

女友工作压力大频吐槽 好心安慰她却更生气,我说错了什么?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

最近,我女朋友工作很忙,常常加班到很晚。每天她一回来,就向我吐槽工作多,做不完。看到她这么累,我也很心疼,所以,总是设身处地地帮她思考怎么解决这个问题,比如怎样更合理高效地安排时间,或者干脆考虑换个工作……结果女朋友非但不领情,还说我不懂得安慰人,我越说话,她就越来越来气。我是既懊恼又委屈,现在已经不知道该说什么了。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

当女朋友因为工作劳累而心生抱怨时,你的第一反应是帮她出谋划策,解决困扰她的问题,这说明你对女朋友是非常关心的。但是,你的这份关心却并没有被正确地接收,反而让她非常抗拒,觉得你不会安慰人。在你看来,自己明明是好心,也在积极地帮她想办法,却让她越来越生气,起到了反效果。这种情况为什么会发生呢?

在安慰别人时,我们往往想要表达出自己的关心和支持。然而,支持也分很多种,你所采取的是“信息式支持”,也就是针对你女朋友遇到的问题出主意,给出一些实质性的意见。这种理性的、落在实处的支持,当然是非常真诚的,然而,却不是你女朋友需要的那种。她所需要的是“情感支持”,也就是你的关心和感同身受。她希望你能倾听她的抱怨,理解和包容她的负面情绪,并且感性地向她表达自己的关怀和



邵怡明 绘图

支持,而不是理性地给出一个解决方案。

很多时候,困扰人们的并不是问题本身,而是问题带来的负面情绪。因此,安慰他人的一个重要原则是先照顾和安抚好对方的情绪,再引导他们思考怎样合理地解决问题。所以,下一次当女朋友抱怨“今天好累,工作怎么也做不完”时,你可以告诉她,你明白她要处理多项工作很不容易,她工作了一天非常辛苦,你愿意做她的倾听者。

专家建议:

在安慰和倾听时,这几点需要留心:

不打断地倾听。倾听是全身贯注于对方的话语和感受,尝试从最大程度上去理解对方。你可以真诚地询问女朋友“能告诉我发生了什么吗”或者“如果你

愿意的话,可以把一切都说出来”,让她充分表达,把想说的话都说出来,尽情地宣泄情绪。并且,要注意不在倾诉时打断她的话,或是帮她走下去。

确认对方感受。在倾听别人诉说时,我们不能想当然地觉得自己已经完全理解了他们的心情,而是要去询问和确认他们的真实感受,在听女朋友倾诉完后,你可以将自己了解到的内容复述一遍,问问她“你看我的理解是对的吗”。这样做,既能避免双方出现认知上的偏差,女友也会觉得你有认真在听,充分理解了她的话。

将话题专注于对方。我们有时会情不自禁地把话题转移到自己身上,例如,你可能会说“我上次加班比你还晚呢”,然后开始长篇大论地讲述自己的经历。这样做,是对对方的一种忽视,请留心这一点,别让话题“跑偏”。同时

也要注意,不要试着将女朋友遭遇的问题轻描淡写,说“没什么大不了的,谁没有加班的时候呢”。

避免说教。在安慰女友时,即便你可能抱持着不同的观点,也可以不辩驳地在情绪上和她共情。我们要表达的是自己的感同身受,而不是对对方提出批评和说教,请少说一些“我觉得”和“我认为”,多说一些“我理解”和“我关心”。在整个安慰的过程中,要记住“先情绪后问题”的原则。

表达无条件的支持。当女友心烦意乱,或是伤心失落时,除了语言,一些亲密的肢体动作也能表达我们真心实意的关怀。你可以给她一个爱的拥抱、一次温暖的牵手或鼓励的拍肩,告诉她你永远是她支持者,是她坚实的后盾。

其实,安慰这件事并没有那么难,最重要的是让对方感到你真切的关心,并且知道无论发生什么,你都在。

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

秋天,赶紧给肌肤排排毒



盛夏的骄阳和潮湿会让一些毒素潜藏起来,慢慢堆积在肌肤表面,排出的速度缓慢。进入秋天之后,这些毒素就显现出来。女同胞们,趁着秋天的大好时机,赶紧给肌肤排排毒吧,让你的肌肤恢复光彩,柔润。

洗脸排毒——先用温水洗脸,接下来用冷水冲30秒,再用温水洗,再用冷水冲,冷热交替的洗脸法,能够促进血液循环。如在水盆里放上一盐,它不光只有杀菌的作用,还可以祛除我们脸上的油脂,特别是那些油性肌肤,长期使用可以清除我们脸上的油脂,这样我们的脸上就不容易长

痘痘了。如果你是工作在电脑前的白领女性洗脸的时候在水中加一点绿茶可以有效的抵抗辐射,茶叶的鞣酸作用可以让我们干燥的皮肤消失的无影无踪。长期使用还可以让你的肌肤毛孔变细。

沐浴排毒——现在越来越多的人对浴盐有了兴趣。五颜六色的水晶颗粒,不仅有着华丽的“外表”,还有与众不同、无法估量的“内涵”。不同的浴盐散发着不同的“味道”,不同的颜色具有不同的功能,舒缓疲劳、松弛神经、安抚情绪。泡澡时温度最好设定在38~40℃,以感觉舒服又有点微温的程度为主,如果体质好一点的人可以把温度调得稍高一点,但不要过高;最好施行半身浴,半身浴对身体比较没有负担,经过长时间的泡澡也能达到体内暖和的功效。泡澡时间最好为20分钟,太长或太短都没意义。如果觉得20分钟太长,无法忍受热气的压力的人,可以中途休息一下再进浴缸。

精油排毒——有毒的身体一般为酸性,唯一可以帮助排毒的就是精油。分子小到可以作用到血管与淋巴的精油,只要用得对就可将滞留在身体内的二氧化碳及有毒物质代谢出来。不论是擦的还是闻的精油可以代谢出体内的毒素,让身心达到净化。如沐浴的时候、泡脚的时候,还有就是利用香薰灯。洗澡时可以滴几滴适合自己的精油在浴缸里,然后再泡上20分钟左右,这样精油就可以慢慢地渗入皮肤帮助排毒。还有就是可以在晚上看电视或睡觉前点上一盏香薰灯,滴上精油,这对身体也很有好处。如果嫌每天泡澡麻烦,也可以每晚在洗脚的时候滴些精油,泡脚也同样可以起到排毒的作用。

食品排毒——换季的时候,人们应经常吃些有助排毒的饮食,可以帮

助排出由于季节转换、盛夏期间积聚在体内和平时使用化妆品不当而“驻存”在体内的毒素。

1.常吃菌类植物。菌类植物特别是香菇和黑木耳,有清洁血液和解毒的功能。

2.常饮新鲜果汁、常吃新鲜蔬菜。新鲜的水果和不经煮炒的鲜菜叶是体内的“清洁剂”,能清除体内堆积的毒素和废物。

3.常饮豆类汤。豆类汤能帮助体内多种毒物的排泄,促进肌体内的新陈代谢。

4.常吃血豆腐。动物血中的血浆蛋白,经过人体胃酸和消化液中的酶分解后,能产生一种解毒和润滑肠道的物质。可与入侵肠道的粉尘和有害金属微粒发生化学反应,使它们不易为人体吸收而排出体外。(陆明华)