

## 想积极却总支棱不起来,到底为什么?

□ 本报记者 张晶

## 职工困扰:

生活中,我们常被告知保持积极乐观才能过上更健康、更充实的生活。但最近不知道怎么了,我越告诉自己越要积极,情绪反而越消极,比如越是对自己说“别焦虑,别太有压力”,心情却越烦躁、压力越大;或者受挫时想安慰自己,对自己说“多笑笑就好啦!努力加油吧”,也没有觉得好受一点。这些“积极语言”怎样才能发挥出作用呢?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

我感到了你的困惑,这可能也是很多人的困惑,想积极却积极不起来,到底是为什么呢?原因大概有三方面:

可能与压力有关。当人们感受到压力时,身体会分泌应激激素,如肾上腺素和皮质醇,这些激素会使人变得焦虑、紧张或恐慌。

可能与过高的目标有关。如果对自己设置过高的期望或目标,和自己的能力水平不相符,就容易不断地受挫,进而使人沉溺在沮丧和失望之中。

还可能与“不允许自己消极”有关。人们通常认为消极情绪对心理健康有不良的影响,所以很抗拒它的出现。但是,不允许自己消极反而更容易消极。如果一味要求自己只能表现出积极的一面,否定、压抑或掩饰自己出现的消极情绪,不仅不能让我们真正积极乐观起来,还会损害我们的身心健康。



邵怡明 绘图

## 专家建议:

对积极的过度强调以及对负面情绪的不接纳其实很可怕,这种积极是“虚假的积极”,它不仅会伤害到自己,比如造成自我觉察的空洞,影响心理健康;也可能会伤害到别人,例如面对他人的倾诉,总是一味地“积极回复”或推着别人去变得积极起来,这容易让他人感觉自己被敷衍、被否定,以及不被理解和接纳。那么,我们该怎么办呢?

不把消极情绪当洪水猛兽。虽然积极乐观的生活态度是我们应该学习的重要品质,但我们也需要意识到,人的情绪非常复杂,不止有基本的喜怒哀乐,也有很多细腻微妙的存在,比如嫉妒、羞愧、慌张等。每种情绪,无论是积

极的还是消极的,都是人类为了更好地生存而衍生出来的,比如恐惧能让人意识到自己处于危险之中;好奇心能促使人探索新环境……所以我们不必把消极情绪当成洪水猛兽。

给自己点时间消化情绪。积极心理学认为,真正的积极不是表现出绝对的乐观,而是回归真实,接纳自己。所以不开心时,无须强迫自己立即变得开心起来,而是学会接纳自己的不开心,允许自己在不开心的状态里待一会儿,好好地安慰自己、关怀自己。而后鼓励自己振作起来时,“消极的情绪”才不会一直在潜意识里抗议,与我们作对。

及时自我观察和解读。积极语言在某些时刻确实能鼓舞人心,让人看见世界更多的美好之处。但假如某一刻

发现它不起作用了,我们要做的不是加大积极的浓度,而是及时地自我观察和解读,看看自己到底发生了什么事,或者哪些事可能导致了当下的情绪状态,比如是不是压力太大了、睡眠不够,或者因为一些事而不断地受挫等等。

丰富生活的维度。丰富生活的维度,如多花一些时间与他人相处,维系感情;或者通过小聚会、志愿服务等方式建立起更多新的社会联结,可以让我们获得更丰富、更多面的价值感。这样,当生活有一方面暂时不如人意时,我们也能从其他方面获得积极的体验和反馈,从而有动力继续努力生活。

总而言之,就像走路走累了需要停下来休息一样,如果一直保持积极乐观让你感觉很累的话,那么偶尔丧一下也没有关系,就当是给自己一个休整的机会,毕竟适当的休整,才能支棱起来,迈开更大的步伐。

## 工会提供心服务 职工享爱心呵护



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.bjzgxj.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

