

■心理咨询

敏感性格让我感到心好累 我该如何调整?

□本报记者 张晶

职工困惑:

朋友的一句玩笑话,我听到后会很不舒服;同事无心的一句话,也会让我纠结好几天。父母和亲近的朋友都说我有点太矫情了。因为这种敏感的性格,我不太愿意跟人社交,也害怕新的环境。我也不想这样,常常劝自己少想一点,可就是做不到。我到底该怎么做,才能改变自己敏感的性格呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

世界上有25%的人属于高敏感人群,他们的感知特别发达、敏锐,乃至对一般事务出现过于激烈的反应。高敏感可能反应在身体上,例如常常觉得衣物扎皮肤,这种情况下,我们一般会选择更柔软的衣服,减少对皮肤的刺激,而不是忍耐扎人的衣物或者逼迫自己“改变”。高敏感也可能反应在心理上,这种情况下,劝说自己“少想一点”“不要敏感”……就如同忍耐扎人的衣物一样,非但没有帮助,还有可能产生自我怀疑。

与其强迫自己“不再敏感”,不如发现这种特质的好处,扬长避短。美国心理学家Elain Aron这样形容高敏感人群:他们对信息有着深入的思考与加工;他们会对小事产生强烈的反应;他们更容易理解他人的情绪并受其影响;他们对极其细微的事物都能清晰地感知。这些特质既可以对我们的生活产生负面影响,也可以对我们的生活产生正面作用。就像一枚硬币的两面,关键在于掷硬币的那只手。

专家建议:

如果你是高敏感人群,可以这样做:

一方面,积极地发挥自己的敏感天赋。荣格认为,高度敏感可以极大地丰富我们的人格特点,为我们带来许多优势。

去体验幸福。高敏感者不仅对负面感受敏感,也更易体会到正面感受。例如他人的关心、生活中的小确幸、



邵怡明 绘图

工作中的成就……将自己的注意力转移到这些正面积积极的事务上,你会体会到比一般人更多的幸福。

去倾听他人。高敏感者通常都拥有优秀的共情能力,能够察觉、分辨倾诉者微妙的情绪,从而更好地理解他人。不用多言,你的用心倾听对于朋友来说就是一种可贵的陪伴。相信你的耐心与理解会帮助到很多的人,还能为自己经营好人际关系。

去尽情想象。由于感受更为敏锐,高敏感者通常也有着丰富的内心世界,会展现出良好的创造力与艺术才华。多开发自己的才能,不论是在工作中,还是兴趣爱好中,鼓励自己多联想、多创新,将自己丰富的思绪转化为多彩的成果。

另一方面,请平衡好高敏感的负面影响。在糟糕或者异常的情况出现时,高敏感的优势可能会转变成明显的劣势,我们要注意避免不合时宜的敏感干扰我们的思考与决策。

寻找情绪的出口。80%的高敏感者都性格内向,这意味着满腔的情绪找不到出口,内心难以得到平静。在生活中,适当向人表达自己的情感需求,说出自己的焦虑、疲惫、茫然并不可耻,每个人都有这些情绪,表达可以帮助你更好的沟通和解决问题。

预防肾上腺疲劳。高敏感者容易

处于情绪激动的状态,从而感到肾上腺疲劳。主要表现为疲惫、易怒。减少高糖高盐的饮食、做一些温和的运动、多补充维生素B和维生素C等,都有利于我们预防肾上腺疲劳,降低神经系统的压力。

避免共感超载。高敏感者强大的共情能力有时会过度吸食你的精力。你需要注意劳逸结合,不要集中处理那些容易令你感到紧张的事情,还要注意远离那些过度消耗你能量的人和事物,例如少看社会负面新闻、少与挑剔毒舌的人相处。

性格没有好坏之分,在客观、充分地了解自我之后,相信每个人都能够发挥出自己性格中的优势。

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

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■健康提醒

糖尿病患者可以放心吃的水果有哪些?

