

不是“凡尔赛” 八面玲珑的我其实很社恐

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

在别人眼中，我是一个特别健谈的人。朋友经常会说：“你这么善于交际，不去做销售太可惜了。”每次家庭聚餐，我也总表现得八面玲珑，长辈们都夸我：懂事、能干。但于我而言，多数社交行为都只是表演，我总是在卖力演出外向，展现开心，活跃气氛，一旦活动结束后，或者时间太长，我就会心力交瘁，像泥巴一样瘫倒，我真的觉得自己很社恐，不是“凡尔赛”，真的太累了。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

心理学家荣格在《心理类型学》一书中，把人的性格分为内向和内向，如我们所理解的那样，外向的人在社交中游刃有余，可以从社交中获取能量，所以他们喜欢社交；内向的人正好相反，他们更喜欢独处，可以从自我内部获取能量。

两种性格类型本没好坏之分，但我们的社会似乎更崇尚外向，外向的人似乎更容易成功，更受人欢迎。比如小时候，表现得活泼开朗、喜欢说话的孩子会获得更多称赞，无论是父母亲朋还是老师同学，似乎会更喜欢他们；相反，内向的孩子会更多地获得长辈及老师的说教与规劝。为了获得好感、求得别人的认可，即便自己不适应外向的社交模式，内向的孩子也要让自己看起来“好相处”，强迫自己扮演一名社交达人。而你的这种社交模式或许便源于此，我们把这种假装外向称为“假性外向”。

“假性外向”的人经常被认为是外向的人，如果你否认，别人就会觉得你“凡尔赛”，这种不被理解也会加剧难过情绪。这种社交模式，非但



邵怡明·绘图

不能让你从中获得能量，为自己充电，还会不停消耗你的精力，导致身心俱疲，因为只有真正外向的人才能从这种社交中获取能量。

专家建议：

我们人脑在处理信息时，主要有两种方式，一是快速而不费力的处理，比如我们可以轻而易举地阅读我们的母语；一种是需要加工、付出努力的方式，比如我们需要很费脑才能完成一道很难的物理题。“假性外向”的人在表演似的社交过程中，就像是在做物理题，需要调动各种资源去解答，稍有不慎就容易出现耗竭，我们该如何平衡它们之间的关系呢？

首先要从“表演”中获利。不可否认在某些场合外向的人相对更占优势，那么“假性外向”的人，何不高效地发挥其优势，以最少的“损耗”获得更多的收益呢？我们可以将“损耗”与“收益”做权衡，把“外向”部分用在最关键、最核心的场合，其它场合做真实的自己就好。

其次，在感到不舒服时，及时停止内耗。因为习惯性“表演”，“假性外向者”会不自觉地充当气氛担当，

这时我们要注意，一旦感觉到自己的不适，就要离开当下的情景，去创造属于自己的空间，比如去厕所，而不是硬撑。

最后，要学会管理时间和精力。我们可以做一个简单记录，在记录中找到自己能够接受的社交频率和程度，比如一周一次或一个月一次，尽量不逾越自己的限度。

人的性格具有一定的稳定性，我们是内向还是外向，很大一部分程度取决先天基因，内向也好，外向也罢，都是恩赐，做好自己，哪种性格都是天赋。

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>
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

制订作息时间表 缓解“神兽”“开学综合征”

近日，随着学校陆续开学，一部分儿童和青少年容易出现“开学综合征”。专家提醒，“开学综合征”是指在开学前后，部分儿童和青少年表现出焦虑、紧张、恐惧等情绪反应，还可能伴有头疼、胃疼、恶心、腹泻等症状。那么，如何让孩子远离这些问题呢？成都市第三人民医院儿科副主任王慧来支招。

