

心理咨询

内向性格的人
如何拥有良好人际关系

□本报记者 张晶

职工问题:

我是一个比较内向的人,不太擅长人际交往。虽然我跟那些相处时间长的人能够聊得来,但对于初次见面或一些和我兴趣爱好不同的人,却不知道如何沟通。一次我和朋友去一个家里做客,他们一见面就聊得火热,我却完全插不上话,不知道该说些什么。我很羡慕那些见到谁都能侃侃而谈的人,怎样才能改变呢?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

从描述中,我能够感受到您的焦虑。您不喜欢自己内向的性格,因为这让您无法像他人一样快速融入他人,因此您非常希望改变它。但其实您完全没必要因为自己性格“内向”而难过,内向并非缺点。

英国心理学家埃克森依据因素分析法提出了人格的三因素模型,外向/内向性是其中一个因素。内外向并无好坏之分,只是在思维和行为上有所区别而已。外向者更注重广度,内向者更注重深度。虽然在人际交往初期,内向者不如外向者“吃得开”,因为内向者在社交上较为保守和拘谨,有人形容,内向者的心中有一个不停修改的剧本,不到完美绝对不会出手,但是内向者一旦“出手”就是深交,因为他们的周到、细心……会让对方感到舒服与温暖,愿意信赖。另外,内向的人更能够静下心来,享受独处时光,专注于自己感兴趣的事,深究某一个领域,这是一项很了不起的能力。

专家建议:

一个人是内向还是外向,虽然与早期的成长经历密不可分,但更多的是受到先天基因的影响。既然无法改变,那就不如坦然接受、欣赏它,并充分发挥它的优势。古往今来,很多优秀的人,甚至伟大的人都是内向性格。如,政治家丘吉尔、企业家盖茨、科学家牛顿,他们对问题专注而深入的思考造就了他们的成功。所以,内向的性格完全可以成为你的优势。当然,要发挥这项优势,你可能需要修炼一些其他能力,比如倾听与共情。在交流中,除了侃侃而谈的人,倾听者也十分受欢迎。如果你全心全意地接纳了自己的内向性格,也许更能够收获他人的喜爱与信任。另外,在交往过程中如果遇到不熟悉的话题,虽然你听不懂专业的术语,但你一定能够“听懂”表述者的情绪,这可能比听懂语言更具有力量。

每一种性格都是一种天赋,所以快停止你的不安,坦然地接受它,充分地利用它,做好自己才能成就自己。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.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: zhoumolvyou@126.com

入秋以后,打耳洞的人似乎一下多了起来,不少爱漂亮的人,喜欢通过打耳洞的方式,完美的呈现自己的魅力。那么,穿耳打洞和季节选择有关吗?从医学上讲,这种爱美的方式会不会影响健康?生活中又该注意哪些问题?为此,记者请国家康复辅具研究中心附属康复医院中医科主任刘红梅进行了介绍。



穿耳打洞会影响健康吗? □本报记者 博雅



刘红梅

北京中医药大学临床特聘专家
国家康复辅具研究中心附属康
复医院中医科主任

选择春秋两季,有一定参考价值

人类已有数千年的打耳洞历史。在一些文化背景下,打耳洞是一种带有民俗性的约定俗成,比如拉丁美洲,给女婴打耳洞是一种习俗。现代看来,穿耳洞更像是出于审美的目的,不拘于性别和年龄。

首先,一年中什么时候最适宜去打耳洞?打耳洞在民间有“清明前后最合适”的说法,此时天气不冷不热,既不易引起炎症反应,也利于伤口的恢复。同时,还有另外一个说法是在秋天,天气凉爽,空气湿度较小,只要注意保持个人卫生,耳道不易滋生细菌。所以,选择在春秋两季打耳洞的说法,有一定的参考价值。当然,现在打耳洞的技术相对从前更加安全便利,不必拘于时候,只要选择正规的渠道,后期做好消毒处理,一般是没问题的。

有一些想打耳洞的朋友总是因为怕疼因此望而却步。打耳洞真的有那么疼吗?其实不同的人因为痛阈和耐痛阈不同,对痛的感觉也不一样。有的人觉得“和挤痘痘的感觉一样”,有的人觉得没啥感觉。相

对来讲,打耳洞时间短,一般几秒钟就完成,可能脑海里刚有“痛”的感觉,耳洞就打好了,所以程度上与“非常”还差了一截。但是,要提醒部分痛觉过敏人士,最好做好心理准备,因为过分紧张反而会令我们的身体处于敏感状态。

