

我的善意帮助 为何反而助长了朋友的“负面情绪”？

□ 本报记者 张晶

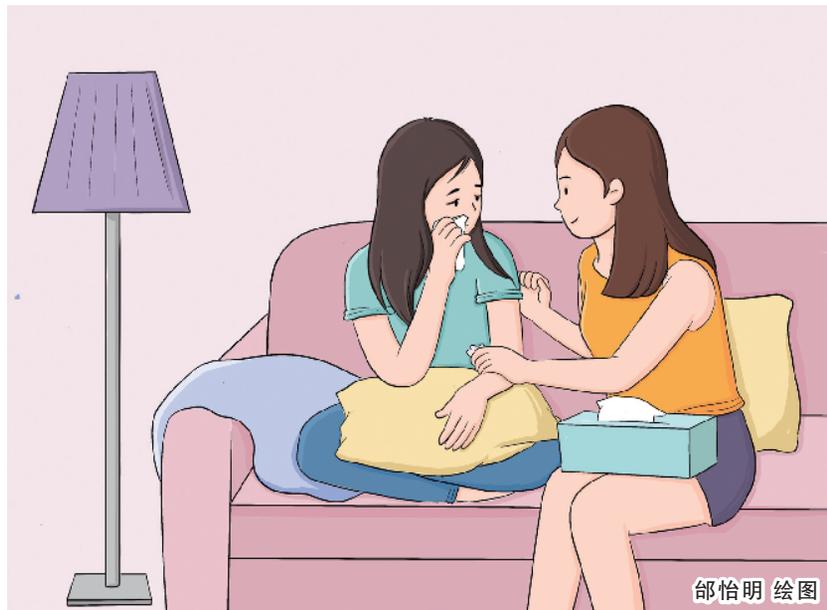
职工困惑：

好朋友前阵子刚经历了分手，一直处于伤心和失落的情绪中，所以这段时间，我尽可能地陪在她身边，安慰她，照顾她，帮她处理所有生活上的琐事。因为有我这个“情绪树洞”，每次见面她总是不停地和我谈论她的前任，回忆交往的种种，让我总感觉自己的存在好像让她更加沉浸在过去的回忆中，根本没办法走出分手的痛苦，而且因为帮她料理了不少生活事务，她也变得特别依赖我。我逐渐开始产生怀疑，我的帮助是否真的能帮她摆脱负面情绪？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

为了帮分手后的朋友度过这段心理上的艰难时期，你想要尽可能地为她提供安慰和帮助，这说明你是一位温暖贴心、珍视友谊的人。然而，在帮助与支持朋友的过程中，你却逐渐产生了怀疑，不确定自己是否行进在帮助朋友走出分手的正确“方向”上。其实，这是一个在帮助他人时如何把握好“支持”行为，不让其成为“助长”行为的话题。

支持行为是指在朋友或亲人面临困难时，用恰当的倾听、鼓励、帮助和资源，来支持他们渡过难关的行为方式。在这个支持过程中，我们充分地尊重他们的独立性，尝试协助和引导他们寻找解决自身问题的方法，但并不代替他们做出选择，或是承担属于他



邵怡明 绘图

们的责任；助长行为则表现为我们无条件地倾听与接纳对方的一切情绪，并试图通过无限制的帮助或干预，来帮助他们解决所面临的所有问题和困扰。

专家建议：

当朋友或亲人面临困境或挑战时，有时我们出于善意的帮助，由于没能很好地把握支持行为和助长行为之间的界限，很可能在无意中延续和强化了对方的问题行为。不恰当的倾听方式和过度的干预，可能会剥夺对方自己处理情感和解决问题的能力，阻碍他们自我疗愈和成长的心灵历程。

在提供帮助时，我们需要相信他们具有自我调节的能力，给予他们独立解决问题的空间。那么，我们如何做到

“支持”而不是“助长”呢？

1.了解自己的帮助边界。在帮助朋友前，我们需要首先明确自己的帮助边界，也就是自己愿意和能够提供的帮助范围。这些帮助应该既不超出我们的能力和资源，也不过多地影响我们的正常生活。这样一来，我们就能更好地区分何时是在正确地支持朋友，而何时则是在阻碍他们改善和解决问题。

2.开放式倾听。很多时候，朋友所需要的只是一个倾诉空间，并不需要我们给出任何关于问题的解决方案。如果担心倾听会让朋友陷入对过往的反刍中，可以在沟通时多提出一些关于未来与个人成长的开放式问题，鼓励他们表达自己的感受和想法，引导他们对未来做出积极的设想，例如“在这段时

