

有韧劲的人容易长寿

心理韧性具备3个方面的特征

复原力

即经历挫折、磨难、压力、失败后,迅速恢复到正常状态的能力

抗逆力

指面对逆境时能理性地做出正向选择和处理方法的能力

创伤后成长

是一个人将逆境看作成长的途径,在创伤后自我痊愈、总结失败经验的能力



制图 马超

受访专家

中国科学院心理所老年心理研究中心研究员、主任 李娟
东南大学附属中大医院心身医学科主任 袁勇贵

生命时报记者张炳钰

生活中,人们常会遇到各种难题,小到出门忘带钥匙,大到亲朋好友离世;会有“高光时刻”,也会经历挫折……有的人能重整旗鼓,有的人却长期陷入抑郁情绪,一蹶不振。产生这种差异的原因在于内心的一股力量,即“心理韧性”。韧性高不仅使人勇敢面对挫折,也是长寿的重要标志。

韧劲儿是一种“长寿心理”

近期,中国中山大学与瑞典卡罗林斯卡医学院进行了一项新研究,对2006~2008年间参与健康与退休研究的逾万名50岁及以上美国人进行了分析。经过平均11.6年的随访后发现,心理韧性较强的人死亡风险明显低于韧性差的人,韧性得分最高者的全因死亡风险比最低者低53%;且得分每高1分,死亡风险降低约17%。“心里有劲儿”堪称健康长寿的新密码。

物体的“韧性”是指受到外力挤压后的回弹力。中国科学院心理所老年心理研究中心研究员、主任李娟告诉《生命时报》记者:“如果放在个体心理上,韧性就是在面对压力、挑战或逆境时,不单单是能够适应,还能快速回弹的能力。”清华大学心理学教授彭凯平提出,心理韧性具备3个方面的特征:一是复原力,即经历挫折、磨难、压力、失败后,迅速恢复到正常状态的能力;二是抗逆力,指面对逆境时能理性地做出正向选择和处理方法的能力;三是创伤后成长,是一个人将逆境看作成长的途径,在创伤后自我痊愈、总结失败经验的能力。可以说,这三大特性就像为机体撑起一把“保护伞”,从身、心、行为三方面守护着健康。

为身体减压。在外界负性事件刺激下,大脑中枢会发生应激反应,促使机体增加肾上腺素的分泌,以动员全身上下应对危机,心率、血压、体温、肌肉都会变得紧张,短时间内可能不会造成伤害,但若无法有效自我调节,机体长期处于紧张状态,生理反应会逐渐积累,诱发炎症反应,甚至扰乱内分泌,引发代谢异常、免疫力下降,增加慢性病、抑郁症等疾病的发病风险。东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵表示:“很多慢性疾病,尤其是慢性病,都与机体炎症水平高度相关,包括阿尔茨海默病等神经退行性疾病。”

让内心强大。通常心理韧性较强的人,性格上也更积极乐观,情绪调节能力高,且有较强烈的内控意识。因此,被情绪困扰的可能性较低,也能及时将自己从崩溃的边缘拉回来。相反,精神内耗的人往往心理韧性差,难以消化情绪,于是吃不好、睡不好甚至腰酸背痛,长期如此易陷入抑郁、焦虑,出现更严重的心理问题。

使行为健康。袁勇贵表示,心理韧性高常意味着个体的生活习惯、行为方式更健康。比起借烟酒消愁,他们更倾向于利用运动释放压力;遇到心事不会暴饮暴食,而是会坚持日常健康饮食,规律作息,让自己不被不良情绪裹挟……于是,良好行为打下健康基础,积极情绪提升心理韧性,二者共同助力长寿。

从小就要“富养”心理

每个人天生的心理“弹性”不一样,但并非一成不变,也不是在某个特定时期、经历某些事件后突然达成的,而是一个持续的动态变化。李娟表示,在人生的3个重要阶段,心理韧性的养成大致可归类为三方面。

儿童期:去模仿父母。充满爱、和谐稳定的家庭环境会给儿童充足的被接纳、被支持的感觉,进而增强他们面对各种困难、压力时的勇气,以及更强的心理承受力。此外,儿童善于模仿,

