

■心理咨询

因害怕冲突不敢表达真实想法这样真的好吗？

□本报记者 张晶

职工困惑：

我不喜欢跟人起冲突，在遇到有争议的问题时，为了不让别人生气，我会避免表达自己的真实想法；感觉说话被冒犯到时，明明自己已经很不愉快了，我也不说不出来；有时候为了融入圈子我也会刻意迎合别人。虽然这种处事方式，让我避免了人际冲突，但并没有让我的人际关系变好，我现在感觉很压抑，心很累，我该怎么办？

北京市职工服务中心心理
咨询师解答：

在人际交往中，很多人都会出现类似的情况，因为害怕冲突，即使被冒犯到也不愿表达情绪，甚至可能做出某种讨好别人的行为。心理学上把这种人格特征定义为“讨好型人格”，即一味地讨好他人而忽略自己的感受，简单来说就是把别人的感受凌驾于自己的感受之上。《人间失格》中的男主人翁叶藏就是讨好型人格的典型代表，为了维系与家人、同学、朋友的关系，他刻意把自己塑造成为一个搞笑的人，用滑稽的言行讨好他人，对讨厌的事不敢明说，对喜欢的东西不敢明目张胆地要。父亲想要送他狮子玩具，虽然他想要书，但他还是会刻意装作对“狮子玩具”情有独钟，哄得父亲开怀大笑，内心的痛苦滋味大概只有拥有相同经历的人才知道。

以“讨好”的方式处理关系的交往模式并非是偶然形成的，而是由长期的经历、经验积累而成，是过去应对冲突模式的迁移，比如在权威型家庭中，因为害怕父母，选择讨好父母，并因此获得了父母认可。一次被“奖励”的经历，可能被记录、强化，泛化到其它人际交



邵怡明 绘图

往，导致“讨好”的行为被固化成为人格的一部分。也可能是因为“惩罚”，比如因为一次据理力争，激发了矛盾，导致不好的结果，让自己产生了极大的不安全感后，则把回避、讨好当作解决冲突的方法。当然，这也和我们接受的教育有关，我们从小就被教育不能以我为中心，凡是考虑到别人，这种教育本身没错，但如果变成一味地迎合他人，完全忽视自己的感觉就太过了。

专家建议：

显然，为避免冲突，刻意讨好或者避免表达并非明智之举，既无法改变人际关系，又会让情绪垃圾堆积，非但不能解决问题，反而会让问题持续发酵，最终导致情绪大爆发。那我们该怎么办呢？

最直接最有效的方式就是“自我觉醒”。即尝试找到第一次或印象中最深刻的一次出现讨好或回避行为的事件，比如：因为权威父母？被欺负的经历？等等。找到原因后，尝试回到那个时刻，去安抚当时的自己，用正确的认知告诉自

己，即使不讨好爸爸妈妈，他们依旧会爱我。

训练选择性地讨好。“讨好”并非一无是处，有一些面对冲突从不低头的人，或许吃过很多亏，而你从小到大就擅长“讨好”这一项处理冲突的能力，你只需要灵活运用，将之变成选择性地“讨好”，就能让自己变得更自如。你可以循序渐进，先尝试面对小冲突、小挑战来维护自己，比如下次面对父母不合理的要求时，尝试表达自己的情绪。

立刻停止自我责备。当自己第一次表达拒绝后，如果产生担忧、焦虑、恐惧等负面情绪，请立刻停止思绪，深呼吸，默默告诉自己“我只是表达我真实的感受、态度而已”。相信这更有利关系的建立，更能够解决问题，然后对自己说“你真棒”，如果愧疚感不消，就尝试转移注意力，比如看部喜欢的电影。

其实，无论是普通人际关系还是亲密关系，我们都应该更好地做真实的自己，才能获得真正和谐的关系。

■生活小窍门

健康烹调

如何避免过多的油和盐？



健康烹调的目标是：在达到食品安全目标、带来良好口感风味的同时，尽量减少营养素的损失，让食物的消化吸收速度符合人体需要，还要避免引入过多的油、盐、糖等成分，以免不利于预防肥胖和各种慢性疾病。

