

女朋友比我优秀 我总担心会被瞧不起,怎么办?

□本报记者 张晶

职工困惑:

我女朋友是一名拥有百万粉丝的网课老师,而我只是普通的上班族。显然,她的收入比我高,能力比我强,做事也雷厉风行,执行力很强,不像我总是“三思而行”。我喜欢她的优秀,但又因为她太优秀,让我感觉自己没用,总担心她会瞧不起我,我该怎么办?

北京市职工服务中心心理咨询师解答:

在两性关系中,传统观念认为男主外女主内才是常态,更容易被世俗接纳,“女强男弱”的局面似乎容易让男性遭遇外界(包括自己)的“批判”。你的女朋友很优秀,可能让你潜意识的“男性尊严”受到挑战,一方面暂时无力改变自己的现状,另一方面又深深被这种“优秀”吸引,传统观念与实际情况的碰撞,让你产生内心冲突,这是正常的。

传统社会,工业、科技都不够发达,人们的生存更多是依赖“体力”,由于体力悬殊,男性负责耕田,女性则负责操持家务,这样的分工方式势必会出现“男主外女主内”的局面。而现代社会的多元化发展,“体力”的绝对优势逐渐被替代后,男女工作的界限似乎没有那么明确了。客观上来讲,男女双方在外工作的机会是一样的,而尺有所短寸有所长,每个人擅长的领域不同,你女朋友正好很擅长现在的工作,而你或许在另外一方面比较擅长,因此你和你女朋友的这种状态本身没有什么问题。如果遇到问题,那么需要改变的则是关系中的人。



邵怡明 绘图

专家建议:

好的关系是彼此扶持,共同进步。你出现这样的困扰,说明你其实是一个积极向上、渴望与女朋友并驾齐驱的人。势均力敌的爱情固然好,但每个人都有自己的优势,我们要做的是在关系里成为更好的自己。

首先要遵循“长板理论”,充分发挥自己的优势,不拿自己的短板去和别人的长板做对比。你的女朋友很优秀,而你也不差,不妨尝试发现自己的优势,用你的优势去弥补她的短板,比如她有能力强,擅长授课,会用更多的时间去打磨课程,而你可能在营销上更擅长,你可以帮助她做推广,做更多的幕后工作,把自己定位在“经纪人”的角色中;再比如她不擅长电脑技术,你就根据自己的经验给她提供一些小技巧。

其次从观念和行动出发,建立自信。相信自己能够越来越好,两个人能够共同成长,从自我成长与价值中获得尊严感,而不是把尊严感建立在和女朋友的比较上。可以通过行动去证明自

己,比如先改掉一些小缺点、学习一项新技能并从中获取能量,你可以和你女朋友来一次持续一周的“幸福赋能计划”,即相互称赞与肯定练习,约定好每天编写一条赞美的信息给对方,让彼此能获得积极的能量。

人类本性中最深刻的渴求是被肯定、被赏识、被赞扬。无论我们是被什么问题困扰,只要激活亲密关系中的赞美系统,就能帮助我们积极的角度看问题,用积极的方法解决问题。

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.bjzgxlg.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

■专家在线



日常合理搭配膳食,提高免疫力

怎样通过合理搭配饮食保持机体免疫力?一线防疫工作人员要注意哪些膳食营养搭配?普通居民在饮食营养上要注意哪些?近日,中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵对此进行了解答。

问:在疫情防控中怎样通过饮食保持良好的机体免疫力?

答:一是机体要有充足的优质蛋白质,因为蛋白质是机体免疫系统的物质基础;二是吃富含维生素A的食物,如鸡肝、鸭肝、禽蛋等;三是吃富含维生素C的食物,主要是一些带有酸味的水果;四是吃富含铁、锌、硒等微量元素的食物,如动物肝脏、海产品、坚果等;五是吃富含生物活性物质的食物,如菌藻类、蘑菇、黑木耳等。此外,还需保证良好睡眠,保持良好心情,坚持运动。

问:对一线防疫工作人员有哪些膳食营养建议?