王慧介绍，“开学综合征”的出现，往往和学生们对新学期的学习、生活不适应息息相关。她建议，家长可以帮助孩子营造良好的学习氛围，比如带孩子购买学习用品、相关书籍，与孩子多交谈，让孩子从“心”开始准备新学期。同时，可以加强与孩子的沟通交流，聊聊学校的趣事，消除他们对新学期的紧张感。

王慧说，家长可以和孩子一起制订作息时间表，通过时间表规范休息、学习、运动等时间点，帮助孩子从“暑期模式”回归到“校园模式”。

她还提醒，家长还可以依据孩子的具体情况制订新学期的学习计划，帮助孩子明确方向、消除盲目感，尽快进入到学习状态。

(董小红)

注重生活细节 护眼护眼要做到“123”

今年暑假受新冠肺炎疫情影响，一些孩子看“屏”多、户外运动少，容易形成近视。为此，北京协和医院眼科主任助理、主治医师杨治坤提醒，儿童、青少年应注重日常学习、生活中的小细节，做到护眼护眼“123”，努力预防近视的发生和发展。

杨治坤说，“1”是指每半年一次验光与眼部检查，及时的检查可以早期发现眼部相关问题；同时建立包含视力、验光、眼轴眼底等的屈光发育档案，以监测近视发生、发展趋势，进而早干预、早控制。

“2”是指每天自然光下户外活动2小时。杨治坤说，孩子们应自小养成良好的用眼习惯，并且保证足够的户外活动时间。“每天看电视累计时长不宜超过1小时，年龄越小，看电视时间宜越短，学龄前儿童最好控制在每次20分钟以内。”

“3”是指读写姿势注意3个“一”：胸与桌子间隔一拳，眼睛与书本距离一尺，握笔手指要与笔尖距离一寸。杨治坤说，近距离读写20分钟，要看20英尺（6米）以上远距离目标至少20秒。

杨治坤提醒，已经发生近视的儿童、青少年，除了铭记上述要点，还可根据近视度数、眼轴等数据的变化选择适合的治疗方法。使用OK镜（角膜塑形镜）和低浓度（0.01%）阿托品滴眼液是有效延缓近视发展的方法，可以单独或联合使用。

他说，OK镜需要每日摘戴，但有可能轻微增加角膜损伤和感染的风险，因此需要定期检查。近视者每晚使用低浓度阿托品滴眼液较为安全，但日间仍然需要佩戴眼镜。

(田晓航)

■ 健康前沿

新研究： 常摄入“超加工食品” 增加罹患心血管疾病风险

近日在2021年欧洲心脏病学会年会上公布了对一项长期健康跟踪调查的新分析。结果显示，经常摄入含有工业添加剂和保鲜防腐剂、不需要过多烹饪即可食用的“超加工食品”，会增加罹患心血管疾病的风险。

常见的“超加工食品”包括大量生产的面包甜点、即食食品、早餐谷物、深加工的鸡排鱼排等肉制品、方便面、果脯和含糖饮料等。

新的分析是以2001年至2012年间在希腊进行的健康跟踪调查为基础。有2020名志愿者陆续参与了这

项调查，他们平均年龄45岁，男女比例均等，且入组初期没有罹患心血管疾病。在入组后10年中，调查人员定期询问志愿者过去7天内饮食的频率和份量，并随访记录志愿者心血管事件的发生情况，如心脏病发作、中风、心力衰竭和心律失常等。

结果显示，在10年内，上述志愿者平均每人每周摄入15份“超加工食品”，共发生了317起心血管事件，且随着“超加工食品”的摄入量增加，心血管事件的发生率也逐渐升高。平均每人每周分别摄入7.5

份、13份和18份“超加工食品”的群体，心血管事件的发生率分别为8.1%、12.2%和16.6%。

研究作者之一、希腊雅典哈罗科皮奥大学营养学博士马蒂娜·库瓦里说，越来越多的证据显示了摄入“超加工食品”与多种慢性病之间的关联，因此需要公共卫生建议和相关营养政策来进一步促进营养食品的选择。

(新华)



本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com