

■心理咨询

工作中总“怕生” 该怎么办好？

□本报记者 闵丹

职工问题：柏老师，我在人多的面前特别拘谨，一点都不绽放，放不开，这种性格可以调整吗？我是做大学生英语教育培训的课程顾问，每周都要和学生打交道，但一学期过去了，我和大家也基本不熟，觉得自己太过于一本正经了，不太有人情味，一到人群面前就是放不开。碰到有学生对我们课程不满意要退费，我就慌了手脚不知道如何处理，有时候一句话过去“不可以退”，就显得特别的生硬和尴尬了。和家里人或很好的朋友相处也不会有亲密动作和亲密语言。还有，比如我天天去楼下的一家饭店吃饭。尽管天天去，但我也会很少跟老板说话，即使他刻意跟我搭讪，我都只会简单答一下，因为担心怕和我熟了，下次路过这里不到这里吃饭不好意思。自己平时工作当中也总是想很多，怕担责任，导致有时特别缺乏行动力，有时真的好痛苦。大学毕业一年了，现在都不知道自己适合干什么了，老师我该怎么做呢？

国内知名心理专家、北京市心启航公益服务中心主任、北京市婚姻家庭研究会常务理事副会长柏燕谊：其实我们之所以不会用自己放松的状态面对社交关系，或者是把自己隔离在社交关系之外，这是人的一种常用自我防御机制。当我们习惯用一种职业状态去面对别人的时候，是因为我们不敢和别人建立真实的情感关系。因为当我们建立亲密的情感关系之后，真实的自我就会被别人更多的发现，就像大家通过电视节目对我有一个了解，但是这是真实的我吗？不是，我还会有其他的面，比如我生活中很多事情都做不来，我的助理经常担心我会走丢、迷路之类的。如果我不能接纳自己这些，那我也会害怕别人知道这样的我。

所以你问的这个问题最终还是要回归到自我接纳的一个层面上，因为一个从小就一直被自己的爸爸、妈妈、亲戚、老师或者朋友喜爱的孩子长大之后，他不会担心跟别人交往别人不喜欢我。反过来说，没有被周围的人喜欢、接纳的孩子长大之后就会认为自己不容易被别人欣赏。甚至会觉得自己没有资格被别人喜欢，因为从小的亲密关系给他传递的信息是真实的自己是被人讨厌的，这种信息不断的内化到他自己的内心让他形成这样一种认识。

因此，我们要处理这样的行为问题时，这个问题背后其实隐藏着更深层的问题，我们要处理的不是这个表面的问题，比如光处理和别人搭讪的问题，那有可能其他神经症的问题就出现了，一定要更真实的、深入的去看到问题的根源来自哪里。

在这里，建议从你认为最不重要的关系开始进行尝试性体验，比如和餐厅的老板你肯定不可能发生长期的亲密情感关系，那你就可以先尝试着跟他从形式层面进行体验，看看最后会怎么样？是不是能摆脱这种“怕生”的困境，也建议你更深入的进行一个自我了解来完成自己的成长蜕变。

防“湿”从初夏开始

□霍寿喜



依据气候规律,从五月中旬开始,多数地区开始步入夏季,也即通常所说的“初夏”。这一时节的近地层大气沿续了春季的“潮湿”特点,降水也比较偏多,常常给人们一种湿淋淋的感觉;又因为随着气温的升高,大气对流活动越来越频繁,而在雷电、降水之前,气压常常较低(尤其是午后),给人一种憋闷的感觉。初夏时节是农事活动及室外劳作项目比较多的时段,很多人也选择在这个时段旅游和健身。此时,一定要关注空气中的“潮湿”,所谓“夏季养生须防湿”,其实从初夏就要开始。

正确认识“湿”

人们在初夏进行室外劳作或活动时,对中午的高温时段会普遍注意防暑降温,而对较为“隐蔽”的湿度却关注不够。而恰恰较高的湿度对人体健康也有很大的负面影响。如果室内湿度环境过高,时间长了,容易诱发湿疹、疖、痈甚至关节病变等因潮湿而形

成的病症。中医将导致人体生病的过高湿度称为“湿邪”。

从现代保健学的角度,在初夏容易出现“高温高湿”“湿热交加”的环境下,人体难以通过水分蒸发而保持热量的平衡,于是就出现体温调节障碍,常常表现为心悸、精神不振、全身乏力等症状。在初夏的阴雨天气下时,人体内的松果腺素分泌较多,引起甲状腺素及肾上腺素浓度相对降低,加之空气中的负离子数量较少,气压较低,人们也会出现无精打采、头昏脑胀、胸闷气短等症状。据相关专家研究发现,相对湿度达80%或更高时,各种事故会增加33%;在高温、高湿条件下,速记错误增加10倍。初夏时节潮湿条件下产生的霉菌及其代谢物,经呼吸道吸入或摄食被霉菌污染的食物,即可引起呼吸道过敏症状,轻者鼻塞、流涕、打喷嚏,重者呼吸困难,喘息不止,并极易引发食物中毒。这种“湿”气象条件,还极易诱发人体其它病症,例如,一

