

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，他人可能就会痛苦、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



邹怡明 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、温和而不含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、无能为力或压力徒增时，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.bjzgxl.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



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、养心悦脾。

★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克即可是。

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，可供早晚餐温热服食。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

蒸麦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，猪肉补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起晦羸。猪脊肉的特点是色白肉嫩，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)