

被人说“不成熟” 我该如何让心理年龄与实际相符?

□ 本报记者 张晶

职工问题:

在和我的前女友相处时,她总说我“不成熟”,像个长不大的孩子,我一直不以为然。直到有一天,我们又一次吵架后,她再也没有回来,我才知道自己有多不成熟,为此我很苦恼,请问怎样才能变得心智成熟呢?

北京职工服务中心心理咨询师解答:

《都挺好》中的苏大强前段时间成为了“热点”,虽然他有着五六十岁的年龄,但行为处事却似孩童一般任性,时常做出令人哭笑不得、不可理喻的事情来。所以,我们说到一个人的成熟不是以年龄来衡量的。

那我们说的心智又是什么呢?心智是指人的内在心理行为,在心理学上被称为“心智化”,被看作是认识自我和他人心理和情感状态的能力。英国精神病学家Jeremy Holmes说过:心智化是站在外面来看你自己,从内心里面来看别人。

专家建议:

每个人的心智化能力是不一样的,

多数是早年婴幼儿时期形成的,但也可以通过后天的学习和觉察,发展并强化起来。那么,如何提升自己的心智化水平呢?

首先对自己,就是培养出一个观察自我的头脑,能够理解自己何以这样想、何以那样感觉、何以有那样的情绪,从而看到自己的本来面貌。理解自己,尤其是理解自己的情绪,让自己免于冲动,给自己降低情绪强度的空间,思考情绪背后的动力,进而理解它、管理它。

其次对他人,则是培养出一个理解他人的头脑,站在他人立场上能够设身处地感知他者,从而接近他者的本貌。比如在你今后的亲密关系中,当你再和女友有分歧、发生争吵的时候,可以先理性思考,女友说了什么、做了什么,以至于引起了你的情绪反应?为什么会有这样的反应?曾经发生过吗?这样的自我觉察,可以很好地帮助你理解和处理自身情绪;然后再通过跟女友沟通,看看自己说的什么话、做的什么事情引起了她的情绪反应,从而更好地理解她,拉近关系,满足需求,解决问题。

第三,就是寻求专业心理师的帮助。

日常生活中,我们大多数与人互动的过程中,没有时间做有意识的心智化,都是自发地、直觉地心智化,称为“内隐的心智化”,都是无意识状态下发生的。当我们遭遇人际关系、亲密关系的问题时,有目的、外显的心智化就很有必要了,心理咨询服务可以帮助你进一步提升外显水平上的心智化能力。如果有需要,可以随时拨打市总工会职工心理咨询预约热线(4000151123/4000251123)。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
http://www.bjzgx.org.cn
7x24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办
本版邮箱: zhoumolvyou@126.com

生活小窍门

秋季饮食养生



根据五行学说规律,秋属金,其在脏为肺,其色为白,其味为辛。可以看出,白色食物如银耳、百合、莲藕、梨子、甘蔗、荸荠、山竹等具有养阴润肺的作用,为了避免外来燥邪伤肺,可以根据需求适当补充。深受大家喜爱的一道甜品:银耳莲子百合羹正取此意,银耳50g、莲子25g、百合25g,冰糖适量,小火慢炖,不仅美味而且能润燥生津、养颜美容。

推荐两款饮品:

五汁饮:梨汁30g、荸荠汁20g、藕汁20g、麦冬汁10g、芦根汁25g,大火煮沸,小火煮30分钟;

甘蔗荸荠芦根水:甘蔗150g、荸荠100g、芦根50g,冰糖适量,小火煮40分钟。

若温燥已伤肺,出现干咳少痰、鼻咽干燥、大便干结、小便短少等临床症状,可以选用具有滋阴润肺、清热生津药材进行治疗,如沙参、麦冬、天冬、玉竹、石斛、桑叶、枇杷叶、贝母、杏仁。治疗温燥咳嗽的代表方桑杏汤就是由桑叶、杏仁、贝母、沙参、栀子、梨皮组成,外以清宣燥热、内以润肺止咳。

(杨云霜)

健康提醒

不容小觑的腹泻

□ 韩博宇

腹泻是由于多种原因所引起的一种肠道疾病,主要是指排便次数超过平日习惯的频次(>3次/日),粪质稀薄(含水量>85%),排粪量>200g/天。原因主要可分为感染性和非感染性。

病从口入的感染性腹泻

多由于进食含有病原体或毒素的食物,或饮食不节,食用过量有刺激性不易消化的食物而引起的胃肠道黏膜急性炎症性改变。主要临床表现是呕吐和腹泻,同时可以出现发热、腹痛、胃痛等。急性胃肠炎发作的时候,要在医生的指导下补水、补液、补充电解质,另外再采取针对性治疗。

专家提醒,吃饭一定要讲究,不干净的食物、隔夜的剩饭菜,一定要小心,另外新鲜的蔬菜一定要多洗几次,谨防农药残留,防止病从口入。

调整生活方式的功能性腹泻(需排除器质性病变)

生活中有许多这样的人,只要腹部一着凉,立马就得去卫生间,这主要是脾胃虚寒引起,腹部受凉而引起肠蠕动,并加快蠕动的速度。多见于平素喜欢贪凉饮冷之人,喜欢吃雪糕、喝冰啤酒的人。这样的人一定要注意腹部保暖,另外,可适当食用生



邵怡明 绘图

姜、葱白、花椒、肉桂等辛热之品,使胃肠有足够的阳气抵御寒邪入侵。

还有一些人是一着急或生气后立马就得去卫生间,大便稀软,这主要是肝气横逆犯脾所致,多见于脾气较急、压力大、精神紧张的中年女性,因人体的肝气具有疏通胃肠的作用,即有调节胃肠动力的作用。如果肝气太过,也会导致胃肠蠕动增加,从而引起腹泻。这样的人一定要保持心平气和的心态,处事不惊,处事不急。另外,可用玫瑰花、月季花或薄荷泡茶以疏肝,山药、炒薏米煮粥以健脾,共奏疏肝健脾的功效。

另外,一些人吃完饭就得立马去卫生间,大便次数多,质地也稀,这样

的人主要是脾虚,不能正常消化。多见于体重大、肌肉比较少、皮肤较白人群。他们不仅脾虚,湿气也大,可以用点炒白术、茯苓、白扁豆代茶饮。

提前预警的器质性腹泻

许多器质性病变如炎症性肠病、肠结核、肠道息肉及恶性肿瘤,也可以发生腹泻,可通过理化检查及肠镜明确诊断。对于息肉和肿瘤引起的腹泻,在很大程度上是可以避免的。中医自古以来就注重治未病,“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”的论述。西医也建议45岁以上的人群常规每年做一次胃肠镜检,将不良事件扼杀在萌芽之中。

推拿能治什么病?

在推拿治疗的疾病中以筋骨疾患居多,如颈椎病、落枕、腰痛、肩周炎、网球肘、腱鞘炎、膝关节炎等;其次是对一些内科疾病的辅助治疗,比如头痛、失眠、胃痛、便秘、面瘫、高血压等;此外对于妇科、儿科疾病也有一定的治疗作用。

治疗时是按揉力量越大越好么?这往往是患者的一个认识误区。推拿治疗运用的手法需要有一定的力度,这个力度可大可小,小时仅仅作用在皮肤和皮下,大时则可深至肌肉、骨骼,有经验的医生会根据患者的年龄、体质、病情和治疗部位选择适当的力量,达到相应的层次。如果一味地使用蛮力、暴力,不但不会有治疗后的轻松舒适感,还会造成皮下瘀血、肌肉损伤等情况出现。(邓伟)