

强烈建议你多多暗示自己「我很棒」！



“预期-行为-反馈”的环环相扣

由社会学家罗伯特·金·默顿提出由图示引发的自我实现预言（又译“自证预言”，self-fulfilling prophecy），揭示了心理预期对现实的塑造作用，也就是期待效应对人的影响。

简言之，当别人给予你一个美好的期望，你就会朝那个方向努力，往往会产生好的结果；而当你表达出一个强烈的信念，这个信念或多或少会影响其他人，而其他人的反应也多少会影响预言的实现。

例如，一位员工接手了一项新工作，并且完全相信自己能够取得很好的成果。于是他心无旁骛，全力以赴地推进，最终得到了预期中的反馈。

具体而言，自我实现预言的过程包含三个环节：

首先是主观预期的形成：这里指个体基于过往经验、社会暗示或自我认知形成，在应对某件事时做出的特定判断。

其次是个体行为模式的调整，即基于上述预期，个体会无意识地引导当事一方（自己或他人）采取相应的行动策略。

最终，通过行为的累积效应，促使预期中的反馈结果出现。

就像园艺家对待植物幼苗的态度——精心培育的植株往往生长得更为茁壮，而植株本身的状态也影响着种植者的心灵状态与行为。

在20世纪60年代，教育心理学领域的经典实验让自我实现预言的理论更加具象化：

心理学家来到一所公立学校，声称要进行一项关于未来发展潜力的测验。测验结束后，他将一份名单透露给校方，声称名单上的学生前途远大，在接下来的一年中智力会有高度发展。他还要求校方对这份名单保密，以免教师会对学生进行区别对待；但实际上，这份名单上的学生完全是随机挑选的。

8个月后，奇迹发生了：上了名单的学生成绩都有显著提升，各方面都表现很优秀。显然，在这8个月中，尽管教师们并未意识到自己的“区别对待”，但积极的心理预期还是带动了师生双方的行为变化，也促使预言成真。

换言之，教师的期望与鼓励、信任影响了学生的自我认知和信念，学生的表现和发展也就随之发生了正向改变；原本虚构的名单最终变成了真实的优秀生名单。后来，人们把这种积极期望产生的积极结果称为“罗森塔尔效应”（Robert Rosenthal Effect），成为自我实现预言在教育领域的生动诠释。

而神经科学研究也尝试揭示这个过程的生理基础。研究表明，当个体持积极预期时，大脑中的奖赏回路被激活，释放多巴胺等神经递质，使人产生愉悦感，强化了行动的动力。而持有消极预期则会激活杏仁核，焦虑和恐惧情绪令人更容易陷入逃避或僵化行为。

与“自欺欺人”有本质区别

到这里，也许有人会问，“自我实现预言”和“自欺欺人”的区别在哪里呢？二者是有本质不同的。

首先，在心理机制和行为导向上，自欺欺人更多是面对现实的刻意回避甚至扭曲，是个体为了规避认知失调而采取的不适应的防御机制。例如，明知拖延有害，却总是用“明天也来得及”自我安慰和回避。而自我实现

构建积极的自我暗示系统

自我实现预言的力量，在于帮助我们成为更接近自己理想的人，而并非要去创造违背规律的“奇迹”。我们应该如何做，才能把“自我实现预言”变为可以利用的成长工具？

首先，需要再次强调自我实现预言的基础：“预期-行为-反馈”的良性循环。重复的行为会重塑神经回路，积极习惯的养成需要刻意练习。这里说的预期，应该是一种建设性的期待，自我暗示的重点最好能聚焦于“能实现的具体行为”，而非笼统的性格评价。

举例来说，与其重复对自己说“我明天会表现得更自信”，不如进一步细化为“明天在课堂演讲时，我能做到开门见山，先用三个句子阐明观点”。

给自己一个“渐进式的反馈”也很重要。把一个长期目标分解为能量化、可评估的短期任务，通过每一步的实现主动积累积极体验，能持续激活大脑的奖赏系统。就好比长跑运动员不会盯着终点线发呆，而是会在专注完成每个路段的同时，给自己加油打气。

需要注意的是，真正科学的自我暗示，要建立在对现实的客观认识上：既相信发展的可能性，同时客观看待自身的局限性。例如在备考时，一方面认识到“知识点确实特别繁多”，另一方面又相信自己“每天掌握三个重点就能提升成绩”，这就避免了盲目乐观，同时防止因畏难而退缩。

“所谓成长，就是不断发现昨日之我与今日之我的距离。”当我们学会用建设性的期待替代消极的预设，用具体的行动步骤落实心理愿景，遥远的目标就变得清晰可见。（据科普中国）



