

人际界限被触碰时 我该怎么办?

□本报记者 张晶

职工困惑:

最近和亲戚一起出去旅游,风景是很美,但是旅伴却让我很糟心。吃什么,住哪里,玩什么,都是别人说了算,我总是在妥协和配合。就这样,我妈还说态度不好,冷冰冰的,别人问我关于工作或生活的事情,我都爱答不理,像一只不好惹的刺猬。可我也想要保留一些自我空间啊,我事事都要对别人说好,感觉自己成了一个好欺负的人。我的人际界限被别人屡屡触碰,该怎么办?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

多人旅行是一次短暂的集体生活,在缺少磨合的情况下,的确容易出现人际边界问题。在这次旅行中,你眼中的自己和别人眼中的自己似乎是两个人,你自认是一个委屈和妥协的人,而别人却认为你不好接近。这种看起来很矛盾的“人设”,可以用僵硬的人际边界来解释。

如果我们把人际边界想象成一座城池,你一开始就明确地划分好什么在城池外(例如,决定要“牺牲”关于吃住等方面的意见),什么在城池内(例如,自己的私人话题就打死主意绝不提)。可生活很难有一条完全不容侵犯的界限,例如你有时候也想发表一下关于住宿的看法,还有些个人话题其实聊聊也无伤大雅,也许还能获得共鸣,于是这样一座边际僵硬的城池就会让你和旅伴都感到难受。

那怎么办呢?我们可以在城池上开一些门窗,大致的内外划分不变,但是在遇到具体问题的时候,允许存在弹性的处理。这样的人际界限既清晰,又是柔软的,不仅可以保护内心的自我空间,也可以让他人感到舒适和容易接受。清晰而柔软的人际界限对于日常生活与工作也很重要。

专家建议:

我们要如何给自己的城池开好门



邵怡明 绘图

窗呢?

首先,我们需要有一个自信而强大的自我。许多人际边界僵硬的人都“外强内弱”,外表看起来不好惹,但实际上内里却有些脆弱,只好用坚硬的外壳把自己包裹起来,以免自己变成“好欺负”的人。其实,无论是对他人说“不”,还是说“是”,都不影响我们是个什么样的人。答应他人的请求并不代表自己软弱,拒绝他人的请求也不代表自己冷漠,我们的价值、优点、人格并不会因为他人的看法而改变。认识到这一点,我们才能够更从容、自如地处理人际关系。

其次,我们需要与不同的人,大致分好不同类型的界限。不同的人是指朋友、伴侣、亲人、亲戚等不同社会关系的人。不同类型的界限是指认知界限(例如对某件事的看法)、情绪界限(例如特定环境中的喜怒哀乐)、物理界限(例如私人物品、私人空间等)。对不同的人的不同类型界限,我们的开放程度也有所不同,需要不断去试探和适应,例如有人对家人的情绪界限开放程度高,有人对朋友的认知界限开放程度低。找到让我们舒服的人际边界,也有利于人际关系建立。

最后,我们需要练习温和而坚定地“说‘不’”。说“是”很容易,说“不”却很难,因为我们怕得罪人,

也真的有可能得罪人。因此,我们不妨将“拒绝他人”转化成“表达需求”,用温和的语气和坚定的语言陈述自己的感受、情绪与需求。例如,面对“我们一会儿去参加篝火晚会吧”的要求,我们可以说“不好意思,我今天太疲惫了,不太想去嘈杂的环境,希望自己待一会儿”。这种说法表明你所做的决定是出于自身原因,并不是因为对方的原因。如果你感到过意不去,可以提出一个替补方案,例如“如果你愿意,下次我们可以一起散散步”,当然这种邀请必须是诚心诚意的。

具有弹性的人际界限,能够给我们更多的机会去探索与建立新的人际关系,也让我们能够更好地经营现有的人际关系。

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

■健康提示

“头”等大事不能忽视 警惕大脑亚健康状态

“大脑长期处于高负荷状态,不光伤脑,还会伤身,严重的还可能造成人体器质性损伤。”在今年脑健康日上,专家提示,需警惕大脑疲劳等亚健康状态,合理安排作息时间,均衡饮食,适当运动,让大脑的不同功能区得以充分休息。

