

为何当代年轻人“累点”越来越低？

心累体乏,除了瘫在沙发上什么都不想做!如何才能变回元气少年?
经常听到有人说“心好累”,一周工作5天,从第一天开始就盼着周末,下班拖着疲惫身体回家,除了瘫在沙发上什么都不想做……这些通通让人感到“心累”。那么,应该如何调节才能恢复满满的元气?

为啥越年轻越是喊累?

我们不妨从当下的生活方式找找原因。

● 读屏时代,自我被手机绑架,海量信息对个体“狂轰乱炸”。

一不留神,刷朋友圈就可以刷到凌晨,或是连续刷抖音大半天仍兴致勃勃,甚至逛淘宝、看直播都能消磨好几个小时……看似是在使用手机,实质上“自我”已经被手机“绑架”。

在各种算法对用户的精准计算之下,手机成为“戒不掉的瘾”,成为老少咸宜的最佳玩具。它极为霸道地掠走了我们大部分的注意力,让一天的时间过得飞快。一日将尽,工作低效,手机没少刷,怅然若失,提不起精神。

● 熬夜透支,健康生活渐行渐远。

“日出而作,日落而息”“早睡早起身体



好”——从什么时候开始,这些简单的生活作息规律,都成为说起来容易做起来难的数学题?

然而,随着城市化的进程,都市里“996”的工作模式已成常态,下班通过夜宵与追剧等来纾解压力、补偿自己、安慰心灵的生活方式也随之伴生。加上互联网与商业的合谋,网络上的繁荣生活不眠不休,任何人不论多晚都可以找到适合自己的娱乐方式,年轻人只能说,“熬夜透支,我也不想”。

● 过度焦虑,负面情绪被放大。

这届年轻人实际上生活在一个更富足、更便捷、更安全的时代,但他们的焦虑感却普遍更大。近些年,大学里的心理咨询中心前来求助的学生人数呈现连年上升趋势。

在资讯更为发达的当下,来自社会的压力、家庭的期待、同辈的竞争,更容易通过种种渠道与方式被放大。同时,随着学业期的增长与就业期的延迟,年轻人心智的社会化程度与面对压力和挫折的坚韧程度令人堪忧。往往放在人成长河中不值一提的事情,都足以变成焦虑、抑郁等负面情绪。

想摆脱脆弱人设怎么做?

没有人想被“累点低”的人生裹挟。在此给那些想走出“累点低”的年轻人一些建议,以助他们恢复元气满满,让漫长的人生旅程多些神采奕奕。

◆ 使用媒介,变被动运用为主动掌控。

要想告别被“手机绑架”的生活,就要有意识地提升媒介素养,让媒介为自己服务。比如,能够清楚地意识到自己在使用媒介,能为自己设定合理的使用时间和使用范畴。同时,能够清晰地判断媒介信息的意义和价值,不被无意义的垃圾信息包围,利用媒介来充实和发展自己。



◆ 重建属于自己的生活秩序。

年轻人正处于迈入与适应成人世界的过程之中,反思过去,并依据当下和理想,重建属于自己的生活秩序是非常重要的。在过去的家庭生活与个体成长当中,哪些价值观是值得保留的,哪些是经过反思后需要提升的,哪些是经过尝试后需要作出调整和变化的,都请你在大脑中重新排列和组合。这一番碰撞之后,年轻人往往会选择更为适合自己的生活,为自己的健康和幸福负责。

◆ 营造属于自己的幸福心流。

米哈里·契克森米哈赖在《发现心流》一书当中,曾经解释说“心流”是指我们在做某些事情时,那种全神贯注、投入忘我的状态。这种状态下,你甚至感受不到时间的存在;完成这件事情之后,会有一种充满能量、非常满足的感受。运动员所谓的“巅峰状态”、艺术家及音乐家所说的“灵感泉涌”,指

的就是这种感觉。“累点低”的人,恰恰是因为没有找到这种状态和感觉。我们不妨找一找,享受一下“心流”。

疲惫感也需定期清理

学会放空大脑,定期放松自己。很多人越累越忍不住熬夜,但熬夜让人错过了身体自我调节的最佳时机。大脑需要定期清理,就像我们需要定期收拾房间一样,而睡觉是大脑清理垃圾的最好方式。同时,在累这种感觉转化为焦虑前,我们需要来一次彻底放松。

想拥有放松心态,就要训练自己的身体具有想放松就能放松的能力。其实,这与古今中外修身养性的很多方法是相通的,当身体放松下来,呼吸恢复平静,心情也自然而然会平复下来。

“累点”变低是日积月累的,需定期清理身体的疲惫感,学会放空、放松自己,我们才更能感受到生活给予我们的幸福感。

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师 ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)