心灵护航

明明什么也没做,却感觉心好累

你遇到过“决策疲劳”吗?

“面对满满一柜子的衣服,我竟然选不出穿什么。最后随便裹个外套就出门了。”

“我的总结材料改了好久,纠结到交稿的最后一刻。”

“在网购平台搜索商品名称,结果弹出了成千上万的相似商品,经过数小时的挑选,最终却选择放弃购买,关闭了购物网站。”

你是否有过这样的经历,明明什么也没做,却感觉好累?其实,之所以会出现这种带着高涨的情绪开始,却在“心累”中结束,看似拥有了无数选择,实际上却感到“无从选择”的情况,是因为我们遭遇了“决策疲劳”。

市中心医院精神科主任、主任医师方向明表示,无论是日常生活中的琐事,还是人生中的关键抉择,都需要我们作出决策。有的决策在瞬间就完成,有的则需要经过深思熟虑,而这其中占据大多数的都是生活中的琐碎小事。它们正在无形间损耗我们的精力,不断降低决策质量,并让人的思考能力大幅下降。当我们不断做出决策时,注意力和意志力会逐渐耗尽,这就是心理学中的“决策疲劳”现象。

“决策疲劳”正在消耗有限的自控力

苗苗(化名)是一名网购达人,她的生活似乎已经离不开各种购物App。每天,她的指尖轻点屏幕,穿梭于琳琅满目的商品之间,寻找着所谓的划算。然而,这看似简单的购物过程,实际上却耗费了她大量的时间和精力。苗苗说:“每次看到商品,都要反复思考它便宜不便宜,到底要不要买,怎样买才最划算……”

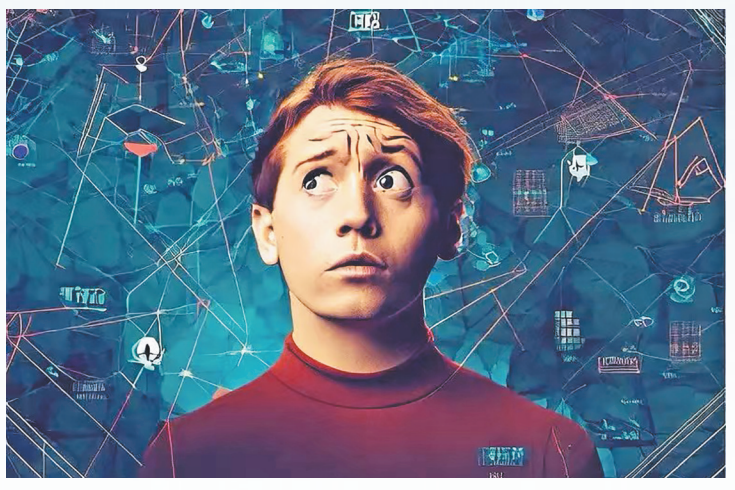
“双十一”将至,各大电商平台早已摩拳擦掌,纷纷推出各种优惠活动,试图在这场年度消费盛宴中抢占先机。苗苗本打算购买一瓶价值68元的洗发水,但当她发现商家推出了“满199包邮”“满299减30”的“双十一”优惠活动时,原本简单的购物计划瞬间变得复杂起来。为了享受免费配送,苗苗花了近一个小时的时间,在购物车里添置了一堆她原本并不需要的商品,直到总价超过了199元,她犹豫了一下,索性凑够299元可以直接减30元,苗苗又开始凑单。几天后,当她拆开这些快递,心中却充满了懊悔。那些因凑单而购买的物品,不仅占用空间,还让她感到愧疚——既没有实用价值,也不符合预期的质量要求。

因为热衷于精打细算,苗苗的生活节奏因此变得异常忙碌。每天,她都要花大量的时间在网上浏览、对比、筛选商品,寻找最佳的购买时机。尽管如此,她还是经常因为犹豫不决而错过了所谓的最佳时机,或是买到并不满意的商品。“我感觉自己像是陷入了购物的怪圈,每次都想理智消费,但最后总是一次次地冲动购物。”苗苗无奈地说。

