

# 很反感看到同辈人炫娃炫收入 是我心胸太狭窄吗?

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑:

家庭群中,亲友们常会炫娃、炫收入、炫感情。我妈妈看到后,便会私聊我:“你表姐今年升职了,还给父母买了辆车,你要加把劲噢!”听到这些话,我在心里会很排斥,但同时又很羡慕,倍感压力。渐渐地,我越来越不愿看到这些信息,是我心胸太狭窄吗?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

有这样的情绪并不是你心胸狭窄,这其实是心理学上提到的“同辈压力”。同辈压力是指当我们看到与自己年龄、地位、所处环境相似的人比自己更优秀时,产生的一种心理压力,同时可能还会伴随着焦虑、嫉妒、苦闷、不平衡等情绪。在当今社会里,同辈压力可以说是随处可见,并且可能会给当事人造成如下影响——

产生“相对剥夺感”,降低幸福感。相对剥夺感是指当我们与他人进行比较,发现比不过时所产生的挫败感。比如说自己月收入1万,已经很优秀了,但得知兄弟姐妹中有人月入5万,那么即便自己的收入并不低,还是会有“比不上”的挫败感。这时,我们就很难为自己的成就感到骄傲和满足,幸福感也大大降低。

降低“自我价值感”。由于年龄、地位、所处环境相似,因此当我们发现自己的成就不如别人时,难免会怀疑是不是自己不够优秀,否则别人都能做到,



郇怡明 绘图

自己为什么不行?在这种自我怀疑的过程中,我们越是发现自己被人远远超越,感受到的打击就越大,“自我价值感”也就越低。

## 专家建议:

当然,同辈压力也有积极的一面,它有时也能成为我们提升自己的动力,督促我们更努力地前行。那如何降低同辈压力对我们的消极影响,增强它对我们的积极作用呢?

接纳各种消极情绪的存在。不管是自发地与同龄人作比较,还是长辈们热衷于对各个年轻人做排序,只要我们发现自己落后于别人,可能都会产生自卑、焦虑、烦躁、不甘、嫉妒等情绪。这时请不必怀疑自己是否是心胸狭窄,看不得别人好。因为这些消极的情绪反应都是正常的,很多人都经历过,所以不

必过于自我谴责。我们可以用更平和、更冷静的态度去面对它,告诉自己:“有这些消极的情绪很正常,但自己不是见不得别人好,而是失落某一方面没有别人好,也希望能和别人一样好罢了。”

向朋友做个调查。和他人做比较,特别是被迫比较时,比较出来的差距容易让人丧失自信心,陷入自卑情绪里,从而忽略自己的闪光点。其实每个人都是自己人生剧本里的主角,我们需要学会发现自己的魅力,如何做呢?不妨找几个贴心的朋友,询问他们是如何看待自己的(好的、积极的方面),如“共情能力强”“为人热情大方”“工作能力优秀”“善于处理人际关系”等等。从朋友的正向反馈里,我们能够得到更清晰的自我认识,以及更容易发现自身的魅力,也就不至于因为“别人比我优秀”而一直陷在消极的情绪里。

将“竞争关系”变成“伙伴关系”。《被讨厌的勇气》一书中,哲人将人与人之间的关系分为竞争关系和伙伴关系。处在竞争关系中的人,容易将人生看成是一场有输有赢的竞赛,他们会对周围的人抱有竞争意识,会产生“优于这个、输于那个”的想法,而自卑情结或优越情结就会随之产生。这时,别人对于他们而言就不再是单纯的竞争对手,而是不能掉以轻心的敌人。可如果我们能用“伙伴”的角度去看待人际关系,我们就能跳出不断竞争的怪圈,不再执着于战胜别人,把他人的优秀看作是自己的失败;也不再恐惧于“或许会输”的念头,无法真心地祝福别人。

人生不是一场只有输赢的游戏,每个人的生活都有各自非凡的意义。别的同龄人或许很优秀,但你也有自己的优点和节奏。相信自己,当压力来临时,你总能将它变成前进的动力。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“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

## 炎热季节,无忧宜“三要”

每每赶上天气炎热时,有些人会觉得身体低热、周身乏力、困倦、不思饮食,身体日渐消瘦,同时耐热能力下降,容易中暑。但天气凉快些时,这些毛病往往不治而愈。其实这种现象,并非器质性病变所致,大多是由于植物神经功能紊乱而引发的。

