

为什么我总得不到“应该”得到的东西？

□本报记者 张晶

职工困惑：

有时候，我对身边人真的很失望，我感觉他们一点都不在乎我，完全没有把我放在心上。我生日那天，父母直到中午才想起来这件事；男友明知我大姨妈来了会肚子疼，他却一点表示也没有；约许久不见的朋友见面，她却推脱说工作忙没时间；工作上也是，我的方案明明做得很好，也得到了上司的认可，明明应该被采纳，结果却无疾而终。我时常会因此感到情绪低落，为什么我总是得不到自己应该得到的东西？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

相信很多人都有过这种“应该”困扰，明明自己已经很努力了，可身边人却无动于衷，感觉自己没被重视、被爱，很伤心，甚至走进死胡同，让各种人际关系陷入危机。其实，这种“应该思维”本身就是我们不快乐的“罪魁祸首”。

何为应该思维？“应该思维”是指我们对很多事情的发展都有一个心仪的预期，如果发现现实情况符合预期，我们就会感觉愉悦；反之，如果现实情况和脑海里的期待不一致，我们可能会恼怒、烦躁、不安、悲伤、内疚等等。心理学家霍妮将这种“应该思维”称为“应该之暴虐”，处在这种思维的统治下，不仅容易破坏人际关系，还会让我们习惯自我批评、自我否定，甚至自我厌恶。毕竟“应该思维”不单单是指向他人，也会指向自己，如：“你就应



邵怡明 绘图

该……”“我真应该……”

每份“应该”背后都隐藏着一种对他人或对自己的期待，然而，几乎很少有人会完全按照我们的标准、期待去做事，包括父母，所以如果我们总是花太多时间在“应不应该”上，那注定会不快乐。

专家建议：

你可以尝试通过以下几种方式，改变自己的状态。

首先是识别“应该思维”。想要避免“应该思维”的侵扰，就要学会识别它的存在，而情绪就是很好的识别路标，当你因为自己而生气、内疚、失望时，顺着这些感受往下挖，看看自己是不是有太多的“我应该”或“我不应该……”同样，

如果发现自己经常对他人感到失望、愤怒、烦躁，那便想想自己是不是对他人抱有太多“应该/不应该……”的期待，然后去思考这些想法是正常、客观、合理，以及可以怎样去调整。

其次，可以把“应该”变成“希望”。不管是对自己有期待，还是对他人有期待，这都是很正常的需求，不过需要记住的是，不是所有需求都会得到满足。当发现自己的需求没有被满足时，如果习惯用命令的语气对他人或对自己说“你就应该怎样/我就应该怎样”，那情况只会雪上加霜，毕竟没有人会喜欢被指责。如果我们能用更温和、更有商量余地的口吻提出要求，例如“我希望你能哄哄我”，那语言里的杀伤力就能大大地降低。

然后，你要允许自己或他人不完美。“应该思维”就像一个极端的完美主义者，不仅要求自己做到完美，也要求他人做到完美。但我们得意识到，世上没有人是完美的，大家都是不停地犯错又不停地修正中度过一生，所以放轻松，不必时刻要求别人或自己应该怎样。

当然，承认人无完人并不等于完全躺平摆烂、毫无要求，而是放下对“完美”的执念，为“足够好”而喝彩，也就是当自己取得成就时，学会给自己一些奖赏和鼓励，为自己庆祝；当自己尽力了但结果却不如意时，也为自己的全心付出而感到自豪和满足。同理，对待他人也一样，如果他人能满足我们的期待那自然很好，如果没能完全满足也正常，多些理解、接纳、宽容和沟通，比指责、评判和抱怨更能让人际关系得到良性的发展。

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

■养生之道

手把手教你科学“秋冻”

□聂勇

自古民间流传着“春捂秋冻，不生杂病”“春不减衣，秋不加帽”“热不马上脱衣，冷不立即穿棉”的说法。“秋冻”讲究凉而不寒，那么“秋冻”的尺度要如何把握呢？

是否“秋冻”15℃是个坎儿

秋季是夏季与冬季的过渡期，天气由热转冷。“秋冻”是为了增强人体对寒冷的耐受性而提出的。

如果在秋季气温开始回落时过早穿上棉衣，便无法让身体得到锻炼，不能很好地增强身体抵抗力。中医理论的核心是天人合一。当人体的变化和大自然的变化规律（如夏秋交替）步调一致时，人体会保持一种阴平阳秘，指阴气平顺，阳气固守，两者互相调节而维持其相对平衡，是中医学对人体最佳生命活动状态。但真正到了接近初冬时，这一原则就不再适用。如果气温降到15摄氏度以下且持续两周时间以上，就应穿上厚衣服了。

“秋不忙添衣”不是要挨冻

从中医角度讲，“秋冻”有两层含义，第一层含义是“秋不忙添衣”。



初秋暑热未尽时，不要急着添衣，如果穿得太多、捂得太严，会过多地出汗使阳气外泄。当凉风时至突然变冷时，适当增加衣服是必要的。但适当增加衣服以自己“略感凉而不寒”为宜，而不是穿得暖暖和和，裹得严严实实。

“秋冻”的第二层含义是“拖延添衣时间”。到了晚秋天气较凉时，可以适当拖延增加衣服的时间，以自己能够承受的程度为限。如果穿得过多被冻得打寒颤，自然也是不行的。

此外，“秋冻”要讲究地域差异，南北方需区别对待。我国南方秋凉来得较晚，昼夜温差变化不大，因此不必过早、过快地添衣，可继续延长“秋冻”时间。北方秋凉则来得较早，而且昼夜温差变化大，尤其是早晚气温较低时应及时增添衣物，以防着凉感冒。

四个部位不能受凉仍需保暖

“秋冻”是为了促进人体健康，但不涵盖全身各个器官。有些部位，一定要注意重要部位的保暖。

腹部。上腹受凉容易引起胃部不适甚至疼痛，特别是有胃病史的人更要注意。下腹受凉对女性伤害很大，容易诱发痛经和月经不调等，经期妇女尤需重视。

双脚。脚被认为是人的第二心脏。它是人体各部位中离心脏最远的地方，常说“脚冷，则冷全身”。全身若冷，机体抵抗力就会下降。

脖子。这个部位受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒；向上则会导

致颈部血管收缩，不利于脑部供血。

肩膀。肩关节及其周围组织相对比较脆弱，受凉后容易受伤。

这几类人群忌“秋冻”

心脑血管患者：气温变化较大会使人的皮肤、皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高，也会引起血液黏稠度增高，严重时可导致冠心病患者发生心绞痛、心肌梗塞等症状，甚至血管脆裂发生中风，引起偏瘫，危及生命。

哮喘和支气管炎患者：对于一些有慢性支气管炎的人，本身气道的防御功能就较差，容易被病菌、病毒入侵引起感冒、咳嗽、扁桃腺炎和肺炎。哮喘患者对气温、湿度的季节变化极为敏感，易引起上呼吸道感染而诱发哮喘。此类患者最主要的是不能感冒。

胃病患者：胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，防护不当就会使旧病复发。

老寒腿患者：老寒腿患者在受寒时会使症状加重。