

為什麼大家更願意相信壞消息？

比起好消息,人們為什麼更願意相信壞消息?心理學家做了一系列研究。2007 年,美國著名的調查機構皮尤研究中心,公佈了美國消費者對新聞偏好的數據。

數據顯示,美國消費者近二十年的新聞偏好保持着“驚人一致”:戰爭和恐怖主義、惡劣天氣、人爲和自然災害,這些主題的數量和閱讀率在所有新聞中的排名遙遙領先。

研究人員認為,負面消息備受關注,與心理學上的「消極性偏差」有很大關聯。

壞消息:人類進化的選擇
什么是消極性偏差?即比起積極事物,消極事物對人的影響更大。也就是說,你的大腦會更認真透徹地分析消極事物。積極性偏差:使我們在現實生活中對大部分事物抱有積極態度的傾向。

這兩種心態之間的不平衡,導致人們出現了心理上的落差和矛盾。在生活中最常見的表現就是:我們向往美好,但更看重壞消息帶來的影響。如果忽視這些壞消息,可能會讓我們面臨更大的風險。比如從進化心理學角度看,在人類的先祖中,善於察覺威脅的人更可能存活下來。

對消極事物保持戒備之心,有助於我們

在探索過程中遠離危險,對壞消息的關注也成爲一種生物保護機制。瀏覽壞消息時,你在想什麼?

從心理學角度分析,壞消息的快速傳播背後可能有5種心理。

1.獵奇心理

壞消息往往涉及不能公開的、難以告人的內容,甚至可能會涉及一些真相,這對人們有着強大的吸引力。聽到壞消息的感覺,就像背後聽到“八卦”一樣,會產生先知先覺的優越感。

2、“受害者”心理

人們在潛意識里喜歡扮演一個被逼無奈的受害者,看到壞消息時,會覺得“社會中處處是危機,所以如果過得不好,不是能力差,而是大環境不好”。



3,“比壞”心理
“知道你過得不好,我就放心了”。當今社會每個人壓力都很大,看到別人的處境比自己更壞,會獲得一種隱隱的心理安慰。

4,“減壓閥”心理

壞消息是個“減壓閥”,不

順心時看到壞消息,會覺得自己已經很幸運了。尤其是當關注的壞事有了好轉時,我們就能獲得繼續前行的動力。

5,“情緒共同體”心理

壞消息會讓有相似經歷的人產生類似的情緒,起到推波助瀾的作用。

人原本就有一些被壓抑的消極情緒和想法,而有些壞消息,比如疫情下熱傳的一些謠言,本身就是迎合人的這些懷疑、攻擊、戒備等

消極心態編造的,給這些陰暗心理提供了得以“見光”的載體。

幾招遠離情緒“污染”

過多關注壞消息,會讓人形成習慣性質疑,產生憎恨、厭惡、憤怒、逃避等壞情緒,幸福感降低。如果得不到合理釋放,可能會出現攻擊性行爲。

發現自己身陷壞消息的泥潭,該怎樣拯救自己?

1,敢於判斷、做謠言終結者

別一味聽信某個網站、某個發佈者的消息。正如當下,面對海量的疫情新聞,我們要理性思考、綜合分析。

比如引起你恐慌的新聞是個案還是普遍情況、是否有後續跟進報道,道聽途說的謠言到底是否屬實,別急着自己嚇自己。

2,給自己一個放鬆的機會

快樂的人不會總是盯着生活的陰暗面,如果發現自己總是關注壞消息,而且喜歡發表負面評論,不妨反問自己:是壞消息太誘人,還是自己的心態“崩”了?專心完成一道美食、做半小時家務、聽聽輕音樂……不要等着負能量消失,快樂要自己找。