糖尿病患者选择水果,要找含糖量较低,且血糖生成指数低的水果。水果的含糖量在12%以内的属于较低糖量的水果。血糖生成指数GI>70为高GI水果,GI在55-70之间为中GI水果,GI<55为低GI水果。

推荐吃:低GI、含糖量较低的水果

包括樱桃、葡萄、苹果、梨、桃、杏、李子、芦柑、柚子、橙子等,糖尿病患者在血糖控制好的前提下可任意选择,每天吃200克,对血糖影响较小。

减量吃:高GI、含糖量较低的水果

西瓜、芒果、猕猴桃、菠萝,含糖量较低,但GI较高,因此在血糖控制好的前提下可减量食用,约为每天100克。

最好别吃:高GI、含糖量高的水果

枣(鲜)、香蕉、芭蕉、葡萄干、红枣干、桂圆干等,含糖量高,最好不吃。

吃水果的3个建议

1.勤测血糖。每位糖尿病病友的病情都不尽相同,血糖水平也大为不同,与血糖监测(血糖仪)配合,糖尿病患者可自己摸索吃水果的合适品种和数量。

2.品种多样。水果的颜色、品种要多样化。可不同日交换食用,也可以多种水果搭配为果盘,这样可摄入不同的营养元素。

比如蓝紫色的水果:蓝莓、桑葚、车厘子,含抗氧化、抗衰老作用的花青素较多,而绿色的水果:绿葡萄、青苹果,含有益眼睛的叶黄素和叶黄素较多。

3.吃水果的时机最好在两餐中间吃,切忌餐后马上食用。一般可选择上午9:00-9:30,下午15:00-16:00,晚上睡觉前21:00左右为宜。把水果作为加餐,有助于血糖平稳。

(吕传永)

■养生之道

中医认为每当节气到了“分”和“至”的时候,天地的气机就会出现明显的变化,春分这一天,正好是昼夜平分,阴阳各半。春分时节气的特点正是阴阳平衡,因此春分养生要顺应此时的节气特点,以平为期,讲究阴阳要平衡。把握阴阳要平衡,还需做到三宜:

饮食宜省酸增甘——在中医养生看来,春分属仲春,此时肝气旺、肾气微,多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,因此在饮食方面要省酸增甘,助肾补肝,禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区。同时要注意健运脾胃,健脾祛湿。

春分时节最大的特点便是多风干燥,很多人常被咽喉疼痛、口臭、便



春分,阴阳平衡要“三宜”

秘等上火症状困扰。此时则应适当多吃点养阴润燥的食物,如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等,可对防干燥起到一定的缓解作用。

起居宜规律作息——春分时节,天气处于昼夜等长、寒暑平分的状态。此时人们容易疲乏、昏昏欲睡,也就是俗称的“春困”。中医认为,春困是源于春季空气湿度增加,引起身体“湿重”,而西医则认为春困是脑缺氧的表现。缓解“春困”要培养有规律的生活作息,早睡早起,不熬夜,不睡懒觉。中午最好保证半个小时左右的午睡时间。多吃含维生素B族丰富的食品,吃饭不宜太饱。还要积极锻炼,参与户外活动,以改善血液循环。

动静宜平衡——春分时分,也是放风筝的好季节。此时清气上升,微

风飘荡,一只只色彩鲜灵的风筝在湛蓝的天空中飘荡,令人赏心悦目,心旷神怡。起居运动在时间分配上,应是三分运动七分静养,动静相结合。运动锻炼的侧重点是练筋、骨、皮,静养锻炼的侧重点是炼精、气、神。人在运动时,尤其是慢跑、游泳等全身性运动项目能有效地改善全身的氧气供应,增加肺活量,加快了血液循环,促进胃肠有规律地蠕动,加强心肌力量,保持动脉的弹性和活力,预防多种疾病和延缓衰老。但注意运动量不要过大。

本版邮箱:
zhoumolvyou@126.com