

■ 心理咨询

如何直面关系中的
不安全感？

□ 本报记者 张晶

【职工问题】

我的童年虽然也有很多快乐的回忆，但印象中最深刻的，却是每次不听话的时候，妈妈歇斯底里的怒吼，听得最多的话就是“早知道就不要生你出来了”“你看别人家的孩子哪有像你这样的”……这让当时幼小的我觉得自己很糟糕，家人不爱我。长大之后，这种害怕被所爱的人抛弃而产生的不安全感依旧伴随着我，我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师：小时候，我们曾因为父母嘴里“别人家的孩子”而被虐的死去活来。很多家长都希望通过拿自己的孩子和别人家的孩子做比较来激励孩子，现在看来，这样的方法也许并不可取，或多或少都会给孩子以后的人生造成一定的影响，包括在比较的过程中，父母把自己的价值观、人生观灌输给孩子，导致孩子过度关注外界评价，而无法做出正确的自我评价；孩子会因为在家中得不到接纳、肯定、认同，从而导致缺乏自信，产生自卑心理；有些孩子会因此产生攀比心理等。

【专家建议】

得到的爱、认同、信任、支持越多，我们就能拥有越多的安全感。可是这些东西都是外在的，不是我们自身能掌控的，我们唯一能做的就是自己走出去，去爱、去信任，当我们自己具备了照顾自己的能力、自娱自乐的能力、维持快乐的能力，那时就会拥有越来越多的安全感，担心、恐惧也就会少一些。

你可以从以下几方面行动

1.多培养一些兴趣爱好。尝试在独处中找到自己喜欢的事情，不断获得成就感。

2.承认自己没有安全感。不要回避它，要直视它，只有当你勇敢地选择直面自己的不完美，并在它跑出来的时候，观察它，分析它，才有可能找到方法改变它，和它和平共处。

3.尝试更加有效的沟通方式。勇于表达自己的情绪、想法，避免猜疑，通过增进双方互动，促进双方了解和理解。每个人的思维方式、行为模式都不一样，生活中遇到矛盾和冲突都是正常的，通过沟通、磨合，才能彼此建立信任、默契起来。

4.必要时，你也可以向心理咨询师寻求专业帮助。每周二和周四，北京市职工服务中心面向全市工会会员提供免费心理咨询服务。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com



大寒到 汤汤水水最滋补

□ 陆岩岩



1月20日，是“大寒”节气。“大寒”是一年中的最后一个节气，在气象记录中虽不像大雪到冬至、小寒期间那样酷冷，但仍处于寒冷时期。清代《真州竹枝词引》记载：“腌肉鸡鱼鸭，日，年肴，煮以迎岁……”人们在经过了春夏秋冬的大忙之后，进入了“冬三月”的农闲季节，而随着大寒的到来冬季农闲接近尾声，在准备腌鱼、腊肉之时，已经隐隐可以感受到大地回春的景致，此刻人们的身状态也应随着节气的变化而加以调整。

早睡晚起身体好

在这个寒冷的季节，人们的新陈代谢处于相当缓慢的时候，我们要顺应冬季“藏”的原则，最简单的方法就是要“起居有常，养其神也，不妄劳作，养其精也”。早睡可以养人体的阳气，晚起可以养阴气，若能合理安排起居，早睡晚起，每天多睡一个小时，使精气内聚以润五脏，从而增

强身体的免疫力。对于上班族的年轻人，每天中午再睡个“子午觉”，那效果就更好了，不过冬天室内外温差大，大家要注意午睡的时候不要着凉。

汤汤水水最滋补

“药补不如食补”，这个季节里，既美味又具有补益身体的食物，无疑要数那些汤汤水水了。在这个呵气成冰的季节，看着厨房里蓝色的火苗温柔的舔着锅底，紫砂锅咕嘟咕嘟冒着热气，提鼻子一闻，丝丝清香钻进我们的鼻孔，食欲顿开，“减肥”二字早已被抛到脑后了。现在的气候是干燥寒冷，不论是家中的老人和孩子，还是上班的人，热热乎乎、香甜美味的汤粥，对于我们是最适宜不过了。现在的粥也已经远不止填饱肚子那么简单，怎么喝粥，什么粥适合自己，什么粥能养生祛病，这些可能更是我们关注的。推荐几款“温暖”的美食，既好喝，又滋补。八宝饭、芪杞

炖子鸡、发散风寒汤、枸杞鸡肉汤、山药羊肉汤和山药小米等，这些都是最好不过的搭配了。

坚持运动身体好

“冬天动一动，少闹一场病。”这句话可是老人们常常挂在嘴边的一句话。在冬季，锻炼对养生有着特殊意义。在大寒节气里，气候一冷一热很容易感冒。因此，大家进行室外活动的时候不要起得太早，特别是太阳没出来之前的空气质量和室外气温都不适宜运动。由于户外气温比室内低，人的韧带弹性和关节柔韧性都没有之前的灵活，马上进行大运动量活动，极易造成运动损伤。建议大家冬天在运动前先要做一些强度不大的有氧活动，比如：慢跑、快走、太极、搓脸、拍打操等。或者也可以双手抱拳虎口相接，左右来回转动，这样不仅可以增加手指的灵活性，也加强了气血循环运行，使得气血旺盛，气机通畅，血脉顺和，全身温暖。

■ 生活小窍门

健康生活踩准五个时段

□ 欧金凤

养生方法多种多样，但选对时机也很重要。一天中，早晨、上午、下午、傍晚到夜晚，分别应该遵循“慢”“动”“润”“暖”“松”这五个养生字诀。

一、早晨“慢”养生

慢起床、慢排尿。慢起床要做到3个3分钟。在平仰卧的状态下，将手掌搓热后“干洗脸”1分钟。然后慢慢坐起来，用手指梳头100下，持续2~3分钟，再静坐2~3分钟。其次要慢慢排尿。因为膀胱排空容易引起头晕，甚至出现排尿性晕厥。

二、上午“动”养生

多运动，做数独。上午9点到中午1点，是人体一天中最精神、大脑最具有活力的时候。在这个黄金时段内，应该最少运动1小时、动脑一刻钟。所谓动脑，是积极思考。不论退休老人还是上班族，都可以在休息间歇，抽出一刻钟做几

道脑筋急转弯或数独，真正调动大脑的潜能。

三、下午“润”养生

喝够水、扭扭腰。下午时段，身体需要消耗午饭摄入的大量食物，小肠把食物里营养都吸收得差不多了，送到了血液里。这里我们需要喝一杯水，用来稀释血液，起到保护血管的作用。久坐的人此时要起身扭扭腰，画圈按摩腹部，让晚进去的水滋润胃肠，防止大便秘结。

四、傍晚“热”养生

喝小酒、泡脚。傍晚7~9点之间，小酌一杯，是养生的好方法。此外，在37度~39度的温水中泡脚20分钟左右，可让身心沉静下



多杯少量

来。另外，还可用热毛巾敷在脸上1分钟，毛巾凉后重复上述步骤3次。然后将双手浸入热水中1分钟。再倒一桶热水，浸泡脚和小腿15分钟。依次下来，可达到泡澡一样的放松功能。

五、夜间“松”养生

想乐事、松身体。夜晚可以和家人聚在一起，聊聊高兴的事情，将烦恼也拿出来和大家说说，千万别憋在心里。但是要注意的是，在睡前1小时内少说话。因为说话太多容易使大脑兴奋，从而使人难以入睡。此外，睡前还可以按摩百会穴、涌泉穴、足三里穴各按30次，可以有效地帮助睡眠。