

## 心理



春意渐浓,随着气温的升高,越来越多的人开始走出家门,舒展身体、享受运动的乐趣。不少人觉得要想锻炼好,首先装备要跟上,于是购入了很多健身器材、专业服装,甚至办了健身卡,但随后他们却不再有任何具体行动,在下单的那一刻,他们的“健身事业”就走到了终点。该做的一点没做,只是多了一堆工具。为何会出现这种情况?其背后的心理学机制是什么?又该如何避免“买而不做”呢?

# 运动健身 如何避免“买而不做”?

定为一个物质充实的有钱人;当看见一个人骑着老式自行车时,就会认为他是一个传统朴素的人。当人们想去成为一个不一样的人时,也会本能地希望通过购买一些商品,让自己变得不同以往。许多社会心理学研究和理论都证明了,人会把所有的物归入自我概念里。

耶鲁大学 2012 年和 2014 年的两项神经生理研究发现,当人们拥有某个事物后,与该事物有关脑区的激活程度会得到提升,而与之无关脑区的激活程度则会相应降低。这说明,人会通过高估自己的拥有物,以及贬低其他事物来提升自我评价。

自恋是人的天性,人们总是希望自己是更好的,那么自己拥有的事物,也就

相应地被自我赋予了更高的价值,这就是拥有效应。在这样的前提下,当拥有的事物具备某种功能时,人们或许会觉得,连带这些功能也成为了自我的一部分。那么,为何会出现拥有效应呢?

精神分析学派创始人、心理学家弗洛伊德认为,人们有时并非是追求事物本身,只是为了缓解焦虑,以恢复身心平衡。从这种观点来看,有些人虽购入了健身器材,但他们既不喜欢健身,也不是真心想健身,只是想通过购买来缓解某种焦虑(如身材焦虑、容貌焦虑等)。而这种焦虑也许是源于恋人的一句“你是不是又胖了”,亦或是电商大肆宣传的“据研究缺乏锻炼是导致心血管疾病的一大诱因”。

除了内在焦虑,动机误认也可能导致“买而不做”。雅克·拉康是法国精神分析大师,他的名言“人的欲望是他者的欲望”,就指出了在社会生活中我们常会将他人的愿望误认为是自己的愿望。例如,你想要锻炼,但也许背后真正的推力是恋人想要把你改造成他理想中的模样。

不可否认,作为一种社会性动物,我们常常向他人的愿望妥协,以便更好地融入所处的环境。但作为独立的个体,我们也有“想做自己主人”的愿望,这就使得“听别人”和“听自己”这两种动机发生了冲突。不少人的冲突结果是,买了器

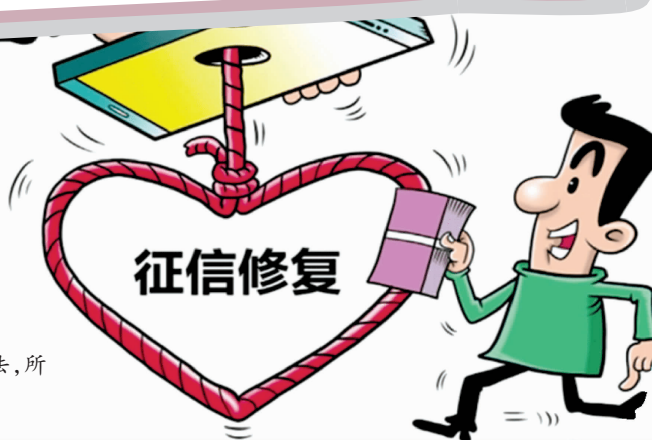
材却没有锻炼,独留设备在角落“吃灰”。

不过,若想让成功始于拥有。除了要削弱那些“不想做”的动机,还要持续增加自己“想要做”的动机。静下心来找一张纸,在左边罗列出所有不想改变的原因,在右边列出所有想要改变的原因。接下来,问自己“假如我这么做了,我的生活将会有哪些好的变化”,然后尽可能多地写出这些变化,并且想得越细越好、越美妙越好,直到其数量远远超过你不想改变的动机为止。这就像一个天平,唯有“我想做”那一侧的砝码足够多时,人才能够知行合一地去行动。(祝杰)

## 科普进行时

一纸信用报告,关系着每个人和企业的金融生活,一旦出现不良记录就可能产生房贷等贷款通不过、个人或企业信誉受损等负面影响。因此,部分信息主体急于消除不良信用记录,一些不法分子趁机以“征信修复、洗白、铲单”“异议投诉咨询、代理”为名招揽生意,收取高额服务费。