答:首先要保持清洁。要有良好的就餐环境,建议单独或分开用餐,不聚餐。如果能够自我选择餐食,每顿饭要挑选不同种类的食物,食物品种尽可能地多,但每种食物量不能多,即少量多种;如果是套餐或盒饭,最好有专业营养师指导配餐,使各类食物搭配合理,多种多样,用餐地点应有保温或加热设备,少吃凉食。其次要保证充足饮水。每天1500至2000毫升水。在食物摄入方面,多吃薯类、蔬菜、水果、奶或奶制品。少吃含盐量高、含糖量高和过油腻的食品。如果工作忙或饮食不够均衡多样,可适当服用膳食营养补充剂,或者特殊医学配方食品等,如维生素A、维生素E、维生素C等单一型胶囊或片剂。

问:普通居民在饮食营养上有哪些注意事项?

答:普通居民不能因为居家防疫就“放飞自我”。要规律三餐,早吃饱、午吃好、晚吃少,三餐定时定量,最好晚餐吃八分饱;多吃蔬菜、水果,少量坚果;吃适量的肉类,每天建议摄入一两肉,肉类品种要替换摄入;每日饮奶,建议总量不低于300毫升;保证充足饮水,即1500至2000毫升的饮水量;注意饮食卫生,最好不吃凉菜,购买的熟食一定要充分加热煮熟透,防止微生物污染引起肠道问题;不宜吃得过饱,每天坚持运动。(新华)

本版邮箱:

zhoumolvyou@126.com

■健康消费

保健食品不能治病,选对用对才能有助健康

保健食品是指具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。近年来,一些不法经营者利用老年人信息闭塞、渴望健康、认知较弱等特点,炒作概念,设置陷阱,消费侵权问题时有发生。为此,中消协提示:购买保健食品时注意三点。

1、结合自身状况选择

每种保健食品都有它的适宜人群或者不适宜人群,老年消费者首先要了解自己的身体状况和实际需求,建议在购买保健食品前,最好到正规医院进行体检,听从医生的建议。然后结合保健食品声称的功能、适宜人群等选择适合自己的产品。目前,我国批准的保健食品分为两类。一类是仅限于补充维生素和矿物质的营养补充剂。另一类是具有特定的保健功能的保健食品,保健功能分为27项,包括增强免疫力、改善睡眠、缓解体力疲劳、提高缺氧耐受力、对辐射危害有辅助保护功能、增加骨密

度、对化学性肝损伤的辅助保护功能、缓解视疲劳、祛痤疮、祛黄褐斑、改善皮肤水份、改善皮肤油份、减肥、辅助降血糖、改善生长发育、抗氧化、改善营养性贫血、辅助改善记忆、调节肠道菌群、促进排铅、促进消化、清咽、对胃黏膜损伤有辅助保护功能、促进泌乳、通便、辅助降血压、辅助降血脂。超出上述功能的保健食品宣传均为虚假宣传。一般情况下,每种保健食品的保健功能不超过2种。

2、认准“蓝帽子”(保健食品标志)

仔细核对保健食品批准文号,保健食品市场鱼龙混杂,消费者稍有不慎,就会买到一些包装与保健食品十分相似的普通食品或者假冒伪劣保健食品。因此,消费者在购买保健食品时,应尽量选择超市、药店、专卖店等场所或者信誉较好的电商处购买保健食品,注意查看商家是否取得了《食品经营许可证》,其经营范围是否含有保健食品销售,并检查产品包装上是否有“蓝帽子”保健食品专属标志及批准文号。没有“蓝帽子”的不是保健食品,产品批准文

号的真伪及具体注册或者备案信息,可在国家市场监督管理总局网站特殊食品信息查询平台(<http://tsspxx.gsxt.gov.cn/gcbjp/tsspindex.xhtml>)查询。

3、按标签、说明书要求食用

注意区分保健食品与其他食品及药品的区别,保健食品不同于其他食品,也不同于药品,对此要严格加以区分。保健食品不含全面的营养素,不能替代其他食品和日常饮食,老年消费者在食用保健食品期间,要坚持均衡饮食;保健食品没有疾病治疗或预防作用,不能代替药物治疗疾病。保健食品一般需要较长时期的食用才能达到保健的目的,不可期望所谓“疗效”“速效”,切勿听信将保健食品吹嘘为灵丹妙药或片面夸大药品毒副作用的虚假宣传。消费者身体不适要及时去正规医院治疗,不可完全依赖于保健食品,以免贻误病情。

需要注意的是,保健食品并非吃的越多就越健康,一定要按照标签、说明书中要求的剂量和次数来服用。

本报记者 博雅