

朋友总在我面前炫耀,让俺心里很不舒服,咋办?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我有一个朋友,总爱和我炫耀她的生活,买房、买车了要和我讲,男朋友送她礼物了要和我讲,就连平时买了什么包包、衣服、首饰也要和我讲……可能她感觉只是单纯地分享自己的快乐生活,但给我的感觉是她“凡尔赛”,明明很得意,还要故作谦虚。所以每次听她炫耀时,我心里都不太舒服,是我想太多了吗?我该怎么委婉提醒她不要老在我面前炫耀呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

我能感受到你非常的苦恼,因为你很难区分朋友的行为到底是出于炫耀心理,还是出于分享心理。如果是出于炫耀,那是否意味着她只是把你当成一个展示优越感的工具?自己的感受不被朋友在意,的确是一件很令人沮丧的事情。但如果朋友只是单纯地分享生活,那自己心里的那点不舒服是为什么呢?是因为嫉妒朋友吗?还是因为对比太明显,以至于显得自己的生活一团糟,哪哪都不满意?

不管是承认朋友不够在意自己,还是承认自己不够优秀,都可能让自己的自尊心受损。而且如果为了这件事就远离朋友,似乎显得有些小题大做;但倘若闷在心里什么也不说,



邵怡明 绘图

自己又会很难受,严重时可能还会心理失衡。

专家建议:

不管怎样,如果实在很难受,远离也是一种方法。但是在远离之前,我们需要仔细地梳理自己的心路历程,发掘导致自己难受的根本原因,这样才能实现自我疗愈与自我成长。

首先,区分什么是炫耀,什么是分享。炫耀是“我有,但愿你没有”。而分享是“我有,希望你也有”。如果朋友只是爱炫耀,你也不耐烦听,那不妨开玩笑打断对方的话,如:“你

总跟我说这些,是想分我一半吗?”幽默可以释放个人在社会群体中的压抑感和紧张感。所以,以开玩笑的方式打断朋友的炫耀,不仅可以达成阻止的目的,还不会伤及彼此的感情。

如果朋友只是正常地分享生活,并不存在炫耀这回事,只是自己有些嫉妒而已,那又该怎么调整呢?

承认与接纳嫉妒情绪。说到嫉妒一词,人们经常会将它与个人道德挂钩,认为只要产生了嫉妒情绪,尤其是对身边亲近的人产生,就不是那么地正直磊落,进而感到自责与羞愧。

事实上,嫉妒确实有它“恶”的

一面,但是也有它“善”的一面。心理学家发现,善意的嫉妒会让人有一种被嫉妒对象激励到的感觉,因此心怀善意嫉妒的人通常会以观察、模仿、自我提升等方式来缩小自己与嫉妒对象之间的差距。比如,看到朋友升职加薪后,产生善意嫉妒的人就会更加努力工作以接近或达成和朋友一样的成就。

所以,你并不需要因为对朋友产生了妒意而过度羞愧,这正好说明你也有着一颗积极向上的心。把目光放在自己身上,发现自己的优势,不断地自我提升,相信你能过上你想要的生活。在感叹别人的优秀时,也别忘了给自己的上进心鼓掌。

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

■ 养生之道

立秋是秋天的第一个节日,标志着孟秋时节的正式开始,“秋”即指暑去凉来。立秋后,气候是由热转凉,阳气渐收,阴气渐长,自然界由生长开始向收藏转变。中医认为,立秋后肺金当令,夏秋之交养生不妨四讲究。

收敛肺气防秋邪

秋季燥气上升,易伤津液,因此在饮食上应以滋阴润肺为宜,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津,还要多吃豆类等食物,少吃油腻厚味之物。考虑到天气还可能会持续炎热,人们可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热。蔬菜应选择新鲜多汁的黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等;水果应食用养阴生津之品,如葡萄、西瓜、梨、香蕉。需要注意的是,立秋之后生食大量瓜果容易引发胃肠道疾患,脾胃虚寒者不宜食用过多。

