

新年餐桌：主打喜洋洋、暖洋洋

让人不由自主天天都渴望回家吃饭的魔法有吗？除了所爱的人和美食让人向往，充满浪漫氛围的就餐环境也是吸引力所在。而令人心生欢喜的美好事物背后，必定是对家人和朋友的用心和爱意。

生活美学家塔莎奶奶说：厨房和餐桌是一个家的中心和灵魂，值得你为它投入所有的爱与热情，用鲜花、美食、甜酒、音乐……用你能想到的美好事物去提升家人的幸福力，是让爱永驻的秘诀。

有审美、有品质的生活并不需要花费太多的金钱。从一件一件“小事”去实现，善待自己和家人，对生活不将就，就能把日子过成诗。

农历新年即将来临，重要的日子需要有仪式感，仿佛所有的期待，都汇聚在全家围坐的这张餐桌上，用美食、美酒和美好的祝愿来表达我们对新春的喜爱之情和对来年的希望与祈盼。

让我们和家人一起动动脑、动手，用爱和美为家里增加一些小情趣，让新年的餐桌喜气洋洋又不失温暖吧。

红色。有红色的衬托才叫过年，丰盛的美食，欢乐的氛围，家人朋友的相伴，过年总是充满喜悦。热情的装饰更能带给人欢



图片来源/千库网

乐的情绪。带金边的餐具、红色的烛台，都是烘托气氛的高手，让人以满满的状态迎接春的到来。

鲜花。一束盛开的鲜花不仅表达了新年花开富贵的寓意，也提升了居室的优雅气质，幸福感瞬间拉满。梅花是中国十大名

花之首，又碰巧在新年期间开放，它明媚的黄色，沁人心脾的清甜香味，作为新年餐桌主花再合适不过。蝴蝶兰象征幸福和好运，吉祥如意，这样的寓意最适合新年。

餐具。为烘托节日的气氛，还可以在餐具上花点小心思。鲜艳的花朵图案，给我们

带来美好的视觉享受，当一只只秀色可餐的盘子摆上桌，我们的团圆饭也即将开始了。波点桌布和带花边的餐垫，仿佛让聚餐来到夏日时光。热带水果植物一般鲜艳的餐具，替餐桌增添一抹亮丽色彩。

餐桌装饰。想要装扮一个氛围感餐桌，少不了那些不经意间的小细节。通常纸巾的放置人们并不会太在意，但一个特别的容器能让餐巾纸这样的日常用品也别具节日气氛。

精巧的细节点缀往往可以为餐桌画龙点睛，隔热垫就是其中之一。颜值与实用两不误的向日葵隔热垫令餐桌更具趣味性和氛围感，让团聚时的心情更加愉悦，也更有寓意，希望来年都能“向阳而生”，微笑以待。

村上春树说：没有小确幸的人生，不过是干巴巴的沙漠。制造生活的小确幸，寻找生活的情趣，是对生活的尊重。不需要一掷千金买一套高档水晶杯或华丽昂贵的餐具，普通的酒杯和餐盘、一块美丽的桌布、几件别致的用具、数枝盛放的鲜花，就可以营造出节日的喜庆氛围，提升幸福感。愿你吃好每一餐，过好每一天，再过好这一生。

(中国妇女报)

如何让自己避免“剁手”