身陷過度頻繁的壞消息中,要學會傾倒內心的情緒垃圾桶,世界沒你想象得那麼糟。



孩子睡覺時為什麼會一驚一乍的

有一個好的睡眠對於孩子的成長是非常有利的,對於孩子來說最重要的身體發育是在夜間睡眠進行的,所以說保證孩子有一個健康的睡眠對於孩子非常的重要,那麼孩子為什麼睡覺的時候會一驚一乍呢,對孩子的危害有哪些?今天就讓我們一起來瞭解一下。

孩子睡覺為什麼會一驚一乍

1、本能防禦

孩子在睡覺的時候會有一驚一乍的情況,不但小孩子有其實成年人在睡覺的時候也會出現這樣的情況,比如說突然出現的聲音或者是身體的接觸會突然的激靈一下,手也會下意識的揮舞,這也是身體出于自我的本能防禦功能。

2、神經系統發育不全

寶寶出生後身體的各個機能已經完善了,寶寶還在媽媽肚子里的時候身體的各個機能也只完成一小部分而已,其中還有一小部分會在出生後隨年紀增大而增大,逐漸完善。剛出生的孩子因爲身體的神經系統發育不完善,所以說身體里的纖維不能完全形成一定的反應條件,所以說在受到一點聲音的刺激以後就會出現四肢抽動的情況,這樣的情況會隨寶寶的神經系統完善逐漸的消失不見。

3、寶寶沒有安全感

當寶寶睡覺一驚一乍是因爲寶寶沒有安全感,所以說寶寶在睡覺的時候會有一驚一乍的情況,胎兒在媽媽的子宮里時是封閉、安全,而且溫暖的,當寶寶出生以後到了一個新的環境,每天

天會見到不同的人 and 事物,這一切對於寶寶來說是很陌生的,對於寶寶來說或多或少都會有恐懼感。當有這樣的情況時媽媽可以抱緊寶寶,讓孩子感受到安全感。當孩子有安全感的時候就會安然入睡了。

4、肚子餓了

當晚上寶寶想要大小便的時候也是會哭個不停的,入睡也會很困難,更不要提什麼好的睡眠質量了,寶寶的胃容量較小,進食的次數比較多,如果說半夜肚子餓也會哭鬧不止的,晚上孩子睡前要喂飽。

5、與疾病有關

如果寶寶晚上睡不好很可能與疾病有關係,當疾病產生疼痛感時會導致孩子沒有辦法安然入睡,所以當孩子出現睡不踏實的情況時一定要分析清楚孩子的情況,如果單純的只是睡不好可以放心,當孩子玩累以後就會睡着瞭,如果孩子因爲一些其它的疾病導致睡不好,一定要帶孩子及時到醫院進行治療。

孩子睡覺一驚一乍肯定是有原因的,當父母找到這些原因以後再使用針對性的方法來對孩子孩子才會安然的入睡。

6 種加快衰老的食物,你常吃嗎？

每個人都想永遠保持年輕狀態,可是由於壓力過大,生活方式不規律等,很多人在小小的年紀,身體上就出現了各種各樣的問題,尤其是早衰的問題。很多二三十歲的人,就得上五六十歲的人才得的病,比如糖尿病,心臟病,癌症等。

我們經常說 “We are what we read”,我們讀過的書,很大程度上決定了我們是什麼樣的人。但是,從生理層面上來講,我們的健康狀況是 “We are what we eat” 只有嚴格注意我們的日常飲食,才能讓我們從內而外保持年輕狀態。美國 Organic 雜誌列出了6種會加速人體衰老的食物,希望大家以後儘量少吃或者不吃這些食物。

1. 便利食物 (Convenience Foods)

所謂的便利食物 (Convenience Foods)就是那種買來打開就能吃的即食食品。在快節奏的社會里,確實是方便快捷,但是這類食物最大的特點就是含鹽量太高,含鹽量過多意味着鈉元素含量過多,鈉元素不利于身體對水分的吸收,會導致身體水腫。

2. 能量飲料(Energy Drinks)