烹调中加入过多油脂，会大幅度升高主食和菜肴的热量值。所以需要控制体脂和体重的人，都需做到少油烹调，每日食用的烹调油最好能控制在25克之内（包括油条、葱花饼等所放的油）。

一方面，增加蒸煮炖和凉拌菜的比例，就可以有效降低摄入烹调油的数量。例如每餐一个炒菜、一个炖煮、一个蒸菜或者凉拌菜，配

一碗杂粮饭或白米饭的吃法，既减少脂肪摄入量，又能增加营养素保存率。

另外，烹调减钠，对预防高血压等心脑血管疾病非常重要。做凉菜时不要提前加盐腌制，炒菜时起

锅前再放盐，少喝咸味的汤，少吃咸菜，减少沙拉酱用量，少用各种“下饭酱料”，把普通盐换成低钠盐，放了鸡精、味精就少放点盐……这些措施都可以有效减钠。

(青文)

■健康提醒

警惕孩子开学焦虑

开学季来临，有的孩子变得不愿意和家人沟通、爱发脾气、不想上学、容易哭。沈阳市精神卫生中心抑郁症治疗中心主任赵芳全提醒，当前抑郁症的发病率逐年上升，发病年龄也呈现低龄化，家长不要简单认为是孩子娇气而一味训斥。

13岁的小盈是某重点双语学校学生，2周前开始出现心烦、头痛、食欲减退等症状，情绪特别不好时还会拿尖锐的东西划手腕。通过检查和问诊，医生发现，品学兼优的小盈在初中升入快班后学习排名落后，家长和外界的压力增加，加上自我要求偏高，导致她出现了焦虑抑郁症状。充分了解小盈的症状和病情后，小盈在家人的帮助下积极配合医生进行治疗。

“青少年面对的学习、升学压力大，自身又处在寻求心理独立和现实上对家庭依赖的矛盾中，尤其是在度过轻松的假期后，初回校园的不适应、人际关系不和谐等都有可能诱发青少年抑郁。”赵芳全说。

据介绍，抑郁的核心症状为情绪低落、悲观和兴趣丧失，同时也表现出记忆力减退，注意力不集中等认知损害症状，有时还会出现睡眠紊乱、食欲不振、头痛等躯体症状。

赵芳全提示，面对孩子的症状，家长应正确对待。“如果发现孩子有抑郁倾向不要拖延，应立即就医。家长要及时关注孩子的心理和生理状态，多倾听、多开导，多和孩子沟通。青少年也要注意自我调整，放松是应对压力的最好方式，瑜伽、听音乐、冥想等都是不错的放松选择。此外，要学会接纳负面情绪，多与他人沟通，合理将情绪表达出来。”

(于也童)

金秋野外游玩当心昆虫过敏

秋高气爽，去野外秋游、采摘的人越来越多。医学专家提醒，野外出行要警惕昆虫过敏，发生严重过敏反应有可能危及生命。

北京协和医院变态反应科副主任医师关凯说，在我国，常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊，它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗，叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹，叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察，会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔，严重时会出现小水泡、破溃，瘙痒明显，通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应，不但发作急骤，通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难，严重者血压下降、意识丧失，甚至危及生命。

“户外旅游爱好者尤须警惕蜜蜂或胡蜂蜇刺过敏。”关凯说，蜇刺过敏反应分为普通局部反应、大局部反应以及全身性严重过敏反应3个类别。

关凯建议，严重过敏反应患者除了查明过敏原因后采取相应回避措施以外，均需配备急救包，急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。他说，根据欧美国家经验，使用50至200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂蜂毒进行脱敏治疗，可以使75%至95%的严重过敏反应患者实现临床治愈。

专家提醒，昆虫种类及数量庞大，不可避免地与人类生活产生交集，因此，过敏体质人群需格外警惕昆虫过敏，在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物，必要时还需携带急救药物和设备，确有必要者可前往医院变态反应专科检查与评估后再安全出行。

(田晓航)