新年来临，对不少“剁手党”来说，一看到打折就异常兴奋，一下单加购就心情舒畅，一收到快递更是神清气爽，根本停不下来。

但你知道吗？过度购物可能是一种病。在此，复旦大学附属中山医院厦门医院心理科付晓雨为我们带来科普。

四种特征

当个体出现反复进行过度消费的网络购物行为，损害自身生活功能，如果被迫停止则会产不适感，即可被视为“购物成瘾障碍”。一般有以下四个特征：

1、过度消费

过度购物，使自己减少花在其他方面的时间，并对财务状况造成损害。

2、损害生活功能

出现社会性功能受损，无法进行投入和完成，主要发生于人际、学业、健康3个层面。

3、过程中存在快感

购物成为唯一能让自己放松的事情。

4、戒断反应

一旦不能购物，会因此变得暴躁或沮丧。

成瘾原因

从神经影像学角度来看，购物成瘾和酒精毒品的成瘾性质相同，同时



图片来源/千库网

与冲动控制密切相关的前额叶脑区也有一定关系。

过度购物时，购物成瘾者大脑中的多巴胺分泌激增，会直接提升各种快感，缓解焦虑等不良情绪。

从心理学角度来看，高孤独、高焦虑和强迫性人格，以及对消极情绪的不当宣泄方式，是导致购物成瘾的内在因素。

生活压力过大，来自家庭、朋友等社会支持系统的缺失和存在享乐主义消费价值观，是购物成瘾的外在因素。

如何规避

那么，该如何管住下单的手？不妨试试以下4点建议。

1、购物有计划、有目的

购物前列好清单，养成计划购物的习惯，并采用记账的方式进行自我监督。

2、控制冲动消费

购买前，可以问问自己：到底该不该买？买它有什么用？只是单纯便宜，还是真的需要？

同时，对同款商品在不同商城、店铺的定价进行比较，可尝试做出欲购商品一个月内价格走势表。

购买时，可通过网络购物“隔日下单”，即每当网购时，尽力控制想要立即下单的冲动，将看中的商品加入购物车后，隔天再下单。

3、转移注意力

一旦出现购物欲望，可以做些其他事情，如运动、参加活动、召集聚会等。

如果时间比较充足，可以尝试将平时一个月网络购物所花费的钱用来和朋友旅行，尽量不要一个人待在家里。

4、必要时寻求专业帮助

若网络购物成瘾已严重影响社会功能，建议前往心理科就诊，评估病情，予以专业治疗。

(健康上海 12320)

有种幸福感源于“被需要”

“妈，您腰不好，修剪花草这些事就不要自己做了。”自从请了保姆，邹女士一点小事也不让母亲插手，觉得这样才算享晚年，但母亲却不如她所愿地快乐起来，反而日益消沉，打不起精神。

生活中，也会有人陷入相同的误区，认为什么都不让老人做才是孝顺，但这样很容易起到反作用。因为人类是社会动物，不论是年轻人还是老年人，都渴望被他人接受、认可、需要，从而获得价值感和存在感，这在心理学上被称为“社会认同需求”。

随着年龄增大，老年人身体功能逐渐退化，社会参与度越来越低，这是一个自然规律。但如果在各方面都予以照顾，甚至在交谈中不断强调他们的年龄、关心他们的身体功能问题，却容易使他们更感到自己的衰老和多余。反过来，如果能让他们觉得自己“被需要”，则有助重获价值感。

一项发表在美国《心理学和衰老》杂志上的研究发现，当老年人能为他人提供帮助和支持时，幸福感和满足感会更强。一些研究还发现，老年人帮助他人时，能获得更多社交机会，从而缓解孤独感，对心理健康有益。因此，晚辈在照顾老年人时，不仅要关注他们的需求，也要给予他们帮助他人的机会，向他们适当“索取”。

需要注意的是，带给老人幸福感的不仅是“帮忙”本身，还有对方的情感回应。在很多家庭中，老人帮子女做了很多，却没有收到正面反馈，其“被需要”的需求仍没有得到充分满足，反而容易陷入沮丧、挫败等消极情绪中。导致这种现象的原因主要为以下几个方面。

家属忽视。由于工作、生活忙碌，家人可能没有意识到老人需要情感上的反馈，也可能是没有足够时间和精力来表达，还有些人在老人日复一日的付出中变得心安理得，认为他们的帮助是理所当然的。

沟通不畅。有些人可能不擅长表达情感，只在心里默默记下，不知道如何向老人表达感激，有时候想说又有点张不开口，怕显得矫情。这种双方沟通不畅，也会导致老人无法感到“被需要”。

期望不同。有些家庭可能对老人抱有过高的期待，当对方无法达到自己的标准，就容



图片来源/千库网

易过度关注老人的不足，忽略其贡献，比如觉得老人给孩子喂太多、不懂早教等。这就导致家人不仅不会对老人表达认可，还容易因此发生家庭矛盾。相对的，有些老人希望家人能给出更好的反馈，家人的表达可能让他们觉得敷衍，心理需求也未得到满足。

为了避免出现上述问题，家人首先要意识到对老人表达认可、需要的重要性，其次要建立更畅通的沟通渠道，了解各自的想法，最后用实际行动帮助老人从“被需要”中获得幸福感，具体可从以下几方面入手。

尊重老人选择。晚辈要倾听老人的想法，尊重他们的选择，让他们感到自己被重视、被关心，而不是单纯被管束。如果老人愿意，家人可以让他们做一些力所能及的事情，比如买菜、浇花等家务，同时让他们参与重要的家庭决策，并认真听取他们的建议，让老人感到自己有贡献、被需要。

调整沟通技巧。除了直接表达感激，晚辈在与老人沟通时也要注意技巧。比如想让父母帮忙时，不要用命令的口吻，而是说自己遇到了困难需要他们的帮助，语气的转换让老人从“服从者”的角色转变为“帮助者”，获得感由此增加。

激发生活热情。家人应根据老人的情况，帮助他们找到合适的兴趣爱好，让他们将精力和时间投入到喜欢的事情中，进而感到生活充实、有意义。这样，老人获得价值感的途径更加多元，不再完全依赖家人的情感支撑，对家人的要求也不会过高，有助营造包容、和谐的家庭氛围。

(生命时报)