

反思人际关系 实现职业突破 积极投入体验

盘点一下你的“心理账户”

转眼又岁末年初，回顾过去的这一年，算算得与失，除了经济增长外，你的各个心理账户都涨了吗？

情感账户要细水长流。回想起这一年，尽管你每天都能像勇士一样战斗于职场、名利场，但都不能否认，每个人都需要一个温暖、充满爱意的大后方，这就是你的人际关系。哈佛大学研究者历时75年的幸福感研究告诉世人：生命中唯一真正重要的事就是你与其他人的关系。“爱才是幸福的秘诀”，这句话看似老生常谈，却是不可辩驳的事实。

细想2016年，如果你的人际关系是令人满意的，你会发展出更积极的人生态度，也更愿意接受生活、工作的挑战。不仅如此，美满的感情状况还会让

你热爱生活，即便是一个人奋斗也不会觉得孤独与寂寞。但如果这一年来，人情方面还差强人意，你就要好好给情感账户“充值”了。改变态度很重要，要认识到，亲情、友情、爱情并不是可有可无、事业成功的附属品，没有为你鼓掌的人，人生再成功也是没有意义的。对情感进行投资，要细水长流，一点一点付出，不要求即时回报，多关心、理解身边人，他们会成为你一辈子的财富。

职业账户宜重点突破。年底了，盼着年终奖的你，是否也总结了一年来在业务能力上有何长进呢？我们几乎有1/3的时间都在工作，职业上的满意度、成就感，会成为你一整年生活、情绪状

态的基调。

如果你还在为拖延、效率低、不敢跨出第一步等烦恼，建议来年设定一个“小目标”，针对某一项职业技能的不足进行自我突破。请教前辈、接受培训或买教材自学都是有效的方法，也要实战演练，把理论用到现实场景中。当你习惯了一项技能，实力就实实在在地提升了。职场上，不进则退，务必每一年都有所进步，才能长远发展。

体验账户应积极投入。读万卷书，行万里路，在这个时代，积极参加体验式的活动对理解人生、世界必不可少。几乎所有人都会在年初时期望今年“到远方看看”。然而，日子一天一天地过，看世界的激情被慢慢磨灭，到年底



了，才发现想去的地方还没去，徒留遗憾。

也许会花掉很多精力、打乱满满当当的日程、回来后还要调整状态……但不论阻力多大，旅游还是非常值得你认真、积极投入的。来年，把旅行正式加到计划里，做一个详细的出行安排，带上好心情，游乐一番。

《生命时报》2016.12.27 文/方舒江

随着人们对性生活知识也得到了较广泛的普及，有关性生活技巧等方面的文章或书籍随处可见，从性无知解放出来的人们，贪婪地吸取着这方面的营养，使家庭夫妻性生活的质量有了长足的改善和提高。

但同时也出现了走极端的现象，某些性交流的实践，因带着过于强烈的目的性而出现了不和谐的现象，就使一些夫妻无所适从走进了性交流的误区，反而影响了性生活质量的进一步提高。

夫妻房事交流不能闯的红灯

有必要提醒“围城”中人，讲究性交流的方式方法，别闯偏向极端的红灯。

其一，性交流要看时间看场合。有的夫妻认为在性爱的进行中交换意见和感受，反而影响了性爱的正常进行，正在享受快感时，伴侣提出问题可能会使美好的情绪受阻，尤其是男性会受到较大的影响，扫兴而终。还有的丈夫或妻子不看时间场合，吃着饭或做家务时想到就开口要探讨性的问题，使正在做别的事情的伴侣难以接受，顿生反感，好心做坏事。

其二，性交流的内容不能无休无止。男女之间的关系能维持一定的激情，其因素之一是若有若无的神秘感，加上受教育的程度以及长期以来形成的固有观念，某些问题好提问却不好回答，或者是不好用言语表达，故言语之间也要注意适可而止。

其三，性交流不应涉及隐私问题。性生活是自私的，不应追问伴侣是否有过其他性伙伴，或是要伴侣说出性生活的对比程度等难以言明的问题，夫妻应真诚相待，但也会有一定的隐私，尤其是不要追问伴侣的性经历，说出来双方都会不是滋味。

其四，性交流不断扩大化。性爱应是夫妻自己的事情，切忌将夫妻生活的细节告诉哪怕是父母或最要好的朋友，否则一旦发生什么事情，夫妻私生活的事情扩大化了，伴侣是绝对不会原谅对方的。还有就是不能为了体验性的感受而寻求婚外性伴侣，一失足会成千古恨。

其五，性交流并不一定绝对要言语。夫妻长年相处，性生活自有互相适应的良好状态，有时稍加改变就会引起对方的响应或反对，身体语言已经能表示出是否同意改进性技巧等内容，往往会有此处无声胜有声、美妙尽在不言中的意境，只要夫妻感觉良好即可。