些风湿病患者会出现关节疼痛难忍、四肢无力的症状;同时还易引起旧伤复发,出现神经痛。

5种方法帮你远离湿气

- (1)初夏时节阴雨天或雾天要少开窗户,而当室外艳阳高照时,要适当开窗通风,居室内可安放部分祛湿剂或干燥原料来降低室内的空气湿度;
- (2)出现“高温高湿”天气时,可使用空调的降温、抽湿的功能,将气温降至18—20℃、相对湿度降为50—60%;
- (3)初夏穿衣应选择具有较强吸湿能力面料(如全棉)制成的宽松服装,要经常晒被褥,勤洗澡,勤换衣;
- (4)饮食要清淡,便于消化,要多食用消热利湿的食物,使得体内湿热之邪从小便排出,这些食物有绿豆粥、荷叶粥、小红豆粥等;
- (5)要避免外感湿邪,万一在室外涉水淋雨,回家后可饮服姜糖水,如有头重、身热等症状,可服用藿香正气丸等药物。

■生活小窍门



你肯定碰到过鼻出血不止的情况,当时您是怎么解决的呢?其实生活中有N种家庭妙招,可以对付身上的小毛病。

- 1.换季疲惫:**给自己做一个“安眠枕”。在枕套下面多放些气息芳香的杀菌植物叶片:月桂、蕨、榛树、针叶、薄荷和玫瑰花瓣。
- 2.眼睛红肿:**用香芹汁湿敷消除眼睛红肿,将香芹切成小细段装入纱布袋内放入开水中。过15—20分钟掏出,冷却,放在眼皮上10分钟。
- 3.牙齿酸痛:**丁香油中的芬芳物质可以消除痛苦悲伤,消灭细菌。把棉棒浸入丁香油后放到病牙上,可以帮你缓解痛苦悲伤。
- 4.打嗝:**假如通常的方法(a.慢慢地大口喝一杯凉水;b.用双臂抱住自己做深呼吸,然后尽量长时间屏住呼吸)不奏效,试一下在一杯开水内放入3—4片月桂叶,浸泡一阵,每次打嗝时喝10—15滴。
- 5.血管堵塞:**也许酒精蒜是最

12妙招 可对付身体小毛病

□汪志

- 好的清理血管的方法。将40克蒜捣碎,兑入100毫升白酒,放置10—15天。逐日2—3次,饭前30分钟饮用,每次10滴。这种方法可以清理梗阻,让血管有弹性,还可以治疗慢性头疼。
- 6.刺:**先泡个热水澡,然后拿双层餐巾纸擦拭皮肤,以便挤压出刺来。另一种方法:在扎刺附近的皮肤涂上一滴植物油。它会渗透皮肤软化刺,这时用镊子挟出或者用消毒后的针挑出。
 - 7.头晕:**不要躺下、也不要闭上眼睛,这样只会使症状恶化。红辣椒可以助你。倒杯热水,捏一点辣椒末放入杯中,小口喝下。水和辣椒可以使你的血液升温,刺激血液流入大脑,头晕就缓解了。假如你的手边没有辣椒,找一个恬静的地方坐下,松开衣领,沿顺时针方向推拿太阳穴。
 - 8.脓包:**假如脓包已经“出头”红肿着。用酒精(白酒、花露水)擦拭,然后混合等量牙膏和男用剃须润泽

- 滋润霜,将混合物涂在脓包上,等待大约15分钟,直至变干,然后小心擦掉。脓包会变小、发白。
- 9.体内垃圾:**用植物油涂抹身体,推拿身体大约10分钟左右,最好用专门的浴刷。然后泡个热水澡,仔细洗去植物油。这之后毛孔打开,开始流汗排除体内垃圾。
 - 10.紧张:**摆一个惬意的姿势:可坐着,也可站着,慢慢地深呼吸。呼气的时间要比吸气的时间长两倍。努力集中精力,10分钟就够了。
 - 11.口臭:**口吻不清新的一个原因是口干。通常是由于抽烟,长时间聊天,情绪紧张。试试把柠檬瓣放在舌头上5—7分钟,不时地吸一下。
 - 12.流鼻血:**不能躺下,头也不能向后仰,更不能用棉球堵住鼻子。需要坐下,头稍稍往前低,最好用带冰的水袋放在鼻梁上,假如身边没有,那么把手绢用冷水蘸湿,然后用手绢用力按住流鼻血的那个鼻翼2—3分钟,这时用嘴平均呼吸。