



扫一扫进入
文化周刊微官网

刊头题字：任步武

大西北的文化高地 宝鸡人的精神家园

又到岁末年初时,人们有努力、有收获,更有打算和希望!回忆一下,2020年,我们学会了一项什么样的新技能或者改掉了什么坏习惯;2021年伊始,又有什么新的想法和规划呢?

或许,有人会说:“我想学会做红烧狮子头”“我想学会吹葫芦丝”;或许,还有人会说:“我再也不要玩手机到半夜”“我要改掉干事拖沓的坏习惯”……

你会发现,学会一个小小的新技能会令人愉悦不已,但是,改掉一个哪怕是很小很小的坏习惯,真的很难。一座

文明的城市,首先是生活在其中的人要是文明人。在新的一年里,我们倡导每个人都尽自己所能学会一项新技能,我们更希望大家能改掉自己身上存在的坏习惯,力争每个人都做一个文明市民。所以——

文化观察

WEN HUA GUAN CHA

新年改掉坏习惯,学个新技能

本报记者 麻雪

学会新技能愉悦身心

在我市一家文化单位工作的李文文最近迷上了彩色铅笔画,这是她才学会的一种绘画手法,创作出的作品形象逼真、浓淡相宜,甚至有玲珑剔透的美感。

“我之前也是学过美术的,但是从没有在网上看到这种画法后,很感兴趣。工作之余,我每天练习,

坚持了20多天,现在画得还不错。我会坚持画下去的,争取办一个小范围的个人彩铅画展览。”李文文高兴地说。

根据心理学家的实验,一种行为重复21天就会初步形成习惯,90天的重复会形成稳定的习惯。当然,这只是一个大致的概念。在现实生活中,不同的行为习惯形成的时间

也不相同,总之坚持的时间越长,习惯越牢,会做到“习惯成自然”,把好习惯转化成生活的一部分,不再需要刻意坚持。还有研究说,较复杂行为习惯一般需要更长时间才能养成;运动方面习惯的养成,要比饮食习惯的养成耗费更多时间。

李文文说,她坚持练习了20多天的彩色铅笔

画,现在能熟练地掌握这个新技能,也是投入了时间和毅力。学会一个新技能后,身心都是愉悦的,甚至有些人想晒一晒,展示给身边的亲戚朋友看看。例如,孩子学会了一支新的舞蹈,总想表演给父母看;年轻人学会了滑雪,虽然不能总是去滑,但是,内心是充足而愉悦的……

坚持不懈至关重要

一个新技能和一个好习惯,虽然不能完全等同,但是有相通之处。它们都需要投入时间和精力来练习或培养,并且进行巩固。例如,绘画、舞蹈等,学会之后,既是一个新技能,也可以成为业余时间陶冶情操、愉悦身心的好习惯。

习惯养成的过程,是一个从被动到主动再到自觉的过程。培养好习惯固然重要,改掉坏习惯更重要。无论是培养好习惯还是改掉坏习惯,坚持不懈

至关重要。

但是,我们不难感受到,改掉一个坏习惯真的很难,比养成一个好习惯或者学会一个新技能要难很多。

岐山县蔡家坡镇王其村的徐先生说:“最近刚好是农闲时期,我很喜欢读书,每天都会坚持读一个小时。但是,我有做事拖沓的坏习惯,一直想改,却很难改掉。如果做事能够不拖沓,我想我会用更多的时间去读书。”

他有些尴尬地笑着说,“但是,这个毛病真的很难改。”

国家二级心理咨询师、宝鸡中学心理教师杨丹丹说:“坏习惯也是一种习惯。一种习惯的形成,是一种行为模式。坏习惯的形成,最初也是满足了人们的一种‘获益’需求。比如说,抽烟。一个人最初抽烟可能是为了缓解急躁的情绪,他就有了‘获益’的心理。后来,不断反复这种行为,他可

能还会反复暗示自己‘我不抽烟怎么办呢’,就形成了一种习惯。”

杨丹丹说,身边也有一些学生存在坏习惯的例子,如,有的学生有“被晚睡”的习惯,同宿舍的学生大都睡得比较晚,原本想早睡的学生会觉得,自己睡早了心里不踏实,反而会影响到休息和学习。

那么,如何改掉这些不好的习惯,从心理和行动上战胜它们呢?