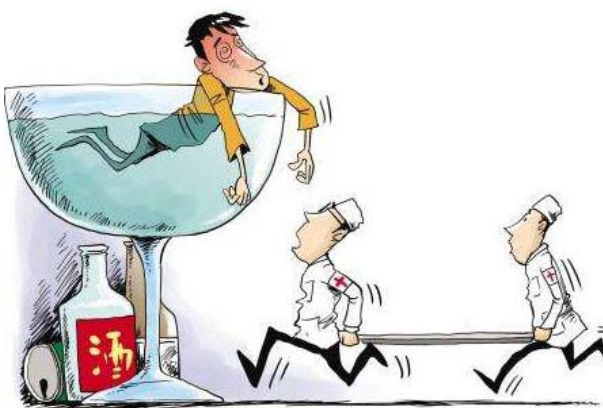
就是廣告里經常說能量飲料。實際上,這些能量飲料含有大量的糖,咖啡因,鈉元素和酸。這些物質不但對牙齒不好,還會加劇

身體的脫水速度。

所以,補充能量最好的方法是早點睡覺,充足的睡眠是減緩衰老的最佳方式。長期睡眠不足,會導致思維能力下降,工作效率降低,如果這時再經常喝能量飲料來“補充能量”,那就是對身體的雙重打擊,身體更容易出問題。

3. 甜食(Sugary Treats)

糖是人類保持年輕的頭號公敵,糖攝入量過多,極易引發慢性疾病,比如糖尿病,糖分也會爲癌



細胞提供能量,增加癌症的患病幾率。

所以,去超市買吃的時候,仔細看一下營養成分的標籤,含糖量太高的食物就不要買了,吃多了,真的顯老。

4. 高血糖碳水化合物 (High Glycemic Index Carbs)

精製麵粉做的麵包和意大利面血糖指數很高,會快速加劇血糖的濃度。科學研究表明,精製麵粉做的糖水化合物,能加快皮膚

的衰老,並且會引起痤瘡和酒糟鼻等皮膚問題。

所以,儘量吃全麥製品。全麥食物能降低血壓,減少慢性病的患病幾率。

5. 酒精(Alcohol)

過量飲酒會促使早衰,也會對整個身體造成傷害。維生素 A 是細胞再生的主要物質,酒精會降低體內維生素的含量,不利于細胞的再生和恢復。

如果迫於某些原因,不得不喝的話,儘量和紅酒,香檳,如果可以的話,白開水是最佳的選擇。

6. 腌制的肉類食品 (Preserved Meats)

腌制肉類里含有大量亞硝酸鹽,亞硝酸鹽釋放的自由基會引起人體細胞的氧化,從而增加患慢性病或者癌症的風險;亞硝酸鹽也會讓皮膚的衰老速度加快。所以,爲了保持年輕的外表和身體狀態,儘量不吃腌肉,熱狗

和香腸等加工過的肉製品。

長生不老是可能的,但不吃以上這六種事物,至少能減緩我們衰老的速度。

好看的皮囊千篇一律,但和有趣的靈魂一樣難得的,是一個健康的體魄。如果整天病病歪歪的,能量不足,事業上也很難取得成功。所以,想要保持年輕態,過上高質量的生活,儘量遠離這些食品。

三十年前,天天吃水果蔬菜,那是吃的健康,三十年後,天天吃水果蔬菜,卻有可能是



是在吃毒。農藥殘留是生活中的一個高頻詞,大家都關心。什么是農藥殘留?科學的定義是:農藥使用後一定時期內,沒有被分解,殘留于生物體、收穫物、土壤、水體、大氣中的微量農藥原體、有毒代謝物、降解物和雜質的總稱。

定義看起來有點兒繞,簡單來講,需要瞭解兩點。

第一,但凡使用農藥(指普通農藥,有機農藥除外),就一定會產生農藥殘留。這些殘留是植物和動物不能代謝的,就像人吃了食物,不能消化的部分會變成排泄物一樣,這是必然存在的。

第二,農藥殘留不止存在于蔬菜、水果和肉類中,還存在于土壤、水源和空氣中。也就是說,以前用過農藥的土地,在上面種植蔬菜水果,即使沒有使用農藥,也會有少部分的農藥殘留,而且咱們平常呼吸的空氣,農村里的小河池塘,都有農藥殘留。

這麼一說,豈不是我們每時每刻都活在

你以爲的健康 正在摧殘身體

農藥殘留里?是的,我們確實每時每刻都在往身體里攝入農藥殘留,那為什麼我們還沒死呢?