随着互联网技术的发展,购物变得越来越方便快捷,但随之而来的是选择恐惧症和“决策疲劳”的加剧。消费者在面对海量的信息时,往往难以迅速做出决策,从而导致了心理上的疲惫。

从心理学的角度来看,“决策疲劳”是一种常见的现象。当一个人在短时间内做出太多决策时,其自我控制能力会逐渐减弱,进而影响到后续的判断与选择。方向明建议,网购只是生活中的一件小事,我们不需要有很重的决策负担,可以通过设定购物预算、制定购物清单等方式来减轻“决策疲劳”的影响、实现理性消费,从而避免由此带来的心理压力。

人每天要做出35000次决策



美国的一项研究估计,一个人每天要做出35000次决策。听起来够夸张的,但到大脑里逛一圈就会发现,咱的脑瓜是真闲不下来。

每天一睁眼就有无数选择涌来:要不要再眯五分钟?今天穿哪套衣服?早餐吃豆浆油条还是牛奶面包?今天要不要去领导办公室汇报工作?上周出差的报销单今天去签字还是周五再说……这还没干啥正事儿呢,大脑后台就已经疯狂运转上了。

就算是休息时间,脑内剧场依然演个不停:趁着天气晴好,计划出门旅游散散心,选择自然风光还是人文景观,行程怎么安排最合理,住哪更有性价比?庞杂的信息伴随海量选择迎面砸来,头都快炸了,还没出发却哪都不想去了。

众所周知,大脑处理任何一项任务,都是需要占用认知资源、消耗能量的。这一个个微小决策,看起来不起眼,但架不住数量庞大,各种思前想后就相当于大脑后台开了无数程序,怎么可能不累呢?而这件事的可怕之处还在于,这种疲惫会影响其他更重要的决策,让你在关键时刻冲动行事,或者拖延决策,甚至啥也不做。

网友分享“决策疲劳”自救指南

有网友发文,成年人的世界里总有做不完的决策,吃饭、休息、工作、娱乐、社交、购物等,这些微决策越多,大脑越疲惫,能量消耗也越快。在该网友看来,“决策疲劳”是特别消耗磁场能量的隐形杀手,这一观点在网络上引发了广泛共鸣。

在评论区,众多网友纷纷分享了各自的“自救指南”。以购物这件事为例,有经验的网友建议,在选购商品时应当比较三家店铺的信息,但不宜超过第四家,因为过度对比不仅浪费时间,还会加剧脑力消耗,导致身心俱疲。

此外,针对手机成瘾现象,尤其是频繁浏览短视频的行为,广大网民指出,此类活动表面看似轻松愉悦,实则会导致个体被动接受大量零散信息,迫使用户不断做出微小的选择决策,进而加剧身心疲劳程度。这一现象也合理解释了为何众多人群试图借助使用手机来舒缓情绪,却往往适得其反,感到更加疲惫不堪。

为了改善“决策疲劳”,一些网友采取了简化生活的策略,如“一次只专注一件事”,避免同时处理多项任务,以此减少不必要的小决策。还有部分网友则提倡对日常琐事进行预先规划,如提前选定每日餐食及着装,以此避免临场时的犹豫不决。最直接有效的解决之道,则是将那些非关键性事务规范化、固定化,以此降低选择带来的负担,从而让大脑得以从频繁的决策中解脱出来,恢复精力。

◈咨询师观点

做减法,摆脱拖延

更多的选择好像并没有让我们变得更自由,反而让人陷入了无休无止的纠结中,我们感受到更多的是精力的飞逝以及殚精竭虑的疲惫感。

那么,如何解决“决策疲劳”,告别犹豫和纠结呢?方向明建议,大家从简化选择、有意识地分配决策、合理选择决策时间、提前制定好计划等方面入手,不断增强自己的决策力。

1.简化选择,把精力留给重要的选择上

每个人的心理资源都是有限的,在这个“选择多得让人头大”的环境里,只有减少不必要的决策,才能留出精力应对其他更重要的决策。

我们可以尝试在选择的时候分清主次,将自己面临的选择数量减少到最小,只考虑最核心的选项,避免在小事上浪费太多时间和精力。

2.有意识地分配决策,合理选择决策时间

在一段时间内,分散决策可以减少“决策疲劳”的影响,尽可能将重要的决策分散到不同的时间段或日期,而不是集中在一天或一段时间内。同时,也可以给选择设定一个期限,在时间截止前完成决定,切断纠结。

