

一吵架就爱哭 是我内心太脆弱了吗?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我特别爱哭,每次和人发生争执、受委屈或情绪激动时,都控制不住自己的眼泪。多数时候,事情并不大,自己也没有感到特别委屈和愤怒,但说话音调一高就控制不住情绪,然后渐渐带上哭腔,开始流泪。组织好的语言和逻辑也一下子被打乱,事后越想越气,我怎样才能控制住自己的情绪和眼泪呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

流泪是人类情绪的一种正常生理表达,因此在遇到争吵或情绪激动时,控制不住自己的眼泪,并不是一项心理方面的疾病,也并不代表任何异常,没有必要羞愧或烦恼。每个人都是独特的存在,有人爱哭,有人不爱哭,这十分正常。像你这样特别爱哭、爱流泪的特质,在心理学上有个专属名词叫做“泪失禁体质”。

“泪失禁体质”的形成,有多方面的原因,包括性格、成长环境、社交圈等,通常性格内向、心思细腻、善于共情和缺乏安全感的人,比较容易形成这种体质。也有可能是在成长过程中,更倾向于通过外界的肯定来认可自己,所以不是那么自信,不能充分地表达自己的想法,从而不能很好地与身边的人进行沟通。此外,也许你在生活和工作中压力比较大,这些压力可能影响到了你的情绪。

诚然,“泪失禁体质”是一种正常现象,但如果你觉得这种体质影响到了日常的生活和工作,不想被误解为是个性



邰怡明 绘图

比较脆弱敏感的人,从而错失一些机会,那么你可以尝试学习有效地改善自己爱流泪倾向。相信这会为你带来积极乐观的心情和健康友好的工作环境。

专家建议:

调节“泪失禁体质”会让我们更好地控制情绪和更高效地与人沟通,我们可以通过以下几个方法来改善:

正视和接纳自己的体质 从生理角度来看,流泪能帮助我们的身体排出毒素。从心理角度来看,流泪是一种压力的释放,能舒缓我们紧绷的情绪。因此,流泪对我们的生理健康和心理健康都有好处。既然流泪是一种正常的、对我们有益的生理表现,那么容易流泪只是说明我们在这项生理功能上比其他稍敏感了那么一点。了解到这一点,我们就能学会理解并接纳自己的

眼泪。

深层次剖析流泪的原因 大部分情况下,流泪是情绪的表达。想要平静情绪,就要去尝试理解流泪背后潜在的情绪。如果我们感到委屈,我们是委屈自己不被理解,还是因为对方的话语和行为触及到了我们的界限?一旦分析出流泪背后的具体原因,我们便可以根据不同的情境,采取对应的行为去应对处理这些问题。要知道,我们每一次情绪的失控爆发,背后都隐含着那些没有被我们重视和满足的心理需求。只有当我们一层层地剥开眼泪的外衣,才能与自己的内心相遇。

在流泪时尽量保持镇定 我们需要了解的是,流泪不会影响我们的逻辑分析能力和专业素养。作为“泪失禁体质”的人,肯定有过多次因流泪而情绪崩盘的经历,也许在下次察觉到自己

开始流泪时,往往会第一时间回忆起这些经验,从而情绪崩溃。其实,我们可以学习积极的心理暗示,把眼泪仅仅当做是一种正常的生理现象。相信自己是专业的、有能力的、富有价值的。学会这种积极的心理暗示,我们就能明白,哭泣不会影响我们的自我价值,我们能够合理地表达自己的需求,专业地处理自己所面对的问题。

当流泪不可避免时,尝试运用“着陆技术” 请深呼吸,让我们的头脑清零。在情绪排山倒海而来时,我们可以尝试把注意力从内心分散到当下客观的事物中去。比如,你可以尝试去观察自己所处的环境,如果你在办公室,那么可以观察办公室的布局,角落里的绿植,每张桌子上物品的摆放等等。这样便能成功地将自己从负面情绪的泥沼中解救出来。

眼泪不是懦弱,实在控制不住,适当的情绪释放也无伤大雅。

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>
7x24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

各类慢性病人适合吃什么水果?

