

# 不愿面对现实,我该怎么办?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

我今年28岁,在一家私企上班,总感觉工作枯燥无味,生活也是一团糟。我常想:要是当初去做另一份工作,或许比现在好;要是去别的城市,也许更能挖掘自己潜力;要是能早睡就好了;要是能回到18岁就好了……自己总是活在“如果能重来就好了”的想象中,觉得自己做错了太多选择,丢失了本应属于自己的美好生活,我该怎么办?

## 北京市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

相信很多人都有过你这样的想法,希望一觉醒来可以回到过去,重启“开挂”的人生。这其实映射出我们对自己现状的不满,也反映出我们渴望改变的强烈愿望,只是这种“重新来过”的想象,对问题的解决毫无意义。我们将你这种现象称之为“反事实思维”,美国的心理学家曾提出“反事实思维”的心理概念,即我们习惯对已发生的事件,做上行或下行假设。当做上行假设时,我们会想如果某件事满足了某种假设,结果可能比现在更好,即“如果当初……就好了”;当做下行假设时,我们则会假设一种比事实更坏、更糟的结果,即“幸好……不然”,比如“幸好比赛前到比赛场地进行了适应性训练,要不然今天这场球肯定会输”。

从你的描述来看,你更多的是上行假设。这种思维强调选择未出现的先定条件(想象中的)能够带来“好”结果,当因为没有做“先定条件”,而得到“坏”的结果时,就会出现遗憾、自责等负面情绪。事实上,我们的内在机制是在我们成长过程中形成的,它并不能如我们想象中那样可以自由操控,即我们在某个时刻的选择或行为,都受制于我们当时的内在机制。所以即使我们回到过去,只要我们还带着现在的内在机制,我们几乎还是会做出同样的选择。

## 专家建议:

对某些人而言,反事实思维是“毒药”,非但不能“止疼”,反而会



邵怡明 绘图

加剧痛苦,消耗大量心理能量,产生消极情绪。然而对某些人而言,它却是前进的“钥匙”,能够开启美好未来的大门。因此,你何不尝试将之纳为己用呢?我们可以尝试以下方法:

首先,利用上行假设,对问题溯源。就像你说的“如果去别的城市,也许能挖掘出自己更大的潜力”,那么假设你已经到了心目中的城市,你会选择什么样的工作?从哪些方面努力?可能会遇到什么问题?把问题和答案都写下来。然后回到当下问问自己,能为现在的工作做点什么?是否真的不喜欢这份工作?对于这份工作真的努力了?

其次,利用下行假设,进行反驳。当觉察到自己正在用上行假设式思维时,我们不妨试着用下行假设进行反驳,即用“幸好……不然”来替代“如果……就好了”,比如用幸好没去做“某项工作”不然我的健康就危险了,去反驳“如果我去做那份工作就好了”,以此来挖掘当下的美好,当然这种思维也要适度。

最后,避免“蔡克尼克记忆效

应”,要关注“得到”。心理学上有个“蔡克尼克记忆效应”,即人们更容易记住那些尚未完成、未得到的事情,通俗地说就是把失去的东西看得过于重要,把得到的东西看得无足轻重。就像你说的“如果做另一份工作就好了”,或许另一份工作只是因为你未“得到”。不妨试着在这份工作中,找到更多“得到”,比如好的领导、可爱的同事等,把注意力放在“得到”上,快乐自然就回来了。

无论何时,与其回头看,不如把握当下的小确幸。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
http://www.bjzgxj.org.cn  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## 选购滚筒洗衣机 掌握3点

滚筒式洗衣机因其使用方便、清洁效果好等特点早已进入千家万户。目前洗衣机不仅能清洗衣物,部分洗衣机还具备除菌、除螨等功能,能够为卫生健康生活起到一定的保驾护航的作用。近日,北京市消费者协会对市场销售的部分主流品牌滚筒式洗衣机产品开展的比较试验也显示,具有除螨程序的滚筒式洗衣机,除菌率均能达到99%以上,除螨率均能达到100%。同时消协提示:选购使用滚筒洗衣机掌握以下3点。

### 1、日常洗衣习惯,确定容量

市场上销售的家用滚筒式洗衣机主要以洗涤容量标注并宣传,容量一般为6kg到15kg。购买前应根据家庭实际人口和日常洗衣习惯,选择额定洗涤容量合适的滚筒式洗衣机。选择同一容量的洗衣机的同时可以再参照洗涤筒容积大小,更大的洗涤容积能容纳更多的衣物。另外若有分区洗涤需求,可以选择复式洗衣机,将母婴或老人的衣物分开洗涤,复式洗衣机一般相对较高,选购时注意安装位置。