## 如果你饱受胃病困扰 可以试试这几招

生活中有不少人受到胃病的困扰,而且一到周末,或者过节,聚餐多,食物混杂,胃就会出现腹痛、腹泻、腹胀等症状。中医认为,胃痛多由外感寒邪、饮食所伤、情志不畅等病因而引发。胃是主要病变脏腑,常与肝脾等脏器有密切关系。胃气郁滞、失于和降是胃痛的主要病机。

出现胃痛,可以尝试自我按摩的方法缓解。下面简单介绍几种常见胃病的自我按摩方法,也可以咨询专业医生,在医生的指导下进行自我按摩,以达到最佳的疗效。

## 胃痛痛

1.揉内关穴:用拇指揉按,定位转圈36次,两手交替进行,疼痛发作时可增至200次。

2.点按足三里穴:以两手拇指端点按足三里穴,平时36次,痛时可揉200次左右。手法可略重。

3.揉按腹部:两手交叉,男右手在上,左手在下,女左手在上,右手在下。以肚脐为中心揉按腹部画太极图,顺时针36圈,逆时针36圈。可止痛消胀,增进食欲。

## 胃神经官能症

自我按摩可以调整胃肠神经功能,



减轻自觉症状,改善消化功能,操作方法如下:

1.擦腰骶法:患者取坐位,腰部前屈。两手五指并拢,掌面紧贴腰眼,用力擦向骶部,如此连续反复进行约1分钟,使皮肤微热,有热感为宜。

2.摩腹法:患者取仰卧位,双膝曲。两手掌相叠,置于腹部,以肚脐为中心,在中、下腹部沿顺时针方向摩动约5分钟,以腹部有温热感为宜。用力宜先轻后重,然后扩大范围摩动全腹部约2分钟。

以上两种自我按摩方法每日1~2次,连续治疗24天,后根据身体恢复情况可隔日治疗1次,直至症状消失。

## 急性胃炎

1.按揉足三里穴:用双手拇指指

端同时按揉双侧足三里穴3~5分钟,以穴位局部出现酸胀感并向足外踝放射为佳。

2.按揉内关穴:用拇指端按揉内关穴3分钟,同时配合深呼吸,使局部产生酸胀感,本法尤适用于胃痛伴有恶心呕吐者。

3.按揉中脘穴:用拇指或拳头抵住中脘穴,随呼吸逐渐用力下压,感觉到上腹胀闷时,再坚持按压2分钟后松手。

4.摩腹法:患者仰卧,搓热双手后,以一手掌贴于胃部顺时针揉摩3~5分钟。

## 慢性浅表性胃炎

1.涌泉穴:用拇指指腹向足趾方向推搓双侧涌泉穴,用力由轻到重,每穴搓2分钟。

2.公孙穴:用拇指指端点掐公孙穴,一点一放,使局部产生较强的酸胀感,每穴点1分钟。(公孙穴在足内侧,第1跖骨底的前下缘赤白肉际处。)

3.三阴交穴:用拇指指腹搓揉小腿双侧三阴交穴,用力由轻到重,再

逐渐减力,每穴搓2分钟。

4.梁门穴:用一手中指指端放在梁门穴上,呼气时,中指下压,吸气时则缓缓上抬,但不离开皮肤。每穴点3分钟。

5.摩腹法:左右两手掌重叠,左手的掌心置于脐上,右手的掌心按压在左手背上,均匀用力,自左向右旋转按摩全腹,速度由缓而快,以腹内有热感为佳,持续2分钟。

## 慢性萎缩性胃炎

1.中脘穴:双手四指并拢,用四指的指面部分附着于中脘穴,然后向下均匀推至脐上部,重复20次。

2.推腹部:双手四指相对交叉,放前胸上,用掌指面自上腹部推至下腹部,重复20次。

3.旋转揉摩腹部:左右手分别放在腹部上下,左手的掌面紧贴在胃的部位,自左向右旋转揉摩,右手的掌面紧贴在下腹部,由右向左旋转揉摩,彼此交替环绕揉摩腹部。每分钟约30次,持续2分钟。

(聂勇)