

为什么看起来“不好惹”的人，反而更受欢迎？

□ 本报记者 张晶

职工困扰：

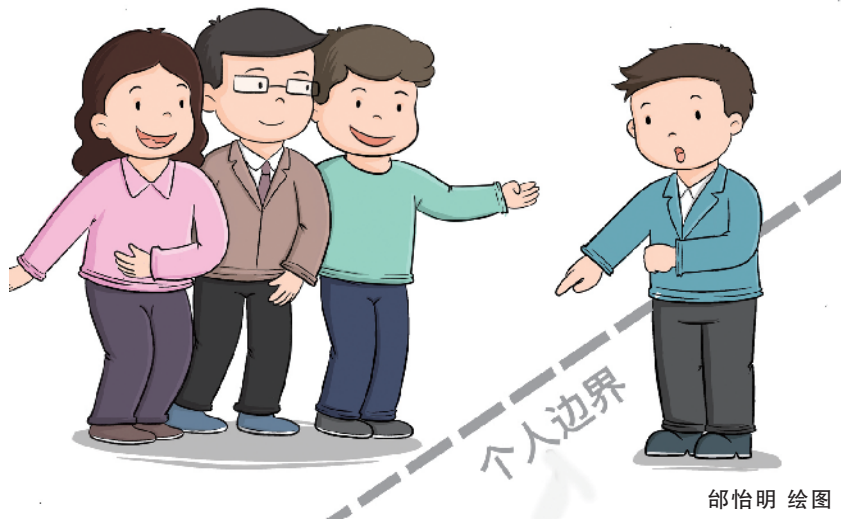
我身边有这么一类人，他们待人温和有节，并不过分热情，不是传统意义上的“热心肠”或“小绵羊”；有时还很随性自我，不会秒回信息、不舒服就直接拒绝，他们会把自我感受放在第一位，总之看着是个有棱角的人。但奇怪的是，这些让人感觉有些冷漠的棱角并没有给他们的人际关系带来太多的麻烦，相反他们的人缘还挺好，这是为什么呢？其实我也想像他们一样，不用顾忌太多地表达自我感受，但我总担心表现强硬会破坏人际关系，我该怎么摆脱这种老是自我委屈的状态？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

在人际交往中，适度带点棱角的人，他们看起来“不好惹”，但他们的确大多都过得更自在，关系也更清爽，这是因为：

棱角的背后是对个人边界的守护。边界意识强的人对自己有清晰的认知，了解自己能够接受哪些对待，不能接受哪些对待。如果有人入侵了他们的边界，他们会坚定地竖起棱角说“NO”，不会因为拒绝别人而愧疚，也不会因为被糟糕对待而忍气吞声。他们尊重别人，也懂得尊重自己，所以较少产生情绪内耗，活得更自治。

围绕自身感受而建立的关系能让人与人之间更清爽。和讨好型人格用“委屈自己”的方式来维持关系不同，



邵怡明 绘图

有棱角的人更喜欢在关系里做自己，比如不想参加聚会就大大方方地拒绝；别人忘了给AA饭钱会自然地提醒；对别人的请求感觉为难坦诚说明；被人冒犯了会不客气地回怼……总之，他们会把自己的感受与需求放在首位，不会因为害怕关系破裂而试图抹除真正的自我。

专家建议：

其实适度的棱角并不会让你孤立无援。相反，明确和守护好自己的边界，做个有方有圆的人不仅能让他清楚和尊重你的底线，还能帮助你识别、筛选哪些关系是好的关系，哪些关系只是把你当成“工具人”。那么，我们要怎么学会适度地竖起棱角呢？

认可自身情绪的合理性。无法竖

起棱角的人大多有一个特点，就是容易否认、克制或忽视自己的不良情绪，比如明明很生气还要劝自己以和为贵；明明很为难还要笑着说“没有问题呀”。久而久之，没得到正视的消极情绪便向内攻击，让人变得愤怒、焦虑、自责或无力。而改变的第一步就是认可自身情绪的合理性，哪怕只是因为一些“微不足道”的小事产生消极情绪也不要批判自己是不是小题大做、太任性了。然后再恰当地表达情绪，不带指责地、就事论事地把感受说出来，让情绪更好地流动。

放下“让所有人满意”的期待。有句话说得好，你不是人民币，没办法让所有人都喜欢你。如果一个人对自己的评价全都依赖于外界，就会发现自己

无论做什么、怎么做，都会有人打“差评”。倘若因为这些“差评”想要改变自己，那就会活得更小心翼翼，也就谈不上什么“竖起棱角”了。与其困于别人的差评，不如放下“令所有人满意”的不合理期待，正视自己的价值，尊重自己的感受。

