

“玻璃心”令我备受困扰 我该如何调整?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我是一个特别敏感而脆弱的人,会因为别人一句话而耿耿于怀很久,也会因为一点小事而情绪崩溃。比如家人无意中“责怪”了我一句,我就会很崩溃,觉得他们都不理解我;被朋友拒绝时,我会惴惴不安,放大不开心;工作遇到麻烦时,内心就焦躁不安。总之,就是很难面对挫折,也很玻璃心。虽然我知道这些想法不合理,多数都是自己太小题大做,但我就是很难控制自己的这些想法,所以总是感觉很受伤。我该怎么办?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

法国精神分析学家吉娜维芙·阿弗里尔认为,“脆弱”是一座鲜为人知的宝库,我们在创建自己的心理领地时,需要不断经历“脆弱”。因为它不仅会带来恐惧、悲伤及失望,还会带来爱恋、归属、快乐、移情及创造。

一味地逃避“脆弱”,可能让我们失去生命力,所以“脆弱”其实没有



邰怡明 绘图

什么不好的,你完全不用太过于担心而把小问题大事化。当然凡事过犹而不及,在生活中我们随时都可能面临困难与挑战,内心太过强大容易刚愎自用,太过脆弱又往往一击即倒,我们要做的就是两者之间找到一个平衡点。

专家意见:

很多人都觉得自己内心太过脆弱,但是想摆脱又摆脱不了,所以陷入循环痛苦中,这可能是因为天性敏感,也可能是成长的经历所导致的。但无论是哪一种,想要改变,就要学会承认脆弱,质疑无厘头的想法,尝试承受挫折等。

“脆弱”是人与人之间的重要纽带。心理学研究显示,优秀的人不一定受欢迎,但当一个人优秀的人展示出一些缺点或脆弱时,反而会更受欢迎,所以你完全没必要为自己的脆弱而担心焦虑。如果下次再被朋友拒绝,你可以客观地表达自己的感受:“我很想和你一起聚一聚、聊聊天,你拒绝我这件事,让我太受伤了。”相信你的朋友一旦有空,定会主动约你。

避免陷入消极情绪里。通常,内心太脆弱的人更喜欢用消极的态度去揣摩他人,比如父母可能只是正常地和你交流或者开玩笑,他们没有恶意,但你用了负面思维去解读,然后让自己感到受伤,表现出脆弱的情绪体验,这其实是没有必要的。

尝试提升自我认同感。因为一点

挫折就让自己崩溃,很大一部分原因是“低价值感”在作祟,认为自己不够优秀,有点小小的自卑。遇到问题的时候,首先想到的是自己不行,然后会很烦躁,一旦问题没能得到更好的解决,自己就会变得越来越偏激,加深自己的无能感,从而变得更脆弱。

世间事物皆有两面,一面是积极正面的,一面是消极负面的,脆弱也不例外,过度的脆弱可能让人一蹶不振,适当的脆弱则能帮助我们宣泄情绪垃圾。

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作

健康提醒

秋季,是万物成熟、硕果累累的收获季节,给人赏心悦目的感觉。不过,“多事之秋”也是应该注意养生防病季节。这是因为经过火热的夏天,耗精伤气,人体在秋季需要修复。中医认为,夏季暑期当令,内应于心,阳气外发,伏阴在内,人体阳气亦常旺盛,因此俗语有“一夏无病三分虚”之说。在秋季,应该注意适当进补。同时,根据秋季的气候特点,还应该从衣、食、住、行等方面加以调摄,并预防疾病的发生。



● 药补得当

从中医角度来讲,夏天重“暑”,秋天重“燥”。燥气盛行的季秋,人的津液容易损伤。平时可服用人参、麦冬、冬虫夏草等,以防秋燥。

人参:含有人参皂甙和人参多糖等主要活性成分。人参皂甙是提高人的脑力和体力,抗疲劳,提高思维活动效率,保护心脏,改善心肌代谢,降低血糖及延缓衰老的主要成分。而秋季需要恢复元气,也是需要预防心血管疾病和内分泌疾病的重要季节,而人参正有这方面的功效。

