

不是所有冲动都需要冷静期

◎心灵阵地

这段时间,冷静期成了热搜词。不仅离婚被设置了冷静期,有人建议结婚也要有冷静期,今年上海部分健身房甚至开始实行“健身会员卡办卡7天冷静期”制度(消费者在签署合同次日起的7日内,在未开卡使用会员服务的情况下,可以单方面解除合同并获得全额退款)。为了抑制冲动,人们似乎想给所有决定都安排上一个冷静期。

可话说回来,似野马的冲动,用冷静期抑制,真的靠谱吗?如果冲动百害而无一利,那它又为何会在人类漫长的进化中被保留下来呢?

在阴影中为人类发展提供动力

冲动之所以使人莽撞,是因为冲动以激情为原动力。激情是一种强烈的、爆发性的情绪状态。更重要的是,激情状态下人会出现“意识狭窄”现象,即注意力范



围缩小、理性分析和自控能力降低。换句话说,冲动会让人变“傻”,所以很多人才会十分警惕它,生怕自己一时冲动做出蠢事。

纵观历史,冲动始终在阴影中为人类发展提供动力,正因为它能帮助人们获得好处,才能随人类进化被保留至今。只是人类仅愿意享受由冲动带来的益处,当冲动行为的结果不如人意时,我们便会将失败归因于它。更有甚者以冲动为由,为自己的罪行开脱。

冷静期为理性回归争取时间

那么,设置冷静期,是否能抑制人们消费或离婚的冲动呢?

我们以办卡冷静期为例来分析一下。有时,人们消费并非源于生活需要,仅仅是因为想拥有那种“占有的快感”。而冷静期可以让这种心理需要得到短暂的满足,使消费者有时间重新评估自己的真实需求。此外,办卡冷静期更大的作用在于——为理性回归争取时间。该理念很

早就在危机干预中得到了应用。比如,高层建筑顶楼的防护栏,它一方面能从物理上限制自杀行为,另一方面也是在为当事人创造一个冷静期。一时冲动的当事人见跳楼行不通,就不得不思考其他途径,这让头脑得到了“降温”的机会,也增加了外界对其进行干预的可能性。

一个正确的决策,不仅需要充分的信息,也需要理性的头脑,但“意识狭窄”让一切都变得不太可能。唯有当激情的浓雾散去,人们才能从短视的束

缚中挣脱,从而使更多的决策信息重回视野之内。

所幸,强烈的激情状态通常不会维持太久,高亢的情绪终会随时间平复。如果说自己办卡或离婚是一时冲动,那多少还能换来一丝同情,但假如一个正常人说自己连续冲动了一个月,那估计没谁会相信他的话。

冲动就像一条蛇,而冷静期正好打在了蛇的七寸上。如果一对夫妻在一个月的冷静期后,还坚持要结束这段婚姻,那么大概率这并非是一时冲动,而是他们深思熟虑后的决定。

既要控制冲动也要接纳冲动

个体心理学派认为,人们可以抵挡极端情绪的干扰。事实上,人类拥有自控力,能意识到自己在做什么,也能意识到自己行为的目的,这是人区别于动物的显著特征。就像醉酒时,人的行为也许不受控,但在醉酒前,人会有意识地选择是否要喝这杯

酒。谁都知道冲动是魔鬼,也都知道自己的理性在激情状态下会被削弱,所以人们更有义务不让自己陷入到这种过激的情绪中。

畅销书《自控力》的作者凯利·麦格尼格尔建议,经常冲动的人可以进行一些刻意练习。比如,在冰箱上贴喜欢女孩的照片,来提醒自己不要吃宵夜;或者进行冥想练习,这样可以增加大脑前额皮质中的灰质,进而有效提升人们对冲动的控制能力。

除了控制冲动外,接纳冲动也很重要。精神分析理论认为,本我是能量之源,也是欲望、冲动和生命力的贮存库。精神分析学派创始人弗洛伊德曾以“骑士与马”的精妙比喻,阐明本我与自我间的紧密联系。作为本我象征的马提供了人类所需的大部分能量,而作为自我象征的骑士驾驭马游历四方。人类进行创作活动也就是在驾驭冲动,作家或画家准确捕捉其内心的冲动,将其转化为令人叹为观止的作品。

(据《科技日报》)

