

年岁渐长，你能正确认识自己吗？

□本报记者 张晶

职工问题：

我今年30岁，工作5年了，最近单位组织了一次心理讲座，老师提出了一个问题：“你是谁？”这个问题深深地触动到了我，30岁了，我似乎还不知道我是谁，我心里很困惑，想知道如何才能了解自己、认识自己？

北京市职工服务中心心理咨询师：

“我是谁？”这个问题问得好！这个经典的问题，被无数人无数次的提起，有人把它归为哲学范畴，有人说深度探讨的话这应该算是科学领域的，网络上也曾有对此激烈的热议，可以说这是没有一个标准答案的议题。一次偶然的心理讲座，老师抛出的一个问题却能触动到你，这些看似偶然中一定有它的必然，不管答案如何，我觉得你此刻进行的觉察和思考本身更为有意义。

生而为人，我们这一生需要学习的有很多，需要努力的也很多，然而最重要的一点却经常被我们忽略，那就是了解自我、认识自我，了解得越多、认识得越客观，走得弯路就会越少，无论是在工作、生活还是爱情和婚姻家庭方面。如果一个人不能正确

的认识自我，看不到自我的优点，就会产生自卑心理，觉得自己处处不如别人，做事丧失信心、畏缩不前。相反，如果一个人过高地估计自己，也会骄傲自大、盲目乐观，导致工作的失误。因此，恰当地认识自我，实事求是地评价自我，会给我们的生活带来许多积极的意义。

专家建议：

哲学家苏格拉底曾说过世界上最难的事情就是“认识自己”，我们的一生，就是一个不断认识自己、发现自己的过程。

想要正确全面的了解自我、认识自我，首先可以通过自我观察。自我观察是指对自己的感知、思维和意向等方面觉察。我们对自己各种身心状态和人际关系等的认识过程中伴随着情感体验，如由身高、外貌等引发的自豪、自信或自卑情绪情感。以及，在自我认识、自我情感体验过程中，我们是否有目的、自觉的调节和控制我们的行为和想法。我们要善于剖析自我，深刻认识自我，更好地认识外在形象和内在自我。

其次，可以通过他人评价来认识

自己。我们都知道“旁观者清”“以人为镜可以明得失”，在认识自己的过程中，我们要主动向他人了解自己。我们要虚心听取他人的评价，同时又要客观、冷静地分析他人的评价，以便我们从多角度来了解自己。来自于亲人，如父母、配偶、子女的评价和来自于朋友、同事的评价，也许会相差甚远，也许会掺杂投射，或中肯、或偏心，需要我们理性对待，但这些一定都有助于我们更好了解和认识自己。

第三，通过社会比较来认识自己。自我观察和他人评价难免会有各自的主观投射，因此，我们可以通过合理的社会比较更好地认识自己。我们现在的自己与自己的过去、未来进行纵向比较，与同龄人或者有类似条件的人进行横向比较，通过更全面的纵横社会比较来正确认识自己。

第四，通过社会实践来认识自己。我们可以通过参加各种活动，根据各种活动过程与结果来认识自己。通过与他人的合作分析自己的人际沟通能力，通过组织开展活动来分析自己的组织管理能力等等，及时地查漏补缺。通过具体的活动分析自己的表现及成

果，更加客观地认识自己。

第五，通过反思来总结认识自己。我们发现在以上四个步骤中，我们都是在发现和认识自己，很多人也的确是那么做的，但是还是不太清楚自己是一个什么样的人，所以，我们还需要经常反思和总结自己。多写日记多记录自己，及时归纳和善于总结自己的优点与不足，更好地把握生理自我、心理自我和社会自我，从而做到真正的了解自我。

第六，如果你对自我还想有更深度的探索，可以寻求专业心理咨询师的帮助。北京职工服务中心每周二、四，面向全市工会会员提供免费现场心理咨询服务。关注“首都职工心理发展”微信公众号即可预约。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org



工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

医生说 健康

冬季锻炼，如何爱护膝关节？

□本报记者 李婧

眼下，天气越来越冷，然而，每天早上还是有成群的大爷大妈在公园里锻炼，为的就是有个好身体。可是，有人在登山、跳广场舞之后膝盖疼，这是为什么呢？首都医科大学附属北京友谊医院的骨科副主任医师马立峰介绍，冬季锻炼要注意保护膝盖，广场舞、登山、用健身器都有讲究。

冬天的膝盖易受伤

马立峰介绍，膝关节是人体最大的、最复杂的关节，在运动过程中最容易遭受损伤，低温更容易造成膝关节损伤。

首先，天气寒冷，膝关节局部血液循环速度减慢，运动过程中膝关节血液供应在一定程度上受到影响。第二，运动产生的炎症因子和运动后产生的代谢产物要通过血液循环得以清除，寒冷导致血液循环速度减慢进而使膝关节及其周围的炎性因子和代谢产物的数量增加，这些物质会对膝关节产生不利影响，久而久之会造成膝关节肿胀和疼痛。第三，寒冷会使关节周围肌肉发僵，在运动中对膝关节保护的能力下降，这种情况膝关节会受到损伤。

注意保暖 合理使用护膝

冬季运动中，如何避免膝关节受到损伤？马立峰介绍，首先注意保暖。

在运动过程中着装兼顾方便同时也应兼顾防寒保暖。每个人的躯体对寒冷的耐受程度不同，要根据个人情况添加或减少衣服。同时，在运动间隔和运动结束可以使用热宝等对膝关节进行物理加热，且要防护低温烫伤。其次，可以合理使用护膝。护膝可以让膝关节保暖、保护避免损伤。但护膝太紧会影响下肢静脉回流而造成下肢肿胀。同时长时间使用护膝会导致膝关节周围肌肉废用性萎缩，适得其反。所以，在锻炼开始前要进行合理、充分的热身运动，减少运动损伤发生的几率。

哪种运动适合冬天

广场舞、登山、太极拳……到底哪些运动适合冬季体育爱好者呢？马立峰介绍，这些运动都要根据自己的情况，参加哪种运动都有讲究。

广场舞是城市里休闲时间里中老年人经常参加的体育锻炼活动。然而有人没有遵从适量、合理的原则，导致膝关节遭受到损伤。比如一些舞步需要维持膝关节屈曲的姿势、舞蹈的编排包括许多跳跃动作，这都会加重膝关节的软骨、韧带、肌腱的负荷，每天重复做这些动作就会导致膝关节的疼痛。所以中老年人可根据舞蹈的难易来选择运动。



登山是一种良好的体育锻炼方式，但是登山时膝关节所承受的最大的压力是在平地上行走膝关节需要承受压力的4倍。对于膝关节已经罹患软骨损伤、滑膜炎的中老年人不适宜选择这种运动方式。同时还可以选择一条合适的登山杖有效地减轻膝关节负荷。

太极拳可以提高肢体的柔韧性，促进局部血液循环，增强人体平衡能力等。但一些人打太极拳后抱怨这项运动会导致自己膝关节疼痛，导致这种情况发生是由于没有掌握太极拳的要领、动作随意，以及为了盲目增

加运动量而马步过低、弓步站得过大。这些不规范的动作都会增加膝关节的压力、使下肢肌肉更容易疲劳，所以掌握太极拳的动作要领和动作幅度可以有效的保护膝关节。在太极拳运动时双侧足尖要指向前方，下蹲的时候不要追求速度而是动作轻柔、控制好节奏。

另外，使用健身器械进行锻炼，也要讲究科学合理，不要过分强调大负荷锻炼。