责任编辑 博雅
版式设计 赵军
版式校对 黄巍

■心理咨询

# 闺蜜升职未果 我竟暗自窃喜 “虚伪”的我该如何调整心态？

□本报记者 张晶

**职工困惑：**

我最好的朋友一个月前跟我“预告”，她要升职了，我们俩还一起吃了顿大餐提前庆祝。可就在上周，她很难过地告诉我这个机会被别人顶替了。我虽然嘴上在安慰她，可心里竟然有一点点开心。事后，我为自己的想法感到十分愧疚。其实我一直有些嫉妒闺蜜，她在事业上比我成功，所以我隐隐有种希望她失败的心理。我是不是太虚伪了？

邰怡明 绘图

**北京市职工服务中心心理咨询师解答：**

你现在被两种情绪所困扰，一是对朋友的嫉妒，二是为此而产生的愧疚感。我们先来简单分析一下这两种情绪。

首先，嫉妒是人类在社交活动中十分自然的一种情绪表现。我们都有表现欲，渴望成为最好的那个人，自然会嫉妒身边更优秀、更幸运、更快乐的人。进化心理学家认为嫉妒并不是一种应该被压抑的情绪，因为它有着实际作用——提醒我们一段关系（友情、爱情、亲情）遇到了问题，需要被解决，从而帮助我们维护重要的人际关系。在你的嫉妒情绪背后，也许是因为你想要维持你们之间的友情，并不希望与朋友之间产生太大的差距。

其次，愧疚也是一种十分平常的情绪。达尔文认为，人与动物情感表达上的区别在于，人不再仅仅重视情绪的自然性，还会强调情绪的道德性。我们会自然地出现嫉妒以及自恋、愤怒、控制欲等“不好”的情绪，但是同时我们也受到社会规则的约束，所以会感到愧疚、自责。这种“表里不一”并非虚伪，而是道德的表现。当然，一直陷在愧疚中也不是办法，我们最好能够将各类情绪“合理化”，从当中升华出积极的力量。例如，虽然你认识到了自己的嫉妒，但并不会做出伤害朋友的行为，反而可能会因此而暗暗努力，激励自己变得跟朋友一样优秀。

**专家建议：**

那么我们该如何升华自己的嫉妒情绪呢？

首先，接受情绪。告诉自己，嫉妒是一种很平常的情绪，是人类进化的产物，没人能够避免，朋友说不定也在某个时刻嫉妒过你，实在不必为此而过于自责或内疚。

接着，审视情绪。朋友的成功并非导致我们嫉妒的直接原因，是我们关于这件事的想法让我们嫉妒，所以弄清情绪背后的想法很重要。不带批判性地问问自己，是什么想法导致了嫉妒情绪？是害怕朋友与自己渐行渐远？还是害怕其他人对自己失望？

然后，改变想法。情绪往往是不受控制的，但我们可以改变导致情绪的想法，从而改变情绪。找到自己想法中的不合理之处并进行修正。例如，“实际上，我曾经处于低潮时，朋友并没有疏远我，而是非常关心我。”

再然后，增强自信。如果在认为自己某些方面不如朋友优秀的时候，我们需要更全面地看待这个问题，避免自我贬低。不要总是用自己的短处与朋友的长处比较，要学会发现自己优秀的地方。你也可以问问朋友：“你觉得我最大的优点是什么？”

最后，设定目标。想要变得更加优秀是很棒的愿望，根据自己当下的情况，设定实际的目标。例如学习一种实用的办公软件，以便在工作上能更上一层楼，还可以跟朋友多交流关于工作方面的思想感悟。

要知道，我们无法控制自己的情绪，但成熟的人对自己的情绪有充分的识别能力和感知能力，能够坦诚地接受这些情绪，不被情绪所控制，并从中升华出向上的力量。

**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.bjzgxl.org.cn**
**7×24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

■健康提醒

# 不能把新手妈妈的“产后抑郁”当娇气

成为妈妈是一件幸福快乐的事，但很多新手妈妈因角色转变，深受精神问题困扰。内蒙古自治区第三医院焦虑抑郁治疗中心主任张川江介绍，临床显示，约有50%到85%的产妇会出现产后精神不良，其中10%到15%的产妇会患上产后抑郁。