中医理论认为,肺与秋季相应,而秋季干燥,气燥伤肺,容易产生疾病,因此秋季需要润燥、养阴、润肺。立秋后肝脏、心脏及脾胃还处于衰弱阶段,肺功能开始进入旺盛时期,因此要加强调养,使肺气不要过偏,影响机体健康。此时要多补充水分,少食辛辣、烧烤、油腻、伤胃的食物,可多吃点果仁类的食物。起居还宜早起早睡,多呼吸新鲜空气,多做深呼吸,以及时排出体内的有害物质。注意不做剧烈运动,不过度劳作,可适度慢跑,促进血液循环,增强体质。

另外,肺过盛易影响肝脏的功能。



立秋暑未休, 养生四讲究

肝主情志,疏泄气血,在肝气受制的秋天,人们容易出现情绪低落等表现,表现在生理方面则为容易引起气血失调等疾病的发生,比如内分泌紊乱等问题,像月经失调、心慌心悸、失眠等。当出现此类现象时,可通过养阴、柔肝、疏解等中医方法调理。

此外,立秋时节也是面瘫的高发季,尤其随着夜幕降临人体阳气从外往里收,此时体表腠理偏虚、御寒能力下降,过度吹风纳凉,风寒之邪侵袭头面则可致面瘫。虽然面瘫不会对生命健康造成重大威胁,但治疗不及时或疗效不佳则会严重影响容貌。

心境宁静忌忧郁

秋季情志养生也要以“收”为要,要保持心境宁静。秋应于肺,在志为

忧,人们心情容易抑郁。因为进入秋天,阳光照射逐渐减少,人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化,导致生理节律紊乱和内分泌失调,从而出现情绪及精神状态的紊乱,对于有抑郁症或抑郁情绪的人来说,秋天意味着抑郁症到了易发期。

秋季情志养生,要做到清心寡欲,心境淡泊抱一颗平常心,利于神志安宁,收神敛气;多增加阳光照射,在光线充足的条件下可以调动人的情绪,增强兴奋性,减轻或消除抑郁情绪;勤于运动,多参加一些室外活动如打太极、八段锦等养生操放松心情;培养兴趣爱好,如琴棋书画等陶怡情趣,可以有效地转移注意力;可以适当喝点绿茶或咖啡、吃香蕉等兴奋神经,改善心境。

早睡早起以敛阳

随着立秋后自然界阳气开始收敛、沉降,人们养生也要开始做好保养阳气的准备。故立秋起居养生当始遵《内经》“早睡早起,与鸡俱兴”所戒。因“早睡”可以顺应阳气的收敛,“早起”则有利于肺气的舒展。一般来说,秋季以晚9~10点入睡,早晨5~6点起床比较合适。早起还可以预防血栓形成,对于预防脑血管病也有一定意义。

起居养生,首先要注意防寒保暖,秋季早晚温差较大,不要贪凉,夜温低,注意增衣被,慎用空调,以免受凉;室内温湿度适宜,室温22℃~28℃之间,湿度50%~60%左右,保持室内空气流通、新鲜;睡眠充足,一般8小时左右,坚持午睡30分钟~1小时,但睡眠也不宜过多;注意皮肤保养,秋季湿热重,防止皮肤感染,保持皮肤滋润,科学洗浴。

适度运动忌过度

入秋后,天气逐渐凉爽,是开展各种运动锻炼的大好时机,人们可根据自身情况选择不同的锻炼项目。秋天人体阴精阳气正处在收敛内养时期,故运动也要顺应这一原则,运动量应由小到大,循序渐进,锻炼时身体发热,微微汗出,锻炼后以感到舒适为标准,可以选择太极拳、瑜伽,八段锦、五禽戏等中医养生操。不适合选择运动量大的运动,避免运动后出汗过多,容易使邪气趁虚而入。尤其是老人、体质虚弱者更要注意运动适度。

在此基础上,秋季运动还要格外留意防秋燥,每次训练后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,若出汗较多,可适量补些盐水,以少量、屡次、缓饮为原则。(陆明华 陆家)