

什么是解决问题的能力？

管理情绪,深度思考,主动执行,复盘探索。

管理情绪的能力

生活中,我们总会遇到大大小小的事情。有的人凡事挂心上,事事爱计较。殊不知,这样只会让人身心俱疲、烦恼丛生。

真正厉害的人,不是一路顺风顺水,而是他们把心态调整到了最好的状态——遇事时,不斤斤计较,保持冷静和理性;失意时,不自暴自弃,学会及时补救;低谷时,不一味抱怨,积极寻求改变。

古语说:“世上无难事,庸人自扰之。”有情绪是本能,能控制情绪才是本事。拥有管理情绪的能力,才能拥有更美好的人生。

深度思考的能力

越是面对错综复杂的问题,越是



图片来源/千库网

需要深度思考的能力。

条分缕析、深入思考,抓住事物的本质,找到问题的根源,才能精准应对。大脑需要不断运转才能保持敏锐,深度思考就是它运转的方式之一。只有努力从多层次、多角度看待问题,才能深入理解事物的本质。

摆脱碎片化的表面信息,养成深度思考的习惯,你终将获得蜕变式的成长。我们的未来掌握在我们自己手中,我们的人生也经由自己去塑造。培养深度思考的能力,打造核心竞争力,一

个人的人生道路才会越走越宽阔。

主动执行的能力

很多时候,我们想要做出改变,却很难迈出第一步。

其实,这世界从来缺少的不是完美的计划,而是说干就干的行动力。有句话说得好:“想,都是问题;做,才是答案。”目标近在眼前,可一直犹豫懈怠,也只能停留在原地;路途再遥远,现在就开始往前走,自会慢慢靠近。

生活不会因为你想象过什么就给你回馈,只会因为你做过什么才给你相应的奖励。

只有行动起来,才有机会拥抱自己想要的生活。

复盘探索的能力

复盘,是一个人将经历转化为阅历的最快方式。

缺少了这一步骤,人就容易陷入低水平重复的怪圈,总是在同一个地方摔倒。成长不是闷头赶路,成长的过程需要不断复盘。

一件事做过了,其实就已经过去了。你再去纠结它是否充实、是否留有遗憾,其实没有多大意义。关键的是:你能够从中获得什么?

问题不是终点,而是改进的起点。复盘既是在重新理解过去,也是在探索未来。从过往的经验中不断学习升级,一个人的生活才会日有所进。

(新华社)

你以为的“懒”,可能是身体在“求救”

你是否有过这样的时刻:早上醒来像电量只充了5%的手机,躺着累、坐着累、站着也累,完全不想动,只想一个人呆着,但周六日就算是真的躺在床上一整天,也并不会会有“回血”的感觉,依然备感疲惫,甚至浑身酸痛;每天的上班、维持社交,都仿佛掏空了自己……

社交平台上很多人调侃这样的自己是“低精力人群”,也有很多人觉得自己就是“社恐体质”“慢热”,但其实,你以为的“低精力”,可能是身体在“求救”——你可能是被慢性压力缠上了。

慢性压力:“温水煮青蛙”的耗竭感

日常的生活中,每个人都难免遇到让自己有压力的事情,但这些事情,有的是一下子出现的,它会让你肾上腺素飙升,心率提升、血压升高,比如出门晚了赶高铁、马上到ddl的工作……这种压力属于“急性压力”,有研究表明,适度的急性压力对人而言是有益的。它能够让我们快速集中注意力,提高效率 and 人的认知表现,让我们更好地应对这些问题。

但生活中还有另外一些压力,它们非常具有“隐蔽性”,像是温水煮青蛙一样,让你很难直观感受、很难识别,这种压力就是“慢性压力”,它是耗竭感的来源。像是长期超负荷工作、工作毫无成就感、不和谐的家庭关系、糟糕的环境等等,都可能导致“慢性压力”。