不要过分猎奇,要去专业场所

中医有“耳针”“耳穴”的全息理论,把耳朵看作是一个缩小的人体,我们的耳朵对应着我们的整个身体。通俗来讲,大多数人选择把耳洞打在耳垂正中,此处对应着我们耳穴中的“眼穴”,刺激这个穴位会改善我们的视力和眼干涩的情况。针对这一点有两种说法,一是打了耳洞后我们就破坏了“眼穴”,会使眼睛的功能受到一定的影响;另外一种说法则认为耳钉能够始终刺激这个穴位,改善视力。曾听说过这样一个风趣的小故事:古代女子常挑灯做针线活,缝缝补补,穿针绣花,一直到老年也能做精细的针线活,可能就是因为——穿了耳环,持续刺激耳穴吧!似乎有几分道理。但目前没有统一的临床研究数据来支持某一理论。

除耳穴、耳针理论之外,还有“肾开窍于耳”,这是中医藏象学说中关于肾认识的一部分,认为耳轮圆满、耳垂丰厚则先天足,一般是长寿之人,基于此,打耳洞也应有度,不要过分追求猎奇心理,打洞太多,反而造成负担。

打耳洞一般不会影响我们的身体健康,对年龄、性别也没有要求。但以下人群则要慎重,糖尿病患者,皮肤状态差,加上本身就易感染,最好不要轻易尝试;瘢痕体质的人群,打耳洞后瘢痕反应性增生,会对外观有不良影响;经期女性、凝血功能差、

免疫力低下的人群,一是出血后不容易止血,一是化脓后难以恢复;孕妇、年纪较大的人群慎重。另外,打耳洞尽量去专业有消毒条件的场所,避免感染。

消毒护理很重要,清淡饮食不可少

很多人都非常关心打耳洞前后该注意些什么?打了耳洞如何护理?首先,决定打耳洞的当天事先洗个头,接下来几天可能都不能直接沐浴。打耳洞后,首先备好红霉素眼药膏、双氧水、酒精、生理盐水、棉签、纱布。其次,要在各种情况下好好保护已经打好的耳洞。具体操作如下:

1. 常规消毒,用生理盐水浸泡纱布后,将纱布固定在穿孔周围,确保穿孔前后都可以接触到生理盐水。用棉签沾取双氧水对穿孔进行清理。在消毒手指后以每两天或每三天一次的频率转动耳钉保持3分钟后取下。

2. 洗澡前用双氧水轻轻擦拭穿孔,如果是愈合初期,应涂抹红霉素眼药膏在穿孔周围,形成密闭的环境,以防穿孔在洗澡过程中因接触水发炎。洗澡后用双氧水或酒精或生理盐水将红霉素擦除,防止封闭太久不利于愈合。确保穿孔周围没有油润的膏体后就可以开始进行常规消毒。步骤如上。

3. 穿孔后第一周需要清淡饮食,戒酒戒辣,尽量避免食用发物防止发炎。

4. 穿孔后一个月尽量不要戴头戴式耳机。

如果期间发炎了,不用慌张,按照下面方法做就可以了。一是用酒精给双手消毒。二是用酒精/双氧水擦拭耳洞前后,挤出脓水后再次擦拭。三是处理后等待脓液结痂后自己脱落。期间要清淡饮食。

生活小窍门

秋季小儿哮喘留心过敏原

秋季是小儿哮喘的多发季节。医疗专家提醒,过敏原暴露是诱发哮喘的常见原因,有哮喘过敏体质的孩子尤其要注意避免接触过敏原。

最近,重庆5岁大的孩子西西连续出现咳嗽等症状,经过呼吸专科检查,被诊断为咳嗽变异型哮喘。专家介绍,小儿哮喘是一种慢性气道炎症,主要表现为呼吸急促、喘息反复发作,还有一些不典型的症状,如慢性咳嗽、胸闷

等。哮喘反复发作不但导致患儿反复就诊,还可导致肺不张、胸廓畸形等不良后果,严重影响孩子生活质量。

重庆医科大学附属儿童医院呼吸中心主任罗征秀说,哮喘表型复杂,临床表现及诱发因素个体差异较大。如对哮喘认识不足,易被误诊为支气管炎、喘息性支气管炎或肺炎等。

专家提醒,呼吸道感染、过敏原暴露等是诱发哮喘急性发作的常见原

因。在日常生活中,常见的过敏原有牛奶、鱼、虾、蟹等食人性过敏原,也有尘螨、花粉等吸入性过敏原。

“找到过敏原,才能有效避免哮喘发作,做到早期监测及干预。”罗征秀说,改善家庭卫生环境,定期洗晒衣被,防止尘螨聚集等,可有效预防相关过敏原引起的哮喘发作。另外,冷空气刺激也可能诱发哮喘发作,秋冬季出门可以给孩子戴口罩。(据新华社)