麦冬:有养阴生津、润肺清心之功效,用于肺燥干咳、心烦失眠及内热消渴之症。秋三月,天气凉而风劲急,地气肃而物变色,气候燥邪干涩,易伤肺之津液,因此,服用麦冬有助于润燥。

冬虫夏草:中医学认为,冬虫夏草能滋养肺肾,止咳化痰,为补虚疗损之

良药。《本草从新》载其:“保肺益肾,止血化痰,已劳嗽。”该品既为肺肾两虚、咳喘短气、自汗盗汗所首选,又为肾阳不足、腰腿酸软所常用,是秋季滋补调养之珍品。

● 衣装适宜

秋季,天地阳气渐收,阴寒渐生,气候逐渐变冷。然而,由于我国幅员辽阔,南北温差很大。当北方已经落叶纷飞、萧条肃杀之时,南方却是天高云淡、秋阳宜人。因此,秋季应根据时令以及地域随时增减衣服。

从总体而言,秋季不要过早过多地增加衣服。适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的物质代谢,增加产热,提高对低温的适应力。因此,自古就有“春捂秋冻”的说法。但“秋冻”也应根据自身体质,否则极易受到寒冷的刺激,导致机体免疫

入秋时节话养生

□ 邬时民

力下降,旧病复发。如急性支气管炎和哮喘都是呼吸道疾病,虽说一年四季都会发病,但是以秋冬季为常见,尤其是在季节由热到冷突然转换之际更容易发病。除了在医生指导下积极诊疗外,重要的是要注意保暖防寒,随时增减衣服,以免受凉。

● 饮食调摄

《饮食正要》说:“秋季气燥,宜食麻以润其燥。”所以在饮食上应遵守“少辛增酸”的原则,以养肝气。饮食应以温、淡、鲜为宜,不吃过冷、过辣、过粘的食物,多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨、甘蔗等食物。秋天宜多食粥,百合莲子粥、银耳冰糖粥、红枣糯米粥、黑芝麻粥等都是时令饮食佳品。

在水果中,秋季食养当推梨。梨有“百果之宗”的美誉,入肺、胃经,具有两大效用。一是滋阴润燥:用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症;二是清热化痰:用于内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等症。食用方法:生食或捣汁内服,或熬膏调服。

另外,猪肺也是秋季清润肺脏之佳品,可用于肺虚热所致的咳嗽、咳血等症。食用方法:猪肺、白萝卜各一块,切片,加杏仁三钱,炖至烂熟,食肺饮汤,治久咳不愈;猪肺一具,冬虫夏草三钱,黄芪四钱,大枣十枚,用清水炖熟后,食肺饮汤,有补肺肾之功效,可用于支气管哮喘的平时治疗之用,可预防支气管哮喘的发作。

● 起居科学

秋季要做到早睡早起,起居有时。秋季早睡,正合人体需求,又有安睡的条件,天气凉爽,舒心爽身,经过一个少眠的夏天,正好借此以补偿。早起“使肺气清”。秋季,为肺所主。秋季正是肺气旺盛之时,早起练气功,或是锻炼,都将收到良好的效果。《素问·四气调神大论篇》说:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴。使志安宁,以缓秋形,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”意思是,在秋季三个月,秋风清肃,万物收藏,人起居调摄应与气候相适应,才能避免秋天肃杀之气对人体的侵害。庭院、室内可养些花草,洒些水,以调节空气湿度。双手、面部宜擦甘油类护肤品,保护润养皮肤。

● 运动调养

要防秋燥伤人,加强锻炼很重要。在秋季,可以选择爬山登高、跑步、散步、做操等体育活动项目。坚持锻炼,养神强身,能提高肺脏的生理功能及机体的耐受能力,有效地抵御秋燥的侵犯。

《管子》云:“秋者,阴气始下,故万物收。”秋季是由“收”转向冬季“藏”的阶段,因此要特别注意体内精气的收敛护养,活动量不宜太大,更不能经常搞得满头大汗,使阴津伤耗,阳气外泄,削弱机体的抵抗力。