

# 适婚年纪却越来越“厌男” 我该如何调整心态?

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

我今年27岁,已经到了谈婚论嫁的年纪,原本很期待恋爱婚姻,可最近频频爆出的家暴、性侵、职场偏见等社会新闻和明星丑闻,让我开始出现“厌男”的情绪。身边的小姐妹还会经常吐槽男性“渣”,慢慢地我对男性产生了抗拒心理,与他们交谈会让我感到不适,即使他们并没有对我做什么事,但面对他们的凝视、一举一动,都会让我感到不安,想逃离。虽然理智告诉我坏人不分性别,但我还是忍不住对男性有偏见,更不敢谈恋爱。我该怎么办?

## 北京市总工会职工服务中心 心理咨询师解答:

从你的描述来看,你可能正在经历“替代性创伤”。替代性创伤 (Vicarious Trauma),也被称为“继发性创伤”(Secondary Trauma),由临床心理学家 Pearlman 和 Saakvitne 在 1996 年提出。这一概念最早应用于专业心理治疗者,是指治疗者在帮助来访者恢复的过程中,也可能因为共情而出现心理创伤。当你看到关于男性的新闻、热点时,可能不自觉地将自己代入,下意识地共情,从而引发生理和情绪反应,出现“厌男”情绪,这是正常的。比如心思敏感、细腻、共情同理心强的人,比较容易出现“替代性创伤”。这通常与我们的认知、性格、心理调节能力和所处的环境等有关,一般人会很快从这种不良情绪中抽离出来,不会造成真正的创伤,比如有些人只有在看到新闻时才会产生“厌男”情绪,一回到现实就慢慢恢复了,最多算是间歇性的“厌男”,如果身边正好有有爱心、负责任的男性时,她们会很快从这种“替代性创伤”中脱离出来。而你的身边恰巧有着一群“厌



邵怡明 绘图

男”倾向的朋友,这可能也是让你无法从“替代性创伤”中走出来的一个重要原因。

## 专家建议:

从社会热点来看,部分男性群体给女性带来的伤害,是女性很难承受的,出于自我保护,部分女性群体在男性场合可能会条件反射地开启无差别防御模式,即使对方无恶意。这虽然是正常行为,但如果不自我调节,时间长了势必会影响到我们的正常生活,就如你所说开始不敢谈恋爱。那我们该如何从这种“替代性创伤”中走出来?

首先,我们要跳出“厌男圈”。从你的描述来看,你其实知道自己为什么会出现这种情绪,一是热点新闻,二是朋友的“声音”,我们何不试着屏蔽这些负面信息。大数据时代,你喜欢看什么数据就会推给你什么,当你把焦点聚焦在积极、温暖、治愈的新闻时,你收到的信息就会越来越积极、治愈。至于朋友的“声音”,你可以选择性的“听”,当她们再谈起“厌男”话题时,你可以尝试不听,或者转移话题,不要让这些负面信息充斥在你的身边。

其次,要多关注、发现并回忆“善意的光”。生活中负性事件中的男性毕竟是少数,我们身边大部分的普通男生,其实对女生都有最基本的尊重,也有足

够的同理心和责任感。尝试发现身边男性的优点。比如多想想办公室饮水机没水了,是不是大部分男同事都会主动换水?火车上放行李时,是不是大部分男生都会帮忙?说到底,我们的敌人不是男性,也不是女性,而是恶意本身。

最后,要承认自己观念上的“不完美”。承认自己对男性其实存在概括而笼统的看法,当下一次出现“厌男”情绪的时候,审视下自己是不是又出现偏见了。当自己在不断指责男性时,想想自己是不是真的做到了平等?是不是男性理所应当的该这样?只有当承认自己的偏见,才有机会摆脱这份“厌男”困扰。

坏人不分男女,男女都应该学会自我保护,但要适度。

## 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

## 湖南长沙 冬季中医养生功法受群众青睐

冬季的长沙细雨绵绵,却丝毫没有影响群众健身的热情。笔者发现,除了羽毛球、健身操、交谊舞等运动之外,传统的中医养生功法也日渐受到群众的青睐。

近日在湖南中医药大学第一附属医院,数名医护人员带领群众随着舒缓悠扬的音乐打起八段锦。一位练习者告诉说,和中医学习古老养生功法,既能感受和体验中医药特色优势和独特魅力,又能帮助自己养生。