其六，性交流不应落入千篇一律的俗套。任何事情都是久而烦多而厌的，如果每次性爱中伴侣都问差不多同样的问题，答的人必然索然无味，问的人也未必出自内心，反而会由此生出厌烦之情，也会影响性爱的和谐。从性封闭中走出的人们，很容易在开放的形势下走向另一个极端，所以有必要提醒追求美好性生活的人们，切忌走入性交流的误区。

《健康报》2016.11.23



牛津大学实验心理学系的博士生卡特琳娜·约翰逊，目前在研究神经生物方面的差异是否有助于解释为什么有些人比其他人有更广的社交网络。

她说：“我对大脑中一种名为内啡肽的化学物质特别感兴趣。内啡肽是我们痛苦和快乐回路的一部分——它是我们体内天然的止痛药，并且能给我们带来快乐。以往的研究表明，内啡肽能促进人类以及动物的社会联系。众所周知的‘关于社会依恋的大脑阿片理论’告诉我们，社会互动能使内啡肽与大脑中的阿片受体结合，从而产生积极的情绪。我们与朋友的见面就是能让我们感觉良好的因素。”

不怀念也不犯贱

曾经有人问我，分手之后还可以做朋友吗？

答案当然是否定的，分手之后做朋友，只能说明爱得不够深刻。如果爱到痴心绝对、无法自拔，在回归朋友的期间，还是会忍不住再次爱上对方。

如果真的有人在刻骨铭心之后，还可以跟前任称兄道弟，除了爱得不深，还有第二种可能，就是我还爱着你，可我深藏心底。我和柒然就是如此。

相爱的时候恨不能一生相守，吵架的时候又痛得天昏地暗。不夸张地说，相恋3年，我们一直在水深火热之中前行。

这段爱情，走得过分艰难，若不是我们深爱着对方，估计也支撑不到现在。随着社会地位的不断转变，我们的矛盾渐渐变得不可调和，到今天已经进退两难，看不到未来，也抓不住现在。

所有的分手都是蓄谋已久，僵持的双方早已心知肚明。

可没想到，事到临头，我还是痛到不能自己，甚至一度患上轻微抑郁症。

这次分手，我们把仅剩的情谊和爱燃到油尽灯枯，我们怨恨对方不懂得自己的付出，最后消失在对方的世界里，绝口不提。

原来，爱情要的不仅仅是深度，有缘无份的爱情，往往正是

友谊的镇痛效果堪比吗啡

基于内啡肽比吗啡止痛效应更强的事实，研究人员进一步验证了这一理论。

研究人员使用耐痛性，作为评估大脑内啡肽活性的指标。如果理论是正确的，那么拥有更广社交网络的人会有更高的耐痛性，这也正是他们的研究所发现的。友谊或许真能帮助减少痛苦！

卡特琳娜声称：“内啡肽系统可能会被某些心理疾病，如抑郁症打乱。这或许能部分解释，为什么抑郁的人往往缺乏快乐，并且感觉被社会抛弃了。”

同时也有另外两个发现值得注意。无论是那些更爱健身的还是那些压力水平较高的人，往往都有较小的社交网络。

卡特琳娜解释说：“这可能只是时间问题，人们如果花更多的时间锻炼，见自己朋友的时间就更少。然

而，也可以有个更有趣的解释——因为身体和社会活动能促进内啡肽的释放，所以一些人可能利用运动而非社交作为一种替代手段，来获得他们的‘内啡肽高潮’。这项与压力有关的发现也许能表明，较大的社会网络能帮助人们更好地应对压力，或者说压力及其根源导致人们社会活动时间更少，缩小了他们的社交网络。”

研究表明，社会关系的数量和质量影响着我们的身体和心理健康，甚至可能是决定我们寿命的一个因素。因此，可以理解为什么每个人有不同规模的社交网络，这其中涉及到的可能的神经生物学机制是一个重要的研究课题。作为一种物种，我们已经进化到能在丰富的社会环境中蓬勃发展，但在这个数字化的时代，社会互动的不足可能是一个被忽视的导致我们健康状况下降的因素之一。

《环球科学》译 /方露

开心茶坊

骗子

我妈说过最经典的一句话就是：我这辈子算是倒霉了，遇到你们两个骗子！你爸骗色！你骗钱！！

居心叵测

我陪女友逛街，遇到她前男友，长的阳光、帅气又多金。于是很吃醋，问女友“你为啥和我在一起？”

女友很干脆地对我说：“为了恶心他！”

等会儿再哭

中午把闺女惹哭了，不过一看就是假哭，我知道她外公最疼她，就说：你哭吧，反正你外公不在家。

谁知小丫头一听就不哭了，说：那我还是等外公回来再哭吧。

就是没有

跟女友出去吃饭，吃完后我吡着牙对她说：“看看我牙上有没有粘辣椒？”她说没有，过了一会我又问她：“我牙上有没有粘香菜？”她说没有。等我晚上回到家，无意中照了一下镜子才发现，我牙上粘了那么大一块紫菜。

《中国导报》

《当代健康报》2016.12.22 文/尼可