家庭成员的“榜样效应”会影响他们的心理韧性,尤其是父母。当父母坚韧、乐观地面对问题时,孩子也会在无形中模仿、学习到这种品质。

青少年期:学校内支持。青少年时期是身心发育的关键阶段,人格逐渐定性,而大部分时间是在校园中度过。在这一阶段,积极鼓励的教学氛围、同学的支持和理解,以及家人的共情式沟通 and 高质量陪伴,是青少年缓解压力、建立自信、增强心理韧性的关键。需强调的是,不少家长认为只有“适当”打压才能让青少年“触底反弹”,变得更坚韧,但近期刊发在《自然·分子精神病学》的研究指出,刻意制造“吃苦”的心理逆境反而会损害大脑功能和情绪调节能力。

成年后:社会安全感。即使成年后人格已在某种程度上定性,心理韧性也是“可改造”的。作为一种社会性动物,良好的人际交往意味着更丰富的社会支持和情绪“出口”,有助舒缓情绪、维持心理健康。和谐的社区环境、稳定的社会氛围、可持续的社会福利体系等外在保护因素,可增强个体抵御各种风险的安全感,对心理韧性的提高也有积极影响。

无论人生处于哪个阶段,五种心理和行为习惯会“消耗”难得的心理韧性,使人变得更脆弱,分别是强烈的负面思维、消极懒散、上瘾行为、伤害他人以及自我伤害,需有意识地摒弃。

培养韧性就像练肌肉

美国心理学会曾指出,心理韧性就像肌肉,经过长期锻炼会变得更强大,并且要坚持。对老年人而言,培养心理韧性就如同锻炼肌肉,不仅能增强心理健康,还能延长寿命。想将一颗“玻璃心”打造成弹性强大的“橡胶心”,两位受访专家表示有以下方法。

养出强大的身体。人的生理状态与心理状态息息相关,健康的生理储备是提高、保持心理韧性的第一要素。同等程度的困难下,身体素质越强,心理恢复能力越强。比如一个身

体健康的人对挫折的承受力通常比疾病缠身的人高。因此,大家要养成健康生活方式,保证均衡饮食、规律作息,并定期进行中、高强度活动,包括快走、跑步、游泳、骑自行车、爬山等,增强体质的同时能舒缓身心。同时,做到定期体检,以早发现早治疗疾病,避免日后带来更大伤害。

用书写消散情绪。创伤或痛苦发生后,出现负面情绪是正常的,不必抗拒,关键在于如何看待。试着把这种感受写下来,不仅有助表达,还能使经历、想法和需求在写作过程中变得更加有条理、可控,情绪也能得到梳理和分解,从而更容易消化和处理。这类写作可遵循一个简单顺序:先阐明当下的感受,多用担忧、害怕等简单词汇,不必陈述原因;然后陈述事实,写出引发上述情绪的具体事件;再写出自身需求,比如希望达成怎样的结果,以及如果达不到需求,自己是否可承受;最后,写出自己应做出的改变。

维持住生活秩序。日常生活中,许多看似微不足道的小事其实是培养心理韧性的关键,例如按时吃饭、保证充足睡眠,以及写日记、散步、做饭、整理房间等已形成的规律性习惯。但当一个人承受较大压力时,基本生活秩序往往先被抛弃,比如开始报复性熬夜、不按时吃三餐、房间变脏乱等,这些看似是放松,其实是脱离现实、在不良情绪中挣扎的表现。因此,即使在困难中,也要守住生活秩序,加强与现实生活的连接,避免过分沉溺于情绪,这也能提高自我效能感,增强韧性。

积极与他人对话。生活中要主动增加社交,多与家人、朋友、同事、邻居交流;互联网社区也不失为一个好平台,线上聊天同样能有效提升积极情绪;遇到困境时要主动寻求帮助,心理韧性高的人相对更愿意依靠身边人,建立来自家庭、学校、朋友的强大支持性联结。这种联结不仅是他们敢于面对困难的底气,还能进一步提高效能感,形成“韧性高—寻求帮助—问题解决—韧性更高”的良性循环。

生命时报官方网站