间里，你有没有觉得自己有了一些好的变化？”

3.多使用言语鼓励。可以多为朋友提供一些情感上的支持与鼓励。例如，分手后的朋友可能会感到自信和自尊受挫，我们可以在平时相处时多强调他们的优点和长处，让他们明白，分手并不影响他们宝贵而独特的自我价值；也可以告诉朋友，我们相信他们有能力度过这个艰难的时期，重新找回自己的快乐和自信。

4.鼓励自我关爱。鼓励朋友多关注自己的身心健康，提醒他们重视自己的需求。例如在与朋友谈话时，对他们说“我知道这段时间对你来说很难，但请不要忘记照顾好自己”。并且，也可以给朋友提供建议，推荐一些积极的自我关爱活动，如运动、冥想等，或者鼓励他们多将时间放在喜欢的爱好和活动中，转移自己的注意力。

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.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

春季养生把握“三个三” 养肝升阳享春光

中医养生学认为，“春应肝而养生”。万木吐翠的春天，正是采纳自然阳气调养肝气的好时节。因而春季养生宜把握“三个三”。

“减酸益甘，补脾养肝”——中医认为，肝禀风木，外合于春，故春天人体肝气易亢。肝旺可伤脾，影响脾胃对饮食的消化和吸收。所以，“甘味补脾”就是春季最好的养生方法。在春季可以适当进食大枣米粥、蜂蜜、花生、山药、土豆之类滋补脾胃的食物以及具有清肝养脾功用的黄绿蔬菜、豆制品和各种瘦肉。要少吃过酸的食品，少吃过于油腻的肥肉及糯米团饼等不易消化的食品。

“辛疏温润，进补养肝”——从中医的角度来讲：“肝喜疏散，血需温润”。为了满足机体春季阳气升发的新陈代谢需要，以抵御尚未尽退的春寒，饮食上适当摄入如生姜、蒜、韭、当归等辛疏温润的药膳，以及牛肉、动物肝脏、鱼肉、禽肉、山药、



核桃、芝麻等滋补肝肾精血的食物。

“温凉适宜”——早春乍暖还寒，饮食宜微于辛温，可适当吃些葱、姜、薤、蒿、芥，祛散阴寒，帮助肝中的阳气升发，与充满蓬勃生机的大自然保持协调一致。此时应少吃寒性瓜类果蔬和冷饮冷食。晚春气温日渐升高。饮食又宜稍偏清补，如进补白参、生地、黄精、枸杞、山药、麦冬，并可适饮绿豆汤、赤豆汤以及绿茶，防止肝胆滋生湿热，要注意不宜进食羊肉、麻辣火锅及辣椒、花椒、胡椒等大辛

大热之品，以免耗伤肝血肾精。

春季人体阳气也顺应自然，向上向外蓬勃舒发，养生还应“三注意”。

“春捂”，注意不可捂出汗。春季气候的特点是多变，经常乍暖还寒，倒春寒随时可至，因此万不可轻视。“春捂秋冻”“春不忙减衣，秋不忙加冠”是民间的经验之谈，运用得当，确可获益。“二月休把棉衣脱，三月还有梨花雪”，为适应春季天气多变的特点，人们也创造了一个不无道理的“穿衣气候”，这就是“捂”。但“捂”不可“捂”出汗来，要注意随时增减衣服。

“春练”，注意宜小运动量。适当的“春捂”虽是防病的重要措施，但仍是消极的。积极的防病健身方法是要进行锻炼。春季由于人体阳气舒发，锻炼时需注意保护人体的阳气，避免过度活动对人体的生长产生不利影响，故春季锻炼以小运动量为宜，以不出汗或微出汗为宜。若大汗淋漓，汗液

消耗过多，则毛孔开张，易受风寒而诱发感冒等病。

一年之计在于春，春天是加强体质的最佳季节，合理进补，很有必要。

“春困”，注意多动以消困。春天的气候适于睡眠，加之春夜比冬夜短，使人感到春眠一刻值千金，周身困而无力，提不起精神，这些现象称为“春困”。“春困”不是睡眠不足，也不是病态，而是“生物钟转换”——人体不能适应气温升高的环境变化和体内发生了“血液重新分配”的生理变化所致。所以不应贪于睡觉，而应积极参加体育、文娱活动，以增强心脏功能、改善血液循环和脑部供血，减轻或消除春困。

春游也是消困的好方法。蛰伏一冬的人们，心情多少有些烦闷，久静思动，自然就有了外出踏青之意，沐浴在和风煦日当中，舒展筋骨，呼吸新鲜空气，调节机体的适应能力，对健康大有裨益。
(黎洁)