当然,避免在疲劳状态下做出重要决策是很有必要的。对于有些事情,可以不用急着做决策,先让自己的大脑得到充分休息和恢复,等到自己思路比较清晰、平静和专注的时候再来考虑。

3.提前制定好计划,停止决策后比较

选择困难的人常常为了很小的事情而耗费大半的精力。其实,我们可以提前安排好计划,根据计划安排日程,避免临时面对选择而出现纠结。

同时,我们也要明白,既然已经做出选择,就不必再为已经做出的选择而后悔,不要再去进行反复的比较。如果每次决定完都反复比来比去,不光会对决定的结果不满意,还会养成习惯,让下一次决定也犹犹豫豫、比个没完。

方向明表示,世界上并没有完美的决策,太多、太纠结的选择会把个性化、多元化的选择变成“甜蜜的负担”,而一味地想挑最好、最完美的,只会让选择更难。

扫一扫 看新闻

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍 实习生 马娇婷

萍心而论 一周婚姻观察

大龄单身女青年,是应该凑合结婚还是宁缺毋滥?

前几天,姜楠(化名)来到“家事和姐”工作室,称自己36岁了,已经是大龄剩女,是否应该和一个只见了几面的男人闪婚?尽管对方条件比她逊色许多,但多次相亲失败的经历和强烈的生育焦虑,她觉得自己已经走到了一个十字路口,不知道该如何选择。一方面,她渴望拥有一段稳定而幸福的婚姻,渴望能够拥有自己的孩子,享受家庭的温暖;另一方面,她又害怕因为一时的冲动而做出错误的决定,最终导致婚姻的不幸和生活的痛苦。

在父母催婚压力和社会传统观念下,大龄单身女青年究竟是应该凑合结婚还是宁缺毋滥?

二十五岁研究生毕业之后,雪儿(化名)就在家里安排下将相亲提上了日程。可是几年过去,见过无数的相亲对象,却没有一个能打动她的芳心。晃晃悠悠过了三十岁,父母急红了眼,雪儿自己也坐不住了。恰巧这时遇见了欣洋(化名)。欣洋在一机关事业单位工作,比雪儿大3岁,长得白白净净、斯斯文文。尽管对欣洋并不十分满意,但考虑到自己的年龄和欣洋尚可的条件,雪儿还是决定与他结婚。

婚后不久,欣洋的父母搬来同住,理由是方便照顾儿子。雪儿很快发现,已经三十多岁的欣洋在父母面前依然像个孩子,什么家务都不会做,完全依赖他人。雪儿对此感到不满,偶尔抱怨几句,婆婆总是立刻反驳,认为家务本就是女性的责任,欣洋是做大事的人,不应被琐事牵绊。

雪儿爱好运动和旅行,欣洋则偏好宅家打游戏,两人生活方式大相径庭。雪儿尝试过改变欣洋,但每次都以失败告终。随着时间推移,两人的交流越来越少,关系变得如同陌生人一般。

雪儿怀孕期间,身体状况非常糟糕,经常因孕吐而虚弱不堪。有一次,她请求正在打游戏的欣洋帮忙倒杯水,欣洋头也不抬地说:“我正通关呢,你自己倒不行吗?”这样的态度让雪儿彻底心灰意冷。她常常后悔,如果当初没有因为年龄压力而草率结婚,也许现在的生活会完全不同。离婚的念头在她心底愈发坚定。

在求助个案中,郑阿姨的案例让“家事和姐”调解员印象深刻。“我女儿因一时赌气,和交往不深的男友随意决定了终身大事。”郑阿姨希望通过“家事和姐”的劝导,让女儿及时悬崖勒马,在订婚前取消这桩婚事。

联系上郑阿姨的女儿艺菲(化名)后,调解员了解了相关情况。原来,艺菲曾谈过一场6年的恋爱,最终因为男方劈腿而分手,这段感情的破裂,让她心灰意冷,一下子把她从年轻姑娘拖成了大龄“剩女”。起初,艺菲自己倒不在意,觉得单身也有好处。殊不知,妈妈却暗暗发愁,总担心女儿受过感情创伤后走上极端,孤独终老。

“看见我的朋友接连结婚生子,我妈简直‘走火入魔’了!”艺菲说,“前两年,母亲见谁都是一句话,能给我们家艺菲找个男朋友吗?”

