

# 闺蜜为情所困 我想帮她又怕费力不讨好,怎么办?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

我闺蜜是个“恋爱脑”,谈起恋爱来什么也不顾,就算男朋友对她冷暴力,也不愿意分手。前几天我接到她的电话,她跟我哭诉说和男朋友吵架,对方把她留在路边自己开车走了。我听了很生气,劝她赶紧分手。那天晚上闺蜜答应得好好的,可没过几天,男朋友一哄,她又原谅他了。我真的恨铁不成钢,不想再管她了,但是又担心闺蜜受伤害,我该怎么做才能帮助她?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

看得出你是一个很为朋友着想的人,但是你有没有发现,帮助别人这件事有时候并没有那么简单,即便是出于好意,有些帮助也会变得吃力不讨好,特别是当助人者怀揣着“拯救心态”去帮助别人的时候。

在“拯救者”眼里,他人是弱小的、是需要被拯救的,如果自己不去帮助他人,他人可能会痛苦、会失败、会堕落,所以我们经常能听到拯救者这样一句话:“如果我不帮你,你怎么办呢?”像这种把别人亟待解决的问题当成是自己的责任,过分热心、过度卷入、过度干涉和过度保护他人的做法,其实是人际界限模糊。

别人也不见得想要这样的拯救方式,因为它要么会让人习以为常地依赖别人,丧失自我负责的能力,耗尽拯救者的能量;要么会让人感觉不适与抗



邵怡明 绘图

拒,觉得私人空间被入侵、觉得被当成了弱者,继而引发自尊危机,然后逐渐远离“拯救者”。

## 专家建议:

事实上,无论关系多么亲密,也要尊重彼此的私人边界,这样才能在有空间的爱的里做到互相成长,各自独立。那该怎么做呢?

首先,要建立界限,做到“课题分离”。所谓的“课题分离”其实就是指能够分清哪些是别人的事,哪些是自己的事;哪些是别人的情感,哪些是自己的情感。只有分清别人与自己的界限,清楚别人行为的后果该由别人来承担,我们才能获得清爽的人际关系。这并不是冷漠自私,因为别人的课题不是我们的责任,我们不能替代别人去感受、去思

考、去表现。以“帮助”之名干涉或掌控别人的课题,其实是剥夺别人成长的机会。我们要相信,别人有处理痛苦、面对挫折的能力。

其次,要告诉对方自己为其着想的部分。当闺蜜向你表达脆弱的时候,你会担心,会想着帮助她解决问题,带她走出困境,这是人之常情,并没有错。但有时候朋友的选择可能会和我们的观点相悖,这时候我们也许会失望、愤怒,可朋友能否走出困境、是否愿意改变现状,其实关键在于朋友自己,我们能做的非常有限。所以当朋友来诉苦时,我们可以坚定、温和而不舍敌意地告诉对方自己的担忧、观点和立场,可选择权、决定权还是要交到朋友自己手上。

最后,要警惕卷入他人的痛苦,导

致共情疲劳。生活里的很多困难并不是我们帮着出谋划策就能立即得到解决的,大部分情况下,朋友的诉苦或许仅仅是为了说出来有人听罢了,并不是真的需要我们帮忙分析和解决。所以,如果面对朋友的倾诉感到非常焦虑、痛苦、无能为力或压力陡增时,可以问问自己是否过度地卷入到对方的事件里,承担了对方的情绪?如果确实如此,那不妨告诉对方:“我很心疼你,试试从现在开始为自己的生活负责吧。”这样既能确立清晰的人际边界,不剥夺别人成长的机会,又能防止自己陷入共情疲劳里,导致心理疲倦。

我们不是谁的救世主,每个人的命运都把握在自己手上,就像心理学家荣格说的那样,不要试图改变别人,种子破土发芽前没有任何迹象,那是因为还没有到那个时间点,永远要相信每个人都是自己的拯救者。

## 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  
<https://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

# 冬季健身祛病多喝粥

冬季天寒地冻,人们的活动逐渐减少。身体缺乏锻炼,免疫力就会降低,疾病就会找上门来。面对冰天雪地的状况,“食养”不失为一种强身健体的好方式。熬上几种滋补的冬季养生粥,不仅可以丰富冬季的餐桌,温暖冬季的肠胃,更重要的是,它可以提高人体的免疫力,从而使一些冬季常见病“望而却步”。下面,小编就给大家介绍几款冬季养生粥,给自己和家人来上一碗吧。

### ★雪梨生地粥

材料:雪梨2个,生地15克,粳米100克。

做法:先将生地加少许水一起煮,熬出生地汁后,将渣去除,再将雪梨洗净切片,和生地汁一起煮,后加入洗净的粳米小火熬至稠。

养生功效:雪甜粥香、清热生津、养阴合胃。

### ★健脑核桃粥

材料:大米、小米、银耳、核桃仁、冰糖。

做法:将银耳水泡一小时后洗净

摘成小朵,黄蒂儿去掉不要;将所有原料倒入锅中,放入适量天然矿泉水,煮至粥表面浮出粥油,再加入白糖煮化即可。

养生功效:健脑益智、养心健脾。

### ★银耳粥

做法:大米50~100克,银耳5克,同煮成粥,煮熟后再加入蜂蜜25克即可。

养生功效:银耳富含碳水化合物,脂肪,蛋白质,硫,钙,铁,镁等营养物质,具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效。常用于治肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结等症。

### ★甜浆粥

大米50克洗净与新鲜豆浆500克同煮粥,加白糖少许,可供早晚餐温服食。大豆有宽中益气,利大肠,润泽肌肤的功效,豆浆的营养价值更为丰富,并易消化吸收。

本粥除起润肤的作用外,对体虚久嗽、便秘等症亦有良效。



### ★番薯粥

取番薯100克洗净切小块,与粳米150克及适量水同煮成粥,作早晚餐食用。

番薯是人们常食之佳蔬。《纲目拾遗》载,番薯可“补中、和血、肥五脏”。中医认为,脾为气血生化之源,能将水谷化生为气血,滋养荣润面部肌肤,使人容光焕发。

本粥便据其健脾胃,和气血之功,来达到润肤悦色之效果。

### ★燕麦粥

燕麦50克同适量水煮成粥。可供早晚餐食用。

燕麦又叫油麦、裸燕麦,性味甘平,是一种高蛋白食品,其补虚健脾营养价值很高。常食此粥,对保持皮肤弹性和抑制老年斑形成有显著效果。

### ★脊肉粥

取脊肉50克洗净切小块,用少许油炒后与粳米50克、适量水同煮成粥,加食盐少许调味,早晚空腹食用。

《随息成饮食谱》载,猪肉补胃液,充胃汁,滋肝阴,润肌肤,利二便,止消渴,起涎羸。猪脊肉的特点是色白面嫩,含有丰富的维生素C、B1、B2等多种具有美容作用的营养成分。

本粥除体虚面色不悦之人食外,平素健康之人常喝此粥,有防皱除皱的作用。

(刘凯)