捍卫自己的边界与利益。所谓的竖起棱角其实相当于心理学上说的“释放攻击性”，这里的攻击性并不是指针对、报复或伤害别人，重点在于表达和保护自己，明确自己的边界与底线，坚定、自信、果断地对入侵行为说不。需要记住的是，如果因为担心别人生气而不表达自己的不满，那不仅会让人际关系受损，自己可能也会把自己当成受害者，认为责任全在他人身上，从而变得怨天尤人、委屈连连，这会给我们带来更多的心理困扰。学会为自己的情绪、边界负责，才是独立的成年人姿态。

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

冬天的太阳是个宝

冬天的太阳是个宝。晴朗的天气，总能看到很多老人聚在一起，一边闲聊，一边晒太阳……其实，这晒太阳好处可不少，而且还有讲究。今天就一起来聊聊吧。

冬日养生的最佳方法晒太阳

冬季晒太阳古人叫负暄，为历代养生家所推崇。中医认为，冬阳和煦温暖，晒晒背部，可刺激督脉，能振奋人体阳气，疏通经脉，使气血顺畅，收到防病健身的效果，能有效预防感冒和抑郁症、强健骨骼、维护心血管健康。冬日养生，唐人以为最好是负暄，即晒晒太阳。

冬阳是人类天然的营养品和“补药”，冬阳也是一个“好医生”。医学上把太阳称为“最大的消毒器”。阳光的紫外线是一种“天然消毒剂”。如能做到“三晒”——勤晒衣服、勤晒被褥、人晒太阳，就能减少各种呼吸道传染病的发病。冬天常晒太阳，一则可使体表温度升高，促使血管扩张，使血压下降。这也就是为什么夏天高血压患者血压易降低的一个原因。另外，适量的紫外线照射可使体内产生一种“阳光荷尔蒙”——维生素D3，



而维生素D3与钙相互影响又能够控制血压，晒太阳有益心脏健康。研究证明，维生素D缺乏是心脏疾病的独立致病因素。

勤晒太阳好处多多

冬天适当地晒太阳还能使患者血压下降。医学研究发现，如冬天在户外晒10分钟太阳，血压可下降6毫米汞柱。常晒太阳还能使周围血管扩张，

循环加快，可以增强心肺功能，有益心脏健康；活跃人体细胞的新陈代谢，增强身体的免疫功能。由于紫外线照射还有脱敏作用，故对过敏性鼻炎、支气管哮喘、风湿性关节炎患者来说，可使病情缓解。

冬天晒太阳还能促进肠道对钙磷的吸收，减少人体钙的流失，利于钙的沉积。每天晒1个小时的太阳，在阳光下散步、打太极拳，对于老年人防治骨质疏松大有好处。经常运动的老人平衡能力特别好，体内骨密度要比不爱运动的同年纪老人高；并且他们不容易跌倒，这就有可能有效地预防骨折的发生。

明媚的阳光是心灵的维生素。天空阴沉，老年人容易出现抑郁症，表现为精神萎靡、疲乏、烦恼、大脑反应迟钝等症状。这与老年人光照不足有关。由于阳光是一种电磁波，犹如一副天然的“兴奋剂”，一旦阳光普照，无不神旺力健。冬天晒太阳，确实能松弛神经，缓解紧张和压力，令人愉悦，增加笑声。这是由于阳光对

脑内松果体有良好的刺激作用，使具有生命活性的“褪黑素”分泌增加。

晒冬日的“黄金时段”

冬天晒太阳的“黄金时段”是上午9~11点，下午3~5点，每次晒太阳以30~60分钟为宜。晒太阳最好穿红色或白色服装，不宜穿黑色服装，背朝太阳。冬天上午的太阳暖洋洋的，晒在身上很舒服，几个人聚在一起，边晒太阳边聊天，既有利于舒筋活血，有助于背部及全身的保暖，又能促进身体健康，调节精神，晚上睡得香。

晒冬阳虽好，也要讲究科学。由于臭氧层日渐稀薄，它在冬季和早春还会出现季节性减薄，使太阳光中的紫外线加强，会给人的身体带来不同的损伤。但是这并不意味着冬阳不可晒，关键是要掌握好晒冬阳的最佳时期。在冬季，上午9~10时和下午4~5时两个时间段比较适合晒太阳，每次晒15至30分钟为宜，要尽量避免直视阳光，以保护眼睛。

(钟竹意)