花钱就能“洗白”不良信用记录?业内人士表示,征信领域不存在“征信修复”的说法,所有声称合法的、商业的、收费的“征信修复”都是骗局。



## 我的健康我做主

### 学校要注意防控结核病

3月24日是世界防治结核病日。结核病主要通过呼吸道传播,专家指出,学校和学生是结核病防控的重点场所和重要人群。

结核病是一种由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病,除了指甲和头发以外可侵犯全身的各种脏器官,但主要侵犯肺脏,引起肺结核,其症状主要是咳嗽、咳痰2周以上,以及发热、盗汗、乏力等。传播途径是排菌的肺结核患者通过大声说话、咳嗽或打喷嚏排出的飞沫被周围的人吸入,从而感染。

肺结核在人群密集的场所,如学校、养老机构等,一旦有传染源长期存在,极易造成

聚集性疫情。学校是人群高度集中的地方,学生在校期间学习、生活等活动中接触密切,且时间长,特别是寄宿制学校的学生,所以学校内的结核病防控是重中之重。

专家建议,首先,学校领导及师生需要对结核病相关知识有基本了解,掌握结核病的可疑症状、传播途径,增强自我保护意识。其次,学校教室、寝室等室内场所要保持通风,加强空气流通,对场所消毒(紫外线),降低结核病感染风险。最后,学生个人应加强锻炼,提高自身免疫力,保持良好作息习惯。同时还要保持健康的心理,对结核病感染不产生过度焦虑。(王烁)

## 珍爱个人信用记录

## 警惕“征信修复”陷阱

### “征信修复”骗局 花样多多骗财坑人

在网上搜索发现,有关“征信修复”的骗局比比皆是:不法分子声称花钱就能修复人民银行征信中心信用报告,有的收取高额费用后失联,有的教唆个人用“非恶意逾期”理由无理申诉,或运用虚假材料等非法手段以图修改不良信息,通常修改失败后不退钱或失联。所谓“征信修复”机构的业务大多是材料造假、伪造证明、恶意投诉、欺骗银行。

武汉市反诈中心、中国人民

银行武汉分行营业部近日联合揭露了5种常见的“征信修复”骗局。除了直接针对普通失信主体的诈骗外,还有针对创业、就业人群失信群体的“信用培训考证”诈骗,针对网购网贷群体、冒充客服人员或金融机构工作人员的“账户异常”诈骗和“注销贷款”诈骗。

中国人民银行武汉分行征信管理处副处长唐德鑫说,个人、企业有信用卡或贷款逾期,未履行担保责任,失信被执行等情形,就会产生不良信用记录。正确无误的不良信用记录是不会删除或更改的。

### 征信异议处置 有渠道无需中介

其实,如果个人认为本人信用报告上的信息有误时,有权向征信机构提出异议。征信机构或银行需进行核查和处理,有错误的,会及时更正。

唐德鑫说,提出征信异议所需的资料也不复杂,个人持有效身份证件、企业法人自己或委托他人持营业执照即可办理。征信异议实质是“纠错”,即对于错误或遗漏的数据进行更正或补充,而不是发生“失信行为”之后的信用重塑。无论是征信机构还是商业银行等信息提供者,都不能修改、删除信用报告

上正确的征信信息。

笔者了解到,只有征信信息的报送机构才有修改权限。目前,金融机构有严格的系统流程和管理要求,监控征信查询行为,防范内外勾结违规篡改征信信息。如果有些人抱着“花钱消灭”的想法,希望花钱消除不良记录,最终往往落入不法分子的圈套。

如果信用报告上已有客观、真实的不良信息记录,就要及时重建自己的信用。“出现不良信息后应及时还款,终止不良行为,后续注意按时还款,避免逾期,保持良好的信用记录。”唐德鑫说,由于特殊情况造成不良信息,可申请对不良信息做出声明,在保存期内,征信机构会予以记载。(王贤)

## 崇尚科学 反对邪教

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

### 锦江区 广泛开展反邪教警示教育宣传

本报讯 为增强广大群众防范邪教的意识,进一步扩大反邪教宣传影响力,近期,成都市锦江区广泛开展反邪教警示教育宣传。通过进工厂、进社区,发放宣传单、悬挂横幅、宣讲政策,不断增强群众识邪、防邪、反邪教意识,共同营造和谐平安的社会环境,建设更加美丽平安的幸福锦江。

#### 锦官驿街道

近日,锦官驿街道水井坊社区开展了以“信邪教害人害己,讲科学利国利民”为主题的宣传教育活动。活动中,社区工作人员采取悬挂横幅、发放宣传资料、现场讲解问答等形式,充分调动群众参与积极性,引导辖区群众认清邪教组织的社会危害,强化了群众反邪教意识。

#### 三圣街道

日前,三圣街道办事处以“我为群众办实事”实践活动为抓手,联合司法所、律师事务所

和相关社区在辖区建筑工地开展了以“崇尚科学 远离病毒 防范邪教”为主题的反邪教警示教育宣传活动。通过悬挂宣传横幅,发放反邪教宣传单,讲解邪教组织的本质特点,告诫大家要时刻保持清醒头脑,对邪教做到不听、不看、不信、不传,倡导大家要摒弃封建迷信、崇尚文明科学。