這是要說的第二個誤區,很多人都把農藥殘留妖魔化了,覺得一旦吃進去就病入膏肓,事實上,人的身體是允許一部分農藥殘留存在的。

在日常生活中,農藥殘留會通過我們吃的蔬菜、水果和肉類,在身體里慢慢積蓄,但我們的身體也會排除一部分,這樣一進一出,留下來的,才是對身體有危害的“真·農藥殘留”,當“真·農藥殘留”在人體內超過一定的數量時,就會導致一些疾病。

一般農藥殘留在人體內代謝速度很慢,累積時間長。經國家衛生蔬菜中心等部門研究,果蔬中殘留農藥在人體內長期蓄積、滯留會引發慢性中毒,誘發許多慢性疾病,如心腦血管病、糖尿病、肝病、癌症等;農藥在人體內的蓄

積,還會通過懷胎和哺乳傳給下一代,殃及子孫後代的健康。

所以,年輕的時候還不覺得,一到中年、老年,身體開始出現各種毛病的時候,與農藥殘留脫不開關係。

我們生活中經常提到農藥殘留,但總覺得好像沒什麼影響。蔬菜水果天天吃,日子天天過,今天和昨天身體不是也沒多大差別嘛。

其實,這是溫水煮青蛙,一天兩天看不出什麼,一個月兩個月、甚至一年兩年都看不出什麼,但是十年、二十年,當體內的農藥殘留積蓄到一定程度時候,就會病來如山倒,身體快速垮掉。

那有什麼辦法解決呢?

有一些方法,可以去除蔬菜水果中絕大多數的農藥殘留。

第一:陽光照射法

據測定,陽光可以破壞和分解蔬菜水果中的部分農藥殘留。買回來的蔬菜水果,如果天氣好,在窗臺上曬個5分鐘,可以減少60%有機氯、有機汞等農藥殘留。

第二,萬能淘米水

在農村里的人都知道,淘米水是一個神奇的東西,可洗頭、消毒,是生活中很常見也很容

易獲取的。淘米水呈弱鹼性,里面含有澱粉,有較強的粘性,所以用淘米水洗蔬菜水果,可以有效地祛除上面的農藥殘留。

第三,洗菜加點兒鹽

用鹽水洗菜洗水果也是一個減少農藥殘留的方法,不用加太多,5%就行。只是洗完得用清水清洗一遍,特別是水果,有些水果,比如草莓等,用鹽水洗後,即便用清水清洗,偶爾也能吃到鹹味,有點兒影響口感。

第四,高溫加熱

高溫也能使農藥殘留分解,像一些比較耐熱的蔬菜,如四季豆、芹菜、豆角、西藍花等,可以用開水燙三分鐘再下鍋。

第五,浸泡和削皮

蔬菜和水果買回來後,在水里浸泡一段時間再清洗,可以有效中和農藥殘留,浸泡時間可長可短,長則一兩個小時,短則幾分鐘,主要看做飯的時間不急。最後就是削皮,這是普通老百姓最樸實也是最有用的對付農藥殘留的方法。

上面幾個方法,雖然麻煩,但卻可以清除很大一部分農藥殘留,而且得長期堅持,比如用淘米水洗菜,心血來潮洗個一兩天甚至一兩個月是沒有用的,得長年累月的堅持,和體內的農藥殘留做鬥爭。