### 2、根据自身需要,选择功能

滚筒式洗衣机的功能较丰富,首先可以通过烘干需求选择滚筒式洗衣机或滚筒式洗衣干燥机;其次,滚筒式洗衣机不仅能对普通材质衣物进行洗涤清洁,还有对羊毛、真丝、羽绒、户外类衣物进行洗涤的程序和功能,对织物进行除皱、蓬松化、除异味的护理程序,以及除菌、除螨、除过敏原等卫生健康的护理程序。

另外,注意查看滚筒式洗衣机是否明示与其性能相关的检测报告和数据。产品的耗电量、用水量、洗净比、除菌率等性能项目是否通过相关测试,并明示数值。可根据自己需求,通过各项性能数据大小进行选购。

### 3、保持干燥,避免营造潮湿环境

首先,洗衣前,要先清除衣袋内的杂物,防止铁钉、硬币、发卡等硬物进入洗衣筒内部;有泥沙的衣物应清除泥沙后再进行清洗。洗涤结束或长时间不用时,应打开机门盖,排出内部的水分,保持干燥,避免营造潮湿环境,滋生细菌。其次,滚筒式洗衣机,使用频次较高时,可三个月进行1次筒自洁功能,通过内筒高速运转来去除滚筒中残留污渍,以降低滋生细菌的概率。

本报记者 博雅

## ■专家提醒

高低肩、背部不对称、姿势倾斜……

## 揪出影响孩子脊柱健康的潜伏“凶手”

“交叉腿”“二郎腿”这些不正确的姿势,都有可能对孩子脊柱健康造成伤害。国家儿童青少年脊柱侧弯防控工作组长、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说,据估计,我国中小学生脊柱侧弯发生率为1%至3%,侧弯人数已超过500万,并以每年30万左右的速度递增。

专家认为,凡是脊柱有大于等于10度的侧方弯曲即为脊柱侧弯,应尽早就医治疗;如患严重的脊柱侧弯,则可视情况接受手术治疗。

“一旦出现脊柱弯曲异常,孩子的脊柱外形及功能会受影响,出现腰背痛等。”刘海鹰说。

刘海鹰介绍,脊柱弯曲异常是一种三维结构畸形,早期临床表现为外观异常。随着畸形的进展,身体躯干会失去平衡,青春期生长高峰期容易进展。因此,很多初、高中阶段的孩子常出现脊柱弯曲异常。

“这个年龄段的孩子,身高发育基本接近尾声,主要以脊柱增长为主,而体育锻炼又较缺乏,固定脊柱正常生理弯曲两侧的肌肉力量不足,再加上坐姿、站姿不正确,很容易造成脊柱弯曲异常发生。”刘海鹰说。

目前,我国已将脊柱侧弯筛查项目纳入每学年或新生入学常规体检内容。早发现、早诊断是应对脊柱侧弯

的最佳防治策略。

除了观察孩子肩膀形态外,刘海鹰建议家长也可以通过判断孩子的双肩是否等高,头部是否居中等,或者让孩子脚跟并拢,双腿伸直,躯干前屈90度,双手合十,上肢垂直于地面,家长观察脊柱两侧是否对称。

“如果有脊柱变形和肋骨抬高,会出现两边不对称,有可能存在脊柱侧弯,需去医院进一步明确。”刘海鹰说。

在完成脊柱筛查工作后,医生需对脊柱侧弯进行精准管理和科学矫治。

刘海鹰介绍,脊柱侧弯治疗方法包括非手术治疗和手术治疗。观察、理疗、中医正骨、形体治疗、支具治

疗等都属于非手术治疗。

“对于严重的脊柱侧弯患者,可根据脊柱侧弯的类型、患者年龄等因素来决定具体的手术方案,进行个性化管理。”刘海鹰说,通过对脊柱侧弯的筛查、预防、干预、随访评估,为每个孩子提供一站式服务。

对于如何帮助孩子挺直脊梁,刘海鹰建议,孩子要重视自身脊柱健康,加强体育锻炼,改变久坐行为,纠正不良站、坐姿;建议孩子使用双肩式背包,均衡营养;学校也要开展脊柱教育课程、配合完成脊柱筛查、减轻学生学业负担、调整课桌椅高度;媒体网络及社区应加大科普脊柱健康知识。(李恒)