当前,由于工作压力大、生活节奏快,许多年轻人出现了脑疲劳等亚健康状态。专家认为,保证充足的睡眠是缓解疲劳的重要途径之一。首都医科大学宣武医院神经内科卒中抢救中心主任马青峰表示,不单是保证睡眠,适当运动对大脑也是休息。“许多人的睡眠质量并不好,经常失眠、多梦,并不能完全起到缓解疲劳的效果,而运动可以使大脑得到放松。”

马青峰表示,患有高血压、糖尿病、心脑血管疾病的高危人群,不论是什么年龄,都要时刻关注脑健康问题。大脑过度疲劳导致的脑血管问题具有高发病率、高致残率、高死亡率等特点。“此类人群应改变生活方式,健康饮食,少盐、少油腻,注意适当锻炼,特别要‘管住嘴、迈开腿’,控制体重和情绪。”

北京天坛医院健康管理中心主任郑华光表示,保持脑健康要预防脑重大疾病,包括卒中和痴呆等。其中卒中主要包括脑梗死和脑出血,是我国成年人致死、致残的首位病因,给家庭和社会造成沉重的经济负担。

郑华光说,要学会识别卒中的早期症状,积极救治,以减少残疾和死亡。可以用难平衡、看不清、脸不正、臂不平、语不灵等症状来初步筛查,一旦出现上述状况要第一时间拨打急救电话。

“目前大部分医院都设有卒中绿色通道,可以在6小时的时间窗内为患者进行静脉溶栓,在影像学指导下,对部分患者可以延长治疗窗,在发病24小时内进行血管内取栓治疗。”郑华光说。

对于老年人群来说,器官衰老无法阻止,更不可逆,只能延缓,且年龄越大,衰老速度越快。专家表示,老年人要适当用脑,要调动不同的脑功能区做一些既动脑又动手的事情,多学习新鲜事物,刺激脑部活力。

受访专家认为,促进大脑健康还要注意原发病的控制。“血压偏高或血脂偏高一般情况下没有明显感觉,许多患者并不会用药控制,但此时大脑已经处于亚健康状态。”马青峰说,控制原发疾病可以间接保证脑部健康。

“没有症状并不意味着健康。”郑华光说,对于这些“没有症状”的情况,普通体检可能无法全面发现隐患,需要更加精准针对脑健康的体检来关注。

(侠克)

■生活小窍门

蒸馒头加点藕粉 降血糖

临床工作中,我经常遇到咀嚼能力不好或者有消化问题的患者,这时候我会向他们推荐一种食物——藕粉。

藕粉是以莲藕为原料加工而成的粉末,其营养丰富,碳水化合物含量高,很容易消化吸收,尤其适合咀嚼吞咽功能差或肠胃消化功能特别弱的人食用。藕粉的升糖指数只有32.6,比很多全谷杂粮都低,所以对血糖的影响不大,糖尿病患者也可以放心食用。

有些人觉得藕粉不太好调,这里



给大家传授一个小技巧。先用少量凉开水慢慢使其融化均匀,再加入沸水或者热奶,边添水边搅拌,这样藕粉就不会结块了。稀稠随意,主要视兑水多少而定。还可以加入蜂蜜、桂

花、醪糟、坚果碎、葡萄干调配来吃,美味又健康。

藕粉还可以和面粉一起蒸馒头。山东农科院研究发现,利用一定比例的藕粉和小麦粉混合制作出来的馒头香味纯正,松软可口,升糖指数比普通馒头降低了30.6%。

值得注意的是,现在市面上很多藕粉不仅蔗糖含量过高,有的还添加了木薯淀粉和香精,遮盖了藕粉天然的清香,挑选时要注意看配料表,尽量选纯藕粉。

(仁文)

本版邮箱:

zhoumolvyou@126.com