快速解酒的方法

1. 饮酒前先喝一杯牛奶,或吃几片面包,勿空腹喝酒,以免刺激胃黏膜;
2. 估计饮酒多时,提前服用Vb族直至应酬渐少,以保护肝脏。也可有意识地多吃富含Vb族的动物肝脏、猪牛羊肉,蛋黄、蔬菜、燕麦等粗粮,以提高

体内Vb族含量;
3. 喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块;
4. 喝酒不宜过快过猛,应当慢慢喝,让身体有时间分解体内的乙醇;

5. 喝酒时多吃猪肝等动物肝脏,以提高机体对乙醇的解毒能力;

6. 喝酒时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;

7. 喝酒时多吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用;

8. 疲倦时暂时别喝为宜;

9. 吃药后不要喝酒,特别是在服过安眠药、镇静剂、感冒药之后;

10. 喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。 (据《北京晚报》)

■解酒误区

浓茶解酒

民间流行喝浓茶解酒的说法没有什么科学根据,茶叶中的茶多酚有一定的保肝作用,但浓茶中的茶碱可使血管收缩,血压上升,反而会加剧头疼,因此酒醉后可以喝点淡茶,最好不要喝浓茶。

酒后洗澡

喝酒后洗热水澡可加快血液循环,促使体内能量消耗增多,容易引起低血糖。高血压、心血管疾病患者酒后洗澡易中风,宜先稍作休息。

■解酒粥分享

杨梅汁粥

组方:鲜杨梅汁、大米各100克,白糖适量。

制法:将鲜杨梅择洗干净,榨汁备用。取大米淘净,放入锅中,加清水适量煮粥,待熟时调入杨梅汁、白糖等,煮至粥熟服食,每日1剂。

功效:清热生津,和胃消食,利尿通淋。

适应证:适用于热病后及酒后烦渴口干,食欲不振,消化不良,小便淋漓涩痛,湿热黄疸等。

菠萝粥

组方:鲜菠萝汁、大米各100克,白糖适量。制法:将鲜菠萝择洗干净,

榨汁备用。取大米淘净,放入锅中,加清水适量煮粥,待熟时调入菠萝汁、白糖等,煮至粥熟服食,每日1剂。

功效:清热生津。

适应证:适用于暑热伤阴及酒后烦渴,口干,小便淋漓涩痛等。

柿子粥

组方:鲜柿子2个,大米100克,白糖适量。

制法:将鲜柿子择洗干净,榨汁备用。取大米淘净,放入锅中,加清水适量煮粥,待熟时调入柿子汁、白糖等,煮至粥熟服食,每日1剂。

功效:清热润燥,生津止渴。

适应证:适用于肺燥及秋燥咳嗽,酒后烦渴,小便短黄等。

◎小科普

为什么银行卡密码是6位数?

随着信息科技的迅猛发展,利用银行卡取钱的操作不仅能在银行柜台和ATM机上实地进行,还能通过手机APP和电脑进行网上业务办理。但无论是线上还是线下,你会发现很多银行都需要你输入6位数密码才能进行操作。为什么银行卡的密码要设成6位数呢?

首先,从数学组合理论的角度上来说,6位数字可有90万种排列组合。可以满足该范围使用者对密码的需求。

其次,人们对数字的瞬间记忆是根据一定的规则进行的,6位数字是一个临界值,对低于6位数字的密码很容易形成深刻记忆,对高于6位数字的密码的记忆难度会相对加大。当密码正好是6位数字时,人们首先会在脑海中把数字组合自觉地转变为3+3或者2+2+2的形式,方便记忆。

再次,人们对数字记录有着潜移默化的习惯,平时在记忆日期的时候,大多数人也会习惯性地使用6位数进行记忆。比如对2020年1月1日进行记忆时,会直接记忆成20-01-01。这样的记忆习惯同时也影响到对银行卡密码的记忆上,所以很多人喜欢把生日、纪念日等日期作为银行卡密码。

最后,从密码的安全性上来说,6位数的密码已经很难被攻破了,其安全系数已经到了相当高的水平。倘若使用4位数密码,数字组合的数量太少,安全性会急剧下降;若使用8位数密码,数字组合的数量会成倍增加,安全系数会有极大提升,但同时也增加了记忆难度,增大了密码丢失率。

看似简单的6位数字密码,却是从安全性、记忆难度等多方面综合考虑而得出的结果。从个人角度上来说,用户可以通过一些良好的使用习惯来确保账户安全,比如定期更改密码、不将生日设定为密码等。此外,银行有着十分严密的安全系统来确保银行账户的安全性。(据《老年报》)