顺应时令 防病养生

□ 彭韵佳

国家卫生健康委近日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位权威专家解答热点问题。

“秋冻”有助提高免疫力

处暑，代表暑气由此而去。整体来看，天气逐渐转凉，但不少地方仍存在短期高温回热现象，这就是俗话所说的“秋老虎”。

中国中医科学院西苑医院主任医师许云说，此时“秋冻”有助于提高自身免疫力、增强耐寒能力，可以遵循“该捂捂、该冻冻”的原则，保护好肩部、腹部、腰部等关键部位。

许云介绍，肩部是肺经循行的重要部位，尽量穿一些能够盖住肩部的衣物；腰腹是阳气之根所在，随着外寒逐渐加重，体内阳气逐渐衰减，要注意腰腹部保暖。

对于抵抗力较弱的老人、儿童、孕产妇及慢性病患者，不能简单追求“秋冻”，要注意早晚适当加衣。

进入处暑后，秋乏更加常见。许云提示既要科学补觉，也可以用穴位按摩提神醒脑。

“在11点至13点的时段，睡个约20分钟的子午觉，可以缓解大脑疲劳、改善困乏。”许云说，成年人可以揉一揉手腕的太渊、神门两个穴位；孩子可以揉搓耳根、按揉三角窝与提拉耳朵尖、按揉耳垂。

适应开学季

“托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所，容易出现传染病流行。”山东省疾控中心主任医师张丽说，开学后学生要重点提防三类传染病：呼吸道疾病，如流感、麻疹、风疹、水痘、百日咳、肺结核等；肠道传染病，如手

足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等；虫媒传染病，如登革热、基孔肯雅热等。

对此，家长要更加关注孩子的健康状态，如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时，应居家观察休息，必要时及时就医，同时教育孩子勤洗手、注意居家卫生、及时全程接种相关疫苗。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提示，临近开学，一些孩子容易出现心理不适应的表现，家长可以帮助孩子调节情绪。

“我们可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或写心情日记等方式，教孩子识别和接纳自己的情绪，并学会表达情绪。”崔永华说。

户外活动正当时

四时俱可喜，最好新秋时。随着天气逐渐变得凉爽，丰富多样的户外活动成为不少人的休闲选择。

专家提示，户外运动要注意防范运动损伤的发生，尤其是骑自行车、跑马拉松等项目。

“骑行之前，大家可以做身体平衡拉伸，骑行之后做腰椎、下肢拉伸，保护身体，避免产生疲劳。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说。

近年来，越来越多的人开始跑马拉松。

厉彦虎说，马拉松是一项极限运动，只适合少数训练有素的人参与，建议热爱马拉松的公众循序渐进开展训练，逐渐提升身体肌肉功能、神经协调能力、极限耐受能力等。

专家建议，青少年应长期有规律地参加体育运动，每天进行不少于2小时的户外运动，提高身体素质。

（来源：新华社）

秋季如何食补

□ 宋添力

“贴秋膘”是中国民间流传已久的养生习惯，指的是在秋季通过增加饮食营养来补充夏季的消耗，并为即将到来的冬季储备能量。然而，很多人会存在不同程度的体质偏颇，如气虚、阴虚、痰湿等。因此，盲目“贴秋膘”可能会适得其反，导致身体不适或疾病加重。“贴秋膘”并非简单增加饮食营养，而是要根据个人的体质特点进行科学合理的调理。通过中医辨证的方法，我们可以更好地了解自己的体质类型，并根据不同体质选择合适的食补方案。

推荐食谱：

银耳莲子羹 将30克银耳泡发后撕成小块，与50克莲子一起放入锅中，加适量水，煮至莲子熟烂，加入冰糖调味即可。此羹具有滋阴润肺的功效。

百合鸡蛋汤 将30克百合洗净，与2个鸡蛋一起放入锅中，加适量水，煮沸后小火煮10分钟，调味后即可食用。此汤有滋阴润燥的功效。

枸杞桑葚粥 将20克枸杞子、30克桑椹和100克大米一起煮粥，煮至米烂粥稠。此粥有滋阴补肾的功效。

痰湿体质

痰湿体质的人通常表现为身体肥胖、面部油脂分泌旺盛、容易疲倦、肢体困重、舌苔厚腻等，因此需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水。饮食可适量选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、冬瓜、萝卜等。