女儿年近三十还没结婚,成了妈妈最大的心病。艺菲说,妈妈总用“无可救药”的眼神凝视着她,两人稍有口角,妈妈就哭哭啼啼嚷着“教女无方、没脸见人”。别无他法,她只能顺从地去和一个个男生见面,但又偏偏一直没有遇见合眼缘的。

艺菲委屈地告诉调解员,妈妈始终不理解她。终于有一天,妈妈脱口而出:“求你别太挑了,有合适的就结了吧!”这话深深地刺痛了艺菲,母女俩彻底爆发,开始了长达一个月的冷战。

回忆起那段冷战的时光,艺菲咬咬牙表示:“我当时就想着,无论下一个相亲对象怎么样,我都立马结婚,就算是火坑,我也要闭着眼往里跳。”果然,今年9月底,她和一位男生接触不久,就飞快确定关系,准备订婚。当调解员问起时,她态度坚决,同时又摆出一副无所谓的样子:“反正我结婚不是为了自己,只是为了满足我妈。即便要后悔,也是她后悔。”

◎记者手记>>>

相亲有时就像购物一样,见过的相亲对象越多,失败的次数越多,对人的意志力越是一个艰巨的考验。当突破了理性的极限之后,就会想要“认命”,抓住自己能够抓住的最后一个选择。至于这个人适合不适合自己,此时已完全不在理性的考虑范围之内。对于背负了太多婚恋压力的“剩女”们而言,她们只想尽早完成结婚的使命。

在“女大当婚”的社会背景下,大龄未婚女性面临多重压力:一方面,家庭长辈不断催婚,施加无形的压力;另一方面,身边朋友相继步入婚姻殿堂,社交圈逐渐缩小,内心的孤独与焦虑加剧。

为了增加成功概率,不少人采取“广撒网”策略,频繁相亲。然而,这种方法可能导致“决策疲劳”,最终选择的对象未必真正合适。年轻时,许多女性对伴侣有着较高的期望,但随着年龄的增长,面对外界的压力和质疑,她们的心态可能发生巨大转变,从最初的挑剔变为后来的“破罐子破摔”,即“凑合凑合”就行,快速进入婚姻状态。

然而,基于“凑合”心态建立的婚姻,往往难以持久,最终可能以离婚收场。因此,即便是在高压之下,大龄未婚女性在婚恋中还是要多一份理性,多一份包容,毕竟十全十美的恋人和婚姻都是不存在的,这样或许才不会错过幸福。

我市开展反家暴志愿者培训

模拟调解现场

本报讯 10月31日,由义乌市微芒妇女儿童社会工作服务中心承办的“全城公益·益创义乌”——“义心卫她”反家暴女性赋能项目第一期志愿者培训举办。

本次反家暴志愿者培训由中级社会工作师杨舒然和国家二级心理咨询师赵海燕领衔授课,旨在培训一批优秀、专业的女性志愿者。

培训中,杨舒然讲解了《中华人民共和国反家庭暴力法》及《民法典》中反家暴相关条款,并介绍了家庭暴力联动干预标准化处置流程,对“家暴告诫书”“人身安全保护令”等做了详尽的普及,让大家明白家暴不是家务事,要知法懂法维护自身合法权益。同时,鼓励在场志愿者利用自身优势做好志愿服务,充分发挥现代女性的多元力量。赵海燕则从家暴调解细节出发,教授志愿者在反家暴的疏导中做到价值中立。现场还做了模拟演练,让志愿者更清晰地看到家暴是如何诞生的,以及用什么方式进行调解。