据介绍,为了帮助群众利用中医养生功法更好地进行锻炼,湖南中医药大学第一附属医院的医护人员博采众长,整理出一套适宜广大群众健身养生的八段锦版本,免费教授群众学习。八段锦是流传最广、影响最大的中医养生功法之一,是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,着眼于锻炼“精、气、神”。近年来,医院一直致力于将中医与体育深度融合,将传统养生功法向民间广泛推广。(帅才)

## 浙江推进全民健身 国民体质测试纳入健康体检范围

为了推进新时代全民健身高质量发展,浙江省政府近日印发《浙江省全民健身实施计划(2021—2025年)》,推进全民健身事业融合发展,将国民体质测试纳入健康体检范围。

从注重治已病向注重治未病转变。浙江省政府指出,要深入推进体卫融合,推动签约医生、家庭医生等医务人员和社会体育指导员开展运动知识、健康知识交叉培训。编制运动预防慢性病技术指南。将国民体质测试纳入健康体检范围,制定运动康复治疗项目列入医院收费目录等制度。

(岳德亮)

## 心梗发作有前兆 抓住这些黄金信号

每年的冬季都是心脏病的高发季节,其中急性心肌梗死是最危险的一种。专家提醒,很多人认为急性心梗就是突然倒地,无声无息地,其实不然,心梗发作虽然突然,但是在心梗出现前却并非毫无前兆,若能抓住这些“黄金信号”,心梗来临时也能预料。那么,心梗来临前,身体会发出哪些“信号”呢?

### 心绞痛

心绞痛是心肌梗死最为典型的症状表现,通常情况下由冠心病造成的心绞痛,多数是因为过度活动、暴饮暴食、便秘、寒冷刺激、情绪异常或受外界刺激的情况下发作,在口含硝酸甘油、适当休息后就可缓解消失。

另一种就是无诱因的心绞痛,比如在情绪稳定或睡眠时心绞痛突然发作,

出现胸前区、胸骨后压榨性疼痛,且伴有烦躁不安、出汗、恐惧,甚至濒死感,休息和口含硝酸甘油也不能缓解。

### 心悸或脉搏不齐

心悸或脉搏不齐也是心肌梗死最为常见的症状表现,不少心梗患者,在发作前频繁出现心悸或脉搏不齐的症状,即无缘无故的心跳、心慌,并且多为间歇性,还有心跳加速、心慌、胸闷气短等表现。

特别是在患者病发前的24小时内,心悸或脉搏不规则症状明显,心电图可表现出特征性异常。

### 不典型疼痛

由于心脏有大量的交感和副交感神经分布,当心肌严重缺血后,神经系

统就会接收信号并传递给大脑。在这过程中,部分患者在心肌梗死发作时,并没有典型的心绞痛症状,而是出现了牙痛、胸闷气短、冷汗直冒等症状表现;还有患者会出现类似于消化道疾病的症状,例如突然腹痛、恶心呕吐、腹泻等,让其误认为是急性肠胃炎。

### 烦躁易怒 心神不宁

烦躁易怒,控制不住情绪,也存在心肌梗死可能。正常来说,情绪异常多受自身以外的因素刺激。然而此类情绪异常则不一样,大多无征兆,“心中一股无名火”,常表现为心神不宁、注意力不集中、缺乏耐心。若出现此类状况,患者也应警觉,多留意身体状况,观察身体是否存在疼痛或不舒适。

### 头晕、恶心

心肌梗死来临前,心脏出现异常,血液流通不畅,血压骤降,容易引发低血压,导致头晕;部分患者甚至出现反胃恶心,意识模糊等表现。

日常生活中,心梗来临前是有信号的,若能掌握这些信号,就可以帮助我们及时发现问题,及时采取措施,减少心梗带来的不利影响,同时还能减少死亡风险。

(新华)

