

# Life rules

## 人生定律“心”解释

网上盛传着这样一些趣味人生定律,譬如:动力定律:动力往往来源于两种原因,希望或绝望;幸福定律:如果你不是总在想自己是否幸福的时候,你就幸福了。很多人把它当作鼓励自己积极向上,或者是豁达面对这个世界的励志格言,让我们选取其中两三条,听听心理专家是如何解读的吧。

■文|程立勋 心融集团 德瑞姆教研中心主任 国家二级心理咨询师 ■图|资料

### 取得快乐的能力

**快乐定律:**遇事只要你往好处想你就会快乐,就像你如果掉进沟里,你都可以设想说不定刚好有一条鱼钻进你的口袋。

我曾深信这条定律,认为它能指引我走向快乐。终于有一天,我得到了体验快乐的机会,“嘭”地一声,我掉沟里了,既然上天赐予我机会,那么就让自己保持着快乐的心态等小鱼出没。第一次,没鱼。第二次,没鱼。第三次,我觉得自己要感冒了。然后去看医生,快乐终究没有降临。

我曲解了这条定律?不,我相信很多人就是这么来理解的。在积极心理学最初流行的时候,有人曾相信,只要保持积极的心态就能达到良好的状态,进而寻求到幸福与快乐。可如我的经历一般,有时你会发现,积极的心态能使我们在短暂的时间内获取快乐,可最终结果却并不总是好的。认知流派的咨询师会告诉你,真正能够改变人们体验的只有事实。当你拥有积极心态的同时,请保持面对并解决一切困境的勇气与能力。或者说,事情的真相其实是这样的,你有足够的力量,因此当你面对困境时心中是安定的,随后困境被解决了,快乐也就随之而来。可惜的是,不少人有意无意地遗漏了“能力”这一重要前提,从而使得快乐变得看似容易,实则不可触摸。

好吧,我们现在把快乐定理修改一下:遇事只要你往好处去想,然后想办法去解决这件事,你就会快乐。

### 受辱时的防御机制

**受辱定律:**受辱时的唯一办法就是忽视它,不能忽视它,就藐视它,如果藐视它也不能,你就只有受辱了。

细细想来,这条其实是非常有道理的,并且我们也能找到非常多的例子去佐证它。例如南宋时,靖康耻犹未雪就能直把杭州做卞州,受辱与否根本不在考虑范围之内。这就是忽视的力量。再比如,阿Q先生,在被打之后,高喊一声“儿子打老子”,取得了最终的胜利,为我们留下了宝贵的“精神遗产”。这则是藐视给予我们的财富。

忽视与藐视分别代表了两种我们应对挫折的方式,压抑与合理化。在遭遇伤痛时,有人会选择压抑,把痛苦深埋心底仿佛什么都没有发生过。有人会选择合理化,给自己的苦难找一个合理的理由,比如转变中付出的代价,比如为成长缴纳的学费。这种做法的确能暂时封印住我们的伤口,心理学把这些称为“心理防御机制”。可清朝终究覆灭了,阿Q也最终没有胜利,防御机制能防住一时,代价则是内心重大的冲突。这种冲突终究会通过其它的形式爆发。例如对亲人施以暴力,种种我们现在所能见到的冲动行为都是爆发的形式。所以,受辱之后不要急着掩埋它,请先想好下次该如何面对。

### 记忆是道选择题

**旅游定律:**没有比记忆中更好的风景,所以最好不要故地重游。

景,所以最好不要故地重游。

常人都以为回忆是一家银行,我们存入自己的经历,有朝一日能取回一幅幅鲜活的画面。可任何一个有心理学常识的人都会告诉你回忆其实不是一个好的保管者,我们存入的内容常常被篡改得面目全非。一对热恋中的情侣,让他们描述彼此眼中的对方,你会发现白马王子和白雪公主重临人间了;同样是这对情侣,在大吵一架之后,再让他们描述对方,你又会发现,原来的白马王子和白雪公主都是披着人皮的魔鬼。这个在我们脑中修修剪剪的篡改者正是我们的情感。记忆中的风景之所以美好,是因为那个人,那件事,那个环境曾激发了我们积极的情感体验,给予我们从未有过的快乐。