张川江介绍，产后抑郁一般是指产后6周内抑郁发作，尤其是产后2周内发生的不伴有精神病症状的抑郁，临床表现主要为持续和严重的情绪低落以及一系列征候，比如动力减低、沮丧、哭泣、烦躁、失眠等，甚至有自杀倾向。其中部分产妇可在3个月到6个月内自行恢复，但是仍有15%至30%的产妇抑郁状态可持续1年至2年甚至更长。

“她生完孩子脾气怎么变大了？”“这就是娇气！”“人家的媳妇生了孩子还干活呢！”……很多产妇面对家人质疑，陷入了自我怀疑。

张川江说，产后抑郁不是娇气，是一种精神心理疾病，产妇和家人需要正视孕期及产后的心理问题，选择正确应对方式。夫妻之间、婆媳之间，产妇和父母之间要多交流沟通，不要羞于去精神科、心理科就诊。

“很多时候产妇的症状已经很严重了，但是她们自己并没有意识到，这就需要丈夫和家人的关心和理解。”张川江介绍，患上产后抑郁症的患者一部分原因是生产后雌激素水平下降，另一方面是因为角色转变暂未适应，家庭不和或人际关系压力等原因造成的。其中，意外怀孕的女性、不成熟的女性、脾气暴躁的女性、夫妻关系不好的女性以及有遗传风险及心理疾病的女性易患产后抑郁。

张川江说，产妇出现情绪问题要及时干预，防止发展为产后抑郁症。产后抑郁症不仅对产妇的身心造成巨大危害，同时也不利于新生儿生长发育。他建议，女性在怀孕前应做好规划，提前了解妊娠及分娩的相关知识，家属要真情陪伴，调整好家庭关系，做好亲情支持，不要抱怨，不要过多地宣教。孕妇在怀孕期间，要减少自身压力，降低人生期望值，保持快乐心态。 （李倩）

■生活小窍门

# 选连裤袜记住5原则穿出健康

夏天到了，女士们又开始选购连裤丝袜打底裤了。那么，如何选购到一条舒适的连裤丝袜或打底裤？穿出美丽穿出健康？通过比较试验结果，中消协提醒消费者注意以下5点：

**1.看标识。**产品标签标识是消费者识别商品、选购商品最主要的信息来源，产品标签标注是否全面、真实，不仅是产品质量的标志，也体现了生产者和销售者对保护消费者合法权益的态度。

消费者要选择标识内容完整的商品，包括商标、厂名厂址、规格型号、纤维含量、洗涤方法等等，标注信息越丰富越齐全越好，未标识或标识不全的商品请谨慎购买。

**2.选尺码。**连裤袜商品通常以身高范围和臀围范围标注人体适穿的尺码，如155-175/75-105，代表了适合身高范围在155到175、臀围在75到105厘米体型的消费者穿着。消费者在购买时应根据自己的实际情况选择合适尺寸，连裤袜过小过紧或过大过松都易造成穿着不适，影响美观。

**3.识成分。**连裤袜、打底裤产品主要是由氨纶和锦纶等长丝化纤编织而成，厚薄品种较多，消费者要选择氨纶含量相对较高的产品，弹性较好，穿着比较舒适。但是锦纶和弹力锦纶的强度和耐磨性较好，弹力锦纶还具有蓬松、柔软，富有弹性和保暖性好等优点。为了保暖，可选择厚一些、内部带毛的复合面料产品。

连裤袜上标注的“D”指的是厚度的意思。它的全称是Denier，中文简称丹。简单来说，D数字越高，就说明这个袜子越厚。夏季穿的连裤袜是丝袜，所以D数很小，一般在20D下；秋冬季节，连裤袜有薄绒和加绒甚至加厚款，随之D数也会变大。一般来说20D以下属于超薄款。

**4.查外观。**质量合格的连裤袜表面光滑，罗口平齐无歪斜，针纹组织清晰，花纹、袜尖、袜跟无露针。消费者应查看产品各个部位的对称性，观察缝迹处是否有针洞。由于针织品的脱散性很强，一旦出现针洞，会很快形成破洞，影响产品的使用。

**5.巧护理。**恰当的洗涤方式可以延长连裤袜的使用寿命。洗涤时，选择中性洗涤剂，不宜用高温水洗，且应避免用力揉搓而勾破袜子，如果机洗则尽量使用洗衣袋，晾晒时要避免阳光直射使纤维失去弹性。 本报记者 博雅

本版邮箱：zhoumolvyou@126.com