推荐食谱：

黄芪炖鸡汤 将30克黄芪和500克鸡肉、3片生姜一起放入炖盅内，加适量水，隔水炖2小时，调味后即可食用。此汤具有补气养血的功效，适合气虚体质的人。

气虚体质

气虚体质的人通常表现为面色苍白、气短懒言、精神不振、容易疲劳、抵抗力差、容易感冒等，因此需要通过饮食调理来补气、益气。饮食可遵循以下原则：①以温补为主：可以选择一些温性食物，如鸡肉、羊肉、牛肉、红枣、桂圆、栗子等。②适当补气：可以适量食用一些具有补气作用的食物，如黄芪、党参、山药等。

推荐食谱：

黄芪桂圆茶 将10枚红枣和15克桂圆肉放入锅中，加适量水，煮沸后小火煮20分钟，代茶饮用。此茶具有补气养血的功效。

阴虚体质

阴虚体质的人通常表现为口干舌燥、皮肤干燥、容易失眠、心烦易怒、便秘等，因此需要通过饮食调理来滋阴降火。饮食可遵循以下原则：①以滋阴为主，避免辛辣刺激和温热性食物，可以选择一些滋阴润燥的食物，如银耳、百合、莲子、鸭肉、鸡蛋、牛奶等。②适当补阴：可以适量食用枸杞子、桑椹、黑芝麻等。

推荐食谱：

薏米红豆粥 将50克薏米、50克红豆和100克大米一起煮，煮至米烂粥稠。此粥有健脾利湿的功效。

健脾体质

健脾体质的人通常表现为消化功能强、食欲旺盛、消化吸收好等，因此需要通过饮食调理来健脾化湿、祛湿利水。饮食可适量选择具有健脾作用的食物，如薏米、红豆、冬瓜、萝卜等。

推荐食谱：

山药艾叶粥 将100克山药去皮切块，与30克芡实、100克大米一起煮粥，煮至米烂粥稠即可。此粥具有健脾益肾、化痰祛湿的功效。

核桃芝麻豆浆 做法：将80克黄豆洗净浸泡6—10小时，再把30克核桃、30克黑芝麻洗净，一并放入豆浆机中，加入适量清水打成浆即可。此款豆浆具有滋补肝肾、乌发健脑的功效。

南瓜豆浆 做法：取黄豆50克、南瓜150克。黄豆洗净，泡发一夜；南瓜洗净，切小丁备用；豆浆机中加清水，放入全部食材，启动五谷豆浆模式；将做好的豆浆用过滤网过滤后饮用即可。剩下的豆渣可以用来蒸馒头或烙饼。此款豆浆色黄入脾，有健脾益胃之功效。

健康提示：饮豆浆并非人人皆宜。从中医学角度看，豆浆性偏寒而清利，故平素胃寒，饮后有闷胀、反胃、嗳气、吞酸者，或脾虚易腹泻、腹胀者，或夜尿次数多，均不宜饮用豆浆，否则可能加重病情。另外，豆浆不能与药同饮，有些药物（如红霉素等抗生素类药物）会破坏豆浆中的营养成分。

（据《甘肃日报》）

常喝豆浆 滋阴润燥

我国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，足以说明豆类营养价值之高。初秋季节，常喝豆浆，有助于滋阴润燥。豆浆富含人体必需的植物蛋白和磷脂，还含有维生素B1、维生素B2、烟酸、铁、钙等营养元素，常被营养学家推荐为防治高脂血症、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

五豆豆浆 做法：将黄豆、黑豆、青豆、豌豆、花生按3:1:1:1:1的比例配好，浸泡6—12小时后洗净，加适量清水一起打浆，煮开即可饮用。此豆浆具有平补肝肾、防老抗癌、降脂降糖、增强免疫力等作用，非常适合中老年人饮用。

红枣枸杞豆浆 做法：将50克黄豆洗净浸泡6—10小时，取15克

红枣、10克枸杞洗净，一并加入豆浆机，加入适量清水打成浆。此款豆浆有益气、养血、补肾的功效，适合气血不足者饮用。
百合花生豆浆 做法：将80克黄豆和50克花生洗净浸泡6—10小时，30克百合洗净，一起放入豆浆机中，加入适量清水打成浆，还可加入少许蜂蜜调味。此款豆浆润肺生津，润燥泽肤、养心安神，适用于体质虚瘦弱、大病初愈之人。
橄榄桂圆豆浆 做法：将80克黄豆洗净浸泡后，再把10克橄榄肉、10克桂圆肉、5克枸杞洗净，一起放入豆浆机中，加入适量清水打成浆，也可加入适量冰糖调味。此款豆浆具有养血滋阴的功效，可用于美容美颜、皮肤保健。

（据《中国中医药报》）