关于他人无论是正面或负面的八卦,都能帮助个人自我反省,提高自我评价,增强自信心。研究人员解释说,听到别人正面的故事,可能具有教育意义;听到别人的负面八卦则会让人暗爽,因为这让人知道他人可能在各方面远远落后于自己。

减少孤独感,获得安全感。看似浪费时间的侃大山,其实是连通外部社会,确认自己与社会不脱节的一种重要方式。张学新说,闲聊内容大多应集中在新鲜、热门话题上,因为人人能谈,所以无论讲的人还是听的人,都会交流中强化自己是

社会一分子的认知,有助于减少孤独感,并获得安全感。这一点在老年人中体现得更为明显。

“侃大山”不是乱侃瞎聊

交谈是门艺术,即便只是闲聊,也要技巧。张学新认为,想聊不会聊是大部分国人的问题。这与我们强调稳重的传统文化有关,也与沟通教育的欠缺有关。

选对场合。国人喜欢在酒桌上交谈,是因为此时身体会不自觉地“启动”安逸系统,整个人放松下来就会变得健谈。张学新说,在心理学上,营造放松氛围正是突破交流坚冰的一种方式。但不是人人都适合酒桌聊天,比如上班族可以在工作间隙聊上一会儿;家人间交流,建议预留晚饭后的时间。

挑对同伴。熟人或有共同兴趣的人更容易找到共同话题。比如,老年人可选择老友或一同参加活动的同龄人作为聊伴。需要注意的是,只有双方都有所收获的沟通,才具备良好延续的基础。

摆对心态。沟通的关键之一是摆对心态,不能过分以自我为中心。无论聊什么都不是为了炫耀自己,挖苦别人,即便情绪宣泄也应当把握分寸。因此,无论说什么,最好先做换位思考。

找对话题。家庭琐事、社会趣闻、政治娱乐,以及永不褪色的“吃、穿、住、用、行”都可以成为“侃”的话题。但建议找到共同的兴趣,由小切大,最好能从别人说起,而不是从自己说起。

用对技巧。交谈中,不要轻易否定别人,应当多赞美;不要一个人说起来没完,而应该引导别人参与表达;在适当的时候可以表达疑问或引申对方的观点,表明你在用心听,在跟着思考。

“说到底,谈话技巧是练出来的。”张学新表示,有意识地创造闲谈环境,并积极参与其中,才能摸索出娴熟的“侃”技,并从中获益。

本版热线电话:63523314 61004804
本版E-mail:ldzzmys@126.com

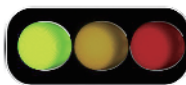


健康红绿灯

红灯



绿灯



人在焦虑时
尽量别吃甜食

每当感到焦虑不安时,很多人会求助于蛋糕、面包、含糖饮料等含糖量高的甜食,指望它们能平复心情。事实上,甜食虽然可以在短时间内发挥镇静情绪的作用,但因为含糖食物会快速被肠胃吸收,造成血糖急剧上升又下降,反而会让精神更加不济,也会影响情绪的平稳。



青菜炒好后
千万不要久置

青菜炒好后久置,在细菌的硝酸还原酶作用下,所含有的硝酸盐会变成具有毒性的亚硝酸盐,可能会增加胃癌的发病风险。即便是要前一晚准备饭菜,青菜也千万不能在晚上做。建议青菜当天早上现做现打包,也可做成蔬菜沙拉。



四类人吃花生
是火上浇油

花生营养丰富,但在使用的时候有一些禁忌需要注意。第一,因为花生脂肪和蛋白质含量非常高,有胃肠道疾病的人不宜食用,否则会加重腹泻。第二,对于有肝胆疾患的人来说,花生会加重肝脏负担。第三,皮肤油脂分泌旺盛、易长青春痘的人,也不宜过量进食花生。第四,由于花生有止血作用,能增进血凝,促进血栓形成,所以那些血黏度高或有血栓的人不宜食用。



秋季干燥
吃梨能生津润肺

梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古就被尊为“百果之宗”。秋季空气干燥,水分较少,若能每天坚持食用一定量的梨,能缓解秋燥,生津润肺。



吃茴香
有暖胃驱寒功效

秋季到来,气温下降,脾胃虚寒的人可能会出现胃部寒凉、腹泻等症状。大家都知道姜是暖胃的好手,其实在暖胃方面,茴香也能起到与姜类似的效果。

从中医角度来说,茴香有温肝肾,暖胃气的作用。茴香能刺激肠胃神经血管,促进消化液分泌,增加肠胃蠕动,排除积存的气体,所以有健胃、行气的功效,特别适合脾胃寒凉的人来补阳。另外,茴香当中的茴香醚有抗菌的作用,对大肠杆菌、痢疾杆菌等都有很好的抑制作用。



肝脏喜欢
绿色的食物

研究发现,绿色、白色、浅蓝色有利于减轻肝病患者的心理紧张和对疾病的恐惧感。户外绿色的树荫草坪、风平浪静的湖水及幽雅的绿色环境,都能促进肝病患者康复。中医说:“青色入肝经”,绿色食物能有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,多吃些绿色的食物能起到养肝护肝的作用,如西兰花、菠菜、青苹果等。