

专家坐堂

想成为社交达人， 有哪些可以后天习得的技巧？

心理知识

吃好吃的停不住嘴， 怎么回事？

吃，人类的本能。但为什么有时候吃起来，就“根本停不下来”？

稳态进食VS.非稳态进食

先来认识一下我们干饭人的食欲是怎么被勾起的吧。干饭并不是你想干就干，干完就走。简单地说，作为哺乳动物，有两套机制管理着我们的干饭行为：

稳态进食和非稳态进食。前者就是你觉得能量不足了，就会收到“饿了→想吃饭饭”的指令，简单粗暴，却让我们生存下来。

后者则是“饿了”以外的所有可能：受到学习、记忆和认知过程的调控；受到视觉、嗅觉和味觉等感觉系统输入的信息的刺激；还有广告、特定的记忆、压力、情绪对食欲的影响。所以当你在离家万里的地方吃到家乡菜就会多吃，压力大的时候控制不住从油炸食品中汲取安慰。

简单地说，非稳态进食就是“不饿，但馋”，吃得停不下来就是非稳态进食的一种。在摄入的能量满足新陈代谢后仍然想吃，甚至陷入到对某些食物上瘾的状态。

干饭神经元，是它先动的手

在我们下丘脑外侧结节核中有一群生长抑素神经元。最新的研究发现，这群神经元不仅影响着我们“吃”或“不吃”，还是一群“挑肥拣瘦”的神经元。

在实验中，科学家们给小鼠分别安排了普通食物、高脂食物和甜味巧克力棒，发现只有在小鼠狂吃高脂食物和巧克力棒的时候，这群神经元才活跃起来——小鼠们遇到好吃的就开心，遇到不好吃的就很嫌弃。

更有意思的是，如果人为激活这群神经元，小鼠就会被“欺骗”，误以为自己在吃好吃的，两分钟前还很不屑的东西，现在也吃得津津有味！也就是说，这群神经元不仅帮我们识别“是好吃的”，还控制着我们“停不住嘴”。

科学家发现，假如把小鼠放在“干饭”箱子中，但在激活生长抑素神经元的时候不给予任何食物，无论多少天的刺激也不能使小鼠建立起“干饭箱子”与“好吃的”之间的条件反射。也就是，没有吃的时候，这组神经元是不会变成干饭神经元的。

所以，说到底，要想管住嘴，还得“管住嘴”。只要不去吃第一口，就不会有第二口、第三口……

非稳态进食作为一种客观存在又非常复杂的行为机制，受到多方面的影响与调控，不大可能被自我约束至完全“戒除”。我们可以尽量避免那种会让人吃得停不下来的环境（如果热爱看吃播的话……），避免这种条件反射的形成。另外，如果“稳住”稳态进食，不要在非进餐时间吃太多，少吃高糖高脂的食物，一日三餐吃饱了，吃好了，也就自然规避掉大多数不良饮食习惯。

（来源：微信公众号：我是科学家）

虽然我人很积极乐观，也喜欢社交和表达，但是感觉都是一些废话，也没有人气，就自嗨。看了一些社交达人的小视频，真的很羡慕他们，无论是买菜，还是陌生路人，不用太多设计和客套，几句话就能变成他们的主场，坐一次火车能认识半个车厢的人。我非常想知道以下几个问题的答案：

- 1.他们的魅力来自哪里？
- 2.这是不是一种社交催眠能力？
- 3.高级的社交技巧，有哪些可以学习掌握的呢？

小明



小明同学：

你好！

你的个性本身就积极乐观，又是一个用心的人，相信通过以下几个方面的学习和练习，你的社交能力一定可以有很大的提高。

第一，亲和力。心理学家认为，人缘好的人大多利用了心理学上的亲和效应，这其中的关键是：挖掘共同点，成为自己人。在人际交往和认知过程中，往往存在一种倾向，即对于自己较为亲近的对象，会更加乐于接近。在心理定势的作用下，自己人之间的相互交往与认知，必然在深度、广度、动机效果上都会超过非自己人之间的交往与认知，建立这种自己人关系的首要一点就是，找出自己与周围人的共同之处，比如可以以地缘、校友关系，可以是志向、兴趣、爱好、利益，也可以使彼此共处于同一团体或同一组织。掌握这样的规律，在和人交往的时候，有意识地去找到共同点，拉近彼此的距离，就会让自己非常有亲和力。

第二，善意。与人为善，包容自己和他人之间的差异性，是一个人取得别人的好感和与人交往的良好基础。人与人相处就是这样，给予就会被给予，信任就会被信任，爱就会被爱——这就是心理学上的互惠定律。人总是喜欢认同那些认同自己的人，所以说说话做事时时处处与人为善，会给自己带来同样的善意。

第三，自信。自信的人自带光芒。一个人

的自信来源于自己的实力，也来源于内心的强大。而一个自信的人在和别人交往时，举手投足之间都会带有强大的磁场，展示出很大的个人魅力，不知不觉间会吸引他人。所以培养自信也很重要，很有能力、很成功的人也不一定就有自信，自信也是心理训练很重要的一个方面。

第四，学识。学是指知识，识是指见识。如学习一些历史知识，了解人类社会发展的规律；学习心理学知识，掌握人类心理的普遍规律；学习一些交往的小技巧，能让自己善巧方便，提高个人魅力。幽默风趣，知识渊博，见多识广，就能够有很高的认知和眼界，对人和事都能有很深刻的洞见，无论在什么样的场合，都能应对自如。而学识的提高需要平时多学习，多积累，多经历，多见识。

第五，真诚。真诚就是真实地表达自我，敢于袒露自己的内心。学习是在自我的基础上提高，而不是完全否定自我。否则，很可能成为东施效颦。仅仅有技巧是不够的，套路多了，反而会适得其反。所以要做到真诚，首先是要了解和接纳自己，内心有真实的坚定的自我，如果你是一棵白杨树，就不要去羡慕青松，不去一味地模仿别人，相信自己是独特的。真诚的人才最具有感染力，做真实的自己才最有定力。

红雨

（来源：壹心理）

（图片来源于网络）



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！（你的个人信息我们会为你保密。）