#### 狮子山街道

近日,狮子山街道金像社区组织开展了“弘扬科学精神 抵制邪教渗透”为主题的反邪教宣传教育活动。活动现场,锦江科技志愿者、反邪专干向参加活动的群众列举和揭批了邪教组织危害社会、危害家庭的一桩桩惨痛案例和教训,并发放学习宣传资料,让大家进一步熟知邪教的惯用伎俩和骗人手段,确保日常做到防微杜渐,时刻筑牢群众反邪思想防线。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 不良生活习惯会导致消化不良

蒋中和

消化不良,是一种临床症候群,是由胃动力障碍所引起的疾病,包括胃蠕动不好的胃轻瘫和食道反流病。消化不良主要分为功能性消化不良和器质性消化不良。功能性消化不良属中医的“脘痞”“胃痛”“嘈杂”等范畴,其病在胃,涉及肝脾等脏器。

### 1.消化不良的临床症状

消化不良是由胃动力障碍引起的不适反应,其临床症状表现为持续性的腹部有不适或疼痛、饱胀、烧心(反酸)、嗝气等感觉。

### 2.诱发消化不良的常见因素

●不良饮食习惯 由于现代人的生活工作节奏加快,不少人忙的时候“早一顿、晚一顿”,空闲的时候又暴饮暴食,这会导致体内消化酶分泌不足、胃负荷增大。此外,如果长期吃得过饱、吃得太急、吃得太辣,又或经常饮用咖啡、浓茶,喜食高脂肪食物,酗酒等,都会刺激肠道胃黏膜,引起腹泻或消化道炎症等,引发消化不良。

### ●长期精神紧张

心理因素可能诱发人体部分生理功能暂时性失调。当人的神经系统和内分泌系统出现调节失常时,则可能出现胃痛、胃胀等消化问题,导致消化不良的几率增大。

### ●长期缺乏运动

长期久坐、不运动会使胃肠道蠕动减慢,吃进去的食物在胃内存留的时间比较长,势必导致腹胀、食欲不振等。这种情况多发生在上班需要久坐的人群。

### ●长期熬夜

长期熬夜对人的各个器官都有不同程度的影响。就消化来看,虽然熬夜不会直接引起消化不良,但长期熬夜会影响人的神经系统和内分泌系统,导致这两个系统紊乱,如果长期得不到改善,则可能影响消化系统,导致消化不良。

### 3.消化不良的危害

#### ●腹泻

消化不良会导致肠内平衡被打乱,产生腹泻。从某种意义上讲,其实

腹泻是人体的一种自我保护机制,通过腹泻把体内的毒素及时排出去。如果此时过早服用止泻药,可能会带来肠梗阻,建议等腹泻几次后再服用止泻药。

#### ●便秘

吃了太多的食物,辣的、油炸的、生冷的……这些食物堆积在一起可能导致便秘,便秘又会使毒素堆积,从而危害人体健康。

#### ●腹痛

肠道蠕动出现异常,肚子里堆积的东西过多,可能直接导致呕吐、腹痛等。如果长期腹痛,可引发比较严重的后果,一定要引起重视。

#### ●胃痛

消化不良的患者总是因为肠胃的不舒服而不愿多进食,而且这种不适感也会影响其睡眠质量,对患者的身体健康和正常生活带来很大影响。有相关科学研究证明,长期且严重的消化不良还可能诱发胃癌。

### 4.如何预防消化不良

#### ●按时就餐

首先要从思想上重视按时就餐对

于保持正常消化规律的重要性;其次要学会合理的规划工作学习时间,养成按时就餐的好习惯,尤其对于工作忙碌的人来说,建议准备一些代餐方便食品,以确保就餐时可按时就餐。需要注意的是,每餐不要吃得过饱。

#### ●少吃刺激性食物

肠胃是我们身体的一部分,只有消化功能正常了,我们的食欲才能恢复如初,才有摄入食物的欲望。所以,我们在饮食中要多摄取营养均衡、易消化的食物。辛辣的、油炸、烟熏等刺激性食物要少吃,尽量做到不吃;要减少巧克力和浓咖啡、茶水的摄入量;夜宵等也会使消化不良的人肠胃负担加重。

#### ●保持规律的生活,适当运动

我们一方面要保证充足的睡眠,保持良好的心态;另一方面还要保持适当的运动量。适当的运动可以促进肠胃蠕动,刺激消化液的分泌,增强肠胃的消化吸收,但切记饭后不要进行剧烈运动。建议饭后休息60~90分钟后,再进行慢跑、压腿、轻揉腹部等适宜的运动。

(作者单位:四川省安岳县天林镇卫生院)