高血压患者: 选含钾高的水果

高血压患者可以多吃一些含钾高的水果,包括牛油果、椰子、枣、沙棘、芭蕉、菠萝蜜、山楂、香蕉等。但合并肥胖患者不适宜食用热量过高、过甜的水果。

糖尿病患者: 选升糖指数低的水果

糖尿病患者是可以适当吃水果的,但是要注意尽量选择含糖量低、含纤维素丰富的水果,如苹果、梨、柚子、草莓、樱桃、猕猴桃、橙子等。不宜选择荔枝、桂圆、芒果、香蕉、红枣、柿子等高糖水果。

吃水果最好在两餐之间(上午10点、下午3点),这样不会引起血糖大幅度波动。每日可进食低糖水果200克左右。在进食一定量水果后,就要相应地减少同等热量主食,以免总热量超标。

慢性肾病患者: 选择低钾水果

肾病患者如果不存在肾功能不全,那么所有的水果都是可以吃的,

包括苹果、香蕉、橘子、蓝莓、桑葚、山竹等。当然,易导致过敏水果除外,比如杨桃。如果患者已经出现肾功能不全,应该少吃含钾高以及水分重的水果,建议患者主要吃苹果、梨、葡萄、桃子、草莓等,这些水果维生素以及膳食纤维的含量都是比较高的。

血液透析患者: 选低钾水果

血液透析患者在透析期间,常出现血钾升高症,因此血液透析患者应限制高钾食物,尽量选择钾含量低的瓜果蔬菜。

根据食物成分表,常见的低钾果蔬有西葫芦、冬瓜、葡萄、苹果、鸭梨、西瓜等;中等含钾果蔬有胡萝卜、白萝卜、蒜苗、苦瓜、西红柿、橙子等;高钾果蔬有海带(干)、木耳(干)、口蘑、香蕉等。

胃不好的人: 建议水果去皮吃

如果胃肠不太好,经常有胃胀的情况,建议吃苹果、梨等水果时把皮去掉,以可溶性膳食纤维为主。

因为果皮的纤维通常属于不可溶解膳食纤维,不太容易被人体消化。

熟吃水果可减弱对肠道的刺激,这对消化功能相对较弱的老年人或吃生水果就拉肚子的人来说,吃熟苹果、熟梨、烤香蕉是不错的选择。

心衰患者: 适当吃高钾水果

心衰患者的大原则是多吃新鲜水果,严格限制钠盐摄入,适当提高钾盐摄入。苹果、香蕉、梨、橘子等富含维生素、钾盐和纤维素,对心脏大有裨益,推荐食用。

慎吃含水量,含糖量高的水果,如西瓜、哈密瓜等。避免食用各种加工的果脯蜜饯类制品,如蜜枣、柿饼、杏干等。

失眠的人: 选择猕猴桃等水果

缓解失眠还可以试试吃这些水果,包括猕猴桃、葡萄、香蕉、大枣、苹果等。比如每天吃两个猕猴桃有助于提高睡眠质量。猕猴桃中含有丰富的钙、镁及维生素C,有稳定情绪及抑制交感神经的作用。(刘畅)

出现4种表现 多关注免疫力

伤口恢复慢,易发炎

不小心被划伤后,普通人体内的免疫力会迅速反应,促进凝血,白细胞聚集对抗人体外的病菌,避免出现炎症。但是免疫力比较差的人,就可能出现伤口愈合比较慢,两三天还是没有结痂,并且还会出现发炎、溃烂等表现。

容易莫名地出虚汗

和其他人相比,不管是什么天气都容易出虚汗的人,或许免疫力也比较差。而且这类人在睡觉时很容易出虚汗,总是睡不踏实。

容易腹泻 肠胃不适

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候很可能让病菌有机会进入人体。

无精打采 总觉得累

当人体免疫系统不够健全时,也可能带来慢性疲劳的问题。人们很容易觉得浑身无力、疲惫,稍微活动活动就没有力气了,这也是免疫力比较弱的一个表现。(新华)