医学研究表明,这种现象的发生与缺钾有关。气候炎热,出汗多,容易丢失部分钾元素,加上吸收不足,从而影响到情绪和身体机能,引起这种现象的发生。生活中,如把握“三要”,让你快乐度过高温闷热天气。

### 运动要轻松

为了能有效预防这种情况的发生,运动者应根据自身的健康状况、身体条件、体质及兴趣、习惯,来合理选择那些轻松舒适的轻体育活动。运动中应量力而行,切勿疲劳过度,更不可单独在烈日下或高温环境中从事锻炼,以免发生意外。

轻松愉快的健身运动对有效预防和缓解这种症状有不少益处。专家认为,运动可明显提高大脑皮层中枢神经系统的机能,使大脑体温调节神经

中枢下丘脑的生理功能更加完善,产热与散热机能更加灵活。除此之外,适宜的运动还可改善内分泌和组织的新陈代谢,使人食欲增加、精力充沛。

### 饮食要吃点“苦”

专家认为,除了采取必要的防暑降温措施、保证足够的睡眠时间外,在饮食方面,应适当增加一些天然苦味食品。

现代医学证实,天然苦味食物中含有丰富的蛋白质、维生素及钙、磷、铁等营养物质。它具有燥湿和泻下之功。因此,炎热的季节宜吃些苦菜、苦瓜、苦笋、茶叶、苦杏仁等食品,能起到抗菌消炎、解热祛暑、消除疲劳等作用。以下为推荐的苦味食物:

苦瓜,以肉苦而得名,其性寒凉,能清热去火。实验证明,苦瓜营养成分全面,维生素A、维生素C尤为丰富,并含有多种氨基酸、苦瓜甙、5-羟色氨酸等,均为人体不可缺少的营养物质。

苦笋,味苦、性凉,具有祛暑解毒、健胃消积等功效。可将苦笋适

量,切片煎水代茶饮;也可与肉类同炒,油而不腻。

茶叶,内含的咖啡碱和黄烷醇类化合物可以增强消化道蠕动,因而有助于食物的消化;茶叶中的维生素C有助于保护眼睛;茶叶中的儿茶素类化合物对伤寒杆菌、副伤寒杆菌、金黄色链球菌和痢疾等多种病原细菌具有明显的抑制作用。

苦杏仁,据现代医学研究,杏仁含有“苦杏仁甙”,它可以在人体内分解出微量“氢氰酸”,对呼吸中枢有镇静作用,故可止咳、平喘,又因其含有丰富的脂肪,所以能润肠通便。

苦饮料,包括啤酒、苦丁茶、绞股蓝茶等。啤酒含有多种氨基酸和维生素,容易被人体消化和吸收。适量饮用,有较好的健胃、清目、散热、解暑、利尿、恢复体力等作用。绞股蓝茶,对于在高温环境中工作,或因烟酒过量而导致咽喉不适、声音嘶哑和虚火上升的人们尤为有益。

### 睡眠要充足

目前,昼长夜短,又比较燥热,

一般睡得晚,因而可用午睡补充。午睡有利健康,有助提高工作效率。研究者发现,午睡可使体内激素分泌平衡,能使心肌梗塞等发病率减少30%左右。午睡只需小憩片刻,不宜坐着或伏案而睡,更不宜在过堂风处或电风扇旁睡。为凉快,整夜开着空调,当时舒服,睡后皮肤肌肉松弛,汗毛孔扩张,容易着凉感冒。睡眠的质量,对解除这种状况十分重要,因此,尤其是中老年人更应注重提高睡眠。

另外,在炎热的季节,大约有16%的人会出现情绪和行为异常,特别是中老年人,其表现为:情绪烦躁,爱发脾气;心境不佳;行为古怪。现代医学研究表明,其发生与气温、出汗、睡眠时间和饮食不足有密切关系。当环境温度超过30℃、日照时间超过12小时,情感障碍发生明显增多。加上出汗多,人体电解质代谢产生障碍,影响大脑神经活动,从而产生情绪和行为方面的异常。古代养生学倡导:“调息静心,常如兆雪在心”。人们常说的“心静自然凉”是有科学道理的。(黎洁)