对于急性压力,一般来说,在压

力结束后,肾上腺素和皮质醇会迅速回落,身体恢复平衡。但慢性压力会打破这一平衡,导致两种激素分泌模式异常——皮质醇的分泌量会长期超标、肾上腺素会频繁少量释放,使得身体始终处于一种慢性应激状态,难以真正放松。

有研究表明,慢性压力引起的问题,包括紧张、恐惧、烦躁等焦虑情绪,以及情绪低落、兴趣减退、睡眠差、精力不足、记忆力下降等抑郁症状。长期的慢性压力可导致失眠、内分泌紊乱、血糖血压波动、女性月经失调,削弱免疫系统,引发全身性慢性炎症反应等。

此外,我们的承压能力,甚至应对风险的能力,也会受到慢性压力值的影响。如果把我们的日常状态比作一个10L水缸,压力事件构成其中的水。慢性压力低的人,水缸里的水可能只有3L,当日常出现意外或紧急事件时,这时他还可以承受7L强度的“急性压力”,水缸也不至于溢;但如果他的慢性压力已经快满了,这时再加一点点的“水”,水缸就溢了。一些时候我们会评价自己或某些人“承压能力低”,但也许是他日常的慢性压力已经非常大了,所以很难再承接生活中的急性压力。

这几个方法帮你抵御慢性压力的不良影响

好在,慢性压力不止只能累积,而无法“泄洪”。只要找对方法,慢性压力也可以被我们排解——

1、“4-7-8”呼吸法



图片来源/千库网

正念疗法是应对压力反应效果最好的办法之一,尤其是针对慢性压力引起的突如其来的紧绷感和焦虑反应。比如尝试“4-7-8”呼吸法——用鼻子吸气4秒,屏住呼吸7秒,再用嘴缓慢呼气8秒,重复3-5次。通过延长呼气时间,激活副交感神经,让心率、血压快速回落。

此外,当紧张感上涌时,还可以尝试渐进式肌肉放松,以及盘膝静坐,放松身心,让脑海中的念头像马路上的车流一样自由来去。

2、学会摒弃完美主义的执念

秉持完美主义的执念,只会给焦虑和慢性压力添砖加瓦,而放弃对于完美的苛求,一步一步慢慢来,则是缓解压力的好办法。比如分解庞大任务,先从简单任务开始,循序渐进,用70%精力先达到60分,有剩余精力在优化任务,让每个阶段压力可控。

3、低强度运动

每天尝试15-20分钟的低强度运动,不用高强度健身,比如快走、慢跑、瑜伽、拉伸、八段锦等,重点是“舒缓+持续”,即能直接消耗过量肾上腺素,同时又能抑制皮质醇分泌。

4、固定作息

每天固定作息,保持睡眠充足。

早晨尽量让自己多晒太阳,促进皮质醇正常升高,唤醒身体,晚上控制电子设备的使用,不剧烈运动,避免皮质醇居高不下,影响睡眠;在睡前1小时选择一个固定的睡眠仪式,营造睡眠气氛,不喝咖啡、浓茶。

5、学会放空

尝试每天给自己留5-10分钟,什么都不做。不刷手机,不思考工作,不规划事情……就坐着发呆,看窗外的树,听听周围的“白噪音”,让大脑从“持续运转”中抽离,相当于给大脑“断电重启”。

6、想哭就哭,释放情绪

悲伤痛苦时强忍泪水,有时不是一种坚强,而是在给自己制造压力。哭泣虽不能解决问题,却是释放压力激素、调节神经递质的“天然解药”。

7、培养输出型爱好

“输出”型的爱好,是指一些围绕外界展开的,让你得以“外向成长”,通过某种方式表达内心的活动,比如写日记、画画等。很多时候,这种兴趣爱好相当于某种倾诉方式,可以帮我们更好地排解压力。

真正的“解压”不是消灭压力,而是让身体和情绪拥有“应对压力的弹性”。因为人不可能完全摒弃压力,学会与压力同行,才是应对压力的更好方式。

而当我们能在压力中保持规律作息,接纳自身状态,又给自己留足喘息空间时,压力就不会再成为负担,你也将不会因为“压力”而感到压力。

(科普中国)