如何才能改掉坏习惯

杨丹丹讲了两个方面:“首先,找到养成坏习惯的根源,用其他方式来代替坏习惯给人带来的同样可以‘获益’的心理;其次,就是坚持,这一点至关重要,也就是我们常说的‘毅力’。”

她再次说到抽烟的例子,抽烟的人最初喜欢抽烟带来的缓解急躁情绪等所谓的“益处”,但是,后来发现抽烟损害身体健

康,得不偿失,就会想戒烟。这时,可以用吃零食、听音乐等其他缓解急躁情绪的方式来代替。

“再来谈谈前面说到的那些学生‘被晚睡’的坏习惯。”杨丹丹说,她会告诉学生,所谓“不敢早睡,心里不踏实”,究其根源,还是落在了自己的学习目标上。如果按照自己的学习时间规划,提高效率,成绩平稳,就完全不用顾及“不敢早睡”

的心理负担了。

找到一种坏习惯最初让人“获益”的替代物,有利于改掉坏习惯,但是,坚持与毅力依然很重要。

人总是本能的趋利避害。所以,学会一个新技能或者养成一个好习惯,会让人不由自主地产生自豪感,会认为这是“利”;但是,改掉一个坏习惯,扔掉一个可以让人有某种“获益”心理的习惯,被潜意识中认为是“害”。比起

前者,后者显得更难;同时,能够成功改掉一个坏习惯,便显得更可贵。

另外,还有一些改掉坏习惯的方式,我们不妨一试,例如:远离坏的,接近好的,如果想克服拖延症,就不要靠近能够提供很多干扰因素的地方;还可以改变思考方向,如果面对诱惑时,抵御它的话语从“我不做”,变成“我不能做”,效果会好得多,等等。



漫画 陈亮

责任编辑:麻雪 美编:李依涵 校对:谢莉

我市民博馆藏藏品参加深博跨年展

本报讯 2020年12月30日,由深圳市文化广电旅游体育局主办的“中国文物中的儒释道”跨年大展在深圳市博物馆(古代艺术馆)开展,我市民办博物馆——陕西华夏古代艺术博物馆作为此次展览的协办单位有4件藏品参展,将进行为期一年的展出活动。

本次展览系配合深圳博物馆古代艺术馆重新开放的系列展览活动之一,精选展示儒释道精神之魏晋南北朝文物74件(套),包含图像内容丰富、铭刻题记多样的石刻文物,熠熠生辉的金铜佛像造像,流光溢彩的唐三彩等文物,呈现古人的日常生活与精神世

界,反映了当时的儒释道,以文物展现中国文化曲折发展的历程。

陕西华夏古代艺术博物馆选送了4件金铜佛像造像藏品参展。这是该馆作为非国有博物馆2020年度第二次在沿海城市参展。

本报记者 巨侃

晒晒新技能 改掉坏习惯 征集令

2020年,你有学到一项什么新的技能吗?学会炒一道菜、掌握一个体育项目、熟练一项才艺等,不妨与我们联系,在报纸上晒一晒,跟大家分享你学会这项新技能的愉悦心情吧!

2021年,你有想改掉自己的坏习惯吗?不再抽烟、做事不再拖沓、不再玩手机到半夜、不再给孩子或爱人乱发脾气等,无论是一个小毛病,还是一

个长期形成的坏习惯,只要你想改掉,并且有毅力和恒心。来吧,请联系我们,告诉我们你的想法和决心。

晒晒新技能,聊聊想要改掉的坏习惯。我们会在后面的《文化周刊》上进行展示,一起分享你的愉悦心情,一起为你改掉坏习惯的决心加油鼓劲!

联系电话:3273456