至于是否要故地重游,也许是见仁



见智的事情。如果你正处于情绪的高峰,那么旧地重游只是让你发现更多的风光。即使往昔的美好记忆奔涌而来,你也只会增加一些淡淡的,恰到好处的感慨。在享受了这样的感慨之后,美好的体验甚至会进一步高涨。自此,你会把这处故地当作是上天赐予你的福地。如果你正处于情绪的低谷,故地重游则可能使你停滞。追忆过去的美好,抱怨岁月的流逝,饲养自怜的情感。因此,在有好心情的时候不妨故地重游,在心情糟糕的时候则需要谨慎。

## 得了脂肪肝怎么办?

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。它已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,其临床表现轻者可以没有病症,重者却病情凶猛。一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,健康体检时很容易查出,早期诊断及及时治疗常可恢复正常。临床上一般通过B超检查确诊。其类型按诱因大致分为营养过剩型脂肪肝,酒精性脂肪肝,肝炎后脂肪肝,营养缺乏性脂肪肝,药物性脂肪肝,糖尿病性脂肪肝,妊娠性脂肪肝和不明原因的隐源性脂肪肝等。

得了脂肪肝怎么办?首先,找出病因,有的放矢采取措施。如长期大量饮酒者应戒酒。营养过剩、肥胖者应严格控制饮食,使体能恢复正常。有脂肪肝的糖尿病人应积极有效地控制血糖。营养不良脂肪肝患者应

适当增加营养,特别是蛋白质和维生素的摄入。总之,去除病因才有利于治愈脂肪肝。

其次,调整饮食结构,提倡高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪饮食。不吃或少吃动物性脂肪、甜食(包括含糖饮料)。多吃青菜、水果和富含纤维素的食物,以及高蛋白质的瘦肉、河鱼、豆制品等,不吃零食,晚餐7分饱,睡前不进食。

同时,增加运动,促进体内脂肪消耗。每天走路至少1小时,仰卧起坐或健身器械锻炼都是很有益的。得了脂肪肝,通过药物辅助治疗,调整饮食,增加运动,一般都能痊愈。需要特别指出的是,得了脂肪肝如不引起重视,积极根治,最终会有8%患者进入重度脂肪肝,发展至肝硬化,直至死亡。

文/李谋秋

**趣味测试**

你新买了房子,在卧室里当然要摆一张床,你会怎么摆呢?

A、放在房间中间  
B、靠窗放  
C、靠墙放

**答案:**  
选择A:你内心是非常依赖家庭的,对家庭很重视,你重视和爱人之间身体的接触,对他/她的依赖程度非常大。  
选择B:你对生活充满渴望和,不满足于小小的天地。如果是一个人睡,代表对将来职业的欲望很强烈,两个人的话,大概是不太愿意被对方 绊的一类人哦!  
选择C:你外表开朗坚强,或是沉默寡言,但是都无法掩盖你内心深处的一种脆弱情感。一个人睡的你希望被人保护,但常常难以如愿。但如果是两个人,说不定在你的心里对他的信任度还不够,不确定他/她是否可以成为值得你信任的人。

## 上海爱康国宾健康体检管理集团有限公司

### 上海国宾医疗中心

预防保健科

地址:西康路252号

联系电话:62473737

### 上海望族国宾医疗中心

电话:64066999

地址:上海市虹许路788号名都城76号5-6层

上海国宾医疗中心 沪医广【2011】第09-13-037号 自2011年9月13日至2012年9月12日止

上海望族国宾医疗中心 沪医广【2011】第11-29-C89号 有效期至2011年11月20日至2012年11月20日