

原本想做的事，别人一说反而不愿做了，咋回事？

□本报记者 张晶

职工困扰：

我其实是一个挺随和的人，但真的很讨厌别人来指挥我做事。比如我有时对某部电视剧感兴趣，但一旦被朋友强烈安利，我就再也不想去了；又或者我自己计划好的任务，要是同事老催我进度，我就完全没了干劲；有时，我明明打算早睡早起，但家人一唠叨，我反而越来越控制不住熬夜。为什么自己本来想做的事，被人一说就不情愿做了呢？是我太叛逆了吗？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

所谓“叛逆”可能是你对“做自己”的追求和保护。叛逆有很多成因，除去不成熟时期的单纯反抗，更多情况下叛逆是具有强烈自我主体意识的人的一种正常反应。

在日常生活工作中，当我们相信自己，主动去做某件事情时，就可以得到一种对自身把控的成就感和满足感。但当我们被要求去做这件事时，就会觉得“做自己”的自由感和自我效能感被破坏。自然可能会采取一些直接或间接的方式来进行反抗。但是，叛逆情绪不仅可能成为良性沟通的绊脚石，导致



邵怡明 绘图

我们听不进去对方的“苦口良言”，还可能让我们忽略自己内心原本的需求，把那些对我们真正重要的事情搁置一边，影响自己生活工作的节奏。

专家建议：

那么，当我们陷入逆反情绪时，应该怎么办呢？可以尝试以下几种方式。

理解叛逆情绪。随着逆反心理而来的情绪波动，比如感觉被“泼冷水”的失落、不满，甚至愤怒，都是正常的。重要的是培养自我控制能力，学会正确地面对它、理解它，并找到一种合适的方式

来平衡它。当你有消极情绪时，不妨尝试冷静下来，通过深呼吸暂停一下，避免在情绪高涨时做出可能会后悔的决定或行为。

学会积极包容。保持一个积极包容的生活态度，坚信“凡事发生必将有益于我”，可以把容易让我们出现逆反心理的“我应该做的”转化为“我想要做的”，从而产生更多内驱力。

找到“为什么”。“为什么”是我们想做某事的原因，也是内驱力的主要来源。当我们因为逆反想要放弃时，仔细想一想自己原本的“为什么”，好好理解

自己最初计划行动的那份主动感。“为什么”越明确具体、越发自内心，我们就会越有动力。

强调积极结果。有时，我们出现逆反可能是因为总是被不断地告知某种行为的消极结果，比如熬夜伤身。因此想要减少自己的心理抗拒、找回内驱力，我们可以反过来给自己强调健康行为的积极结果，例如早睡早起有助于提高睡眠质量等。

总之，将注意力多放在自己身上，让逆反心理被强大的内驱力所兼容，相信你一定能动力满满，不断向前，成为更好的自己。

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.bjzgxl.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

疏气清血，让你远离雀斑、痤疮

□王娟娟



老年斑、黄褐斑等色斑及痤疮的产生，究其原因，都是体内气血运行不畅。如果能让气血通和，我们就不容易得那些斑斑点点和痤疮等有损皮肤的疾患。

元代养生学家朱丹溪说过：“气血冲和，万病不生。”人身上的气血达到一种平衡、和谐、通畅、有序的神和平衡状态，就能保持精力充沛，身心舒畅，体魄强健，益寿延年。

在中医学上，“气”是个非常重要的概念，因为它被视为人体的生长发育、脏腑运转、体内物质运输、传递和排泄的基本推动能源。气不畅，主要表现为4种情况：

“气滞”一气的运动不畅，最典型的症状就是胀痛，如月经引起的小腹胀痛等。

“气郁”一气结聚在内，不能通行周身，从而造成人体脏腑的运转、物质的运输和排泄都会出现一定程度的障碍，如女性胸闷憋气、冬天经常会感到手脚冰冷等。

“气逆”一体内气上升太过、下降不及给人体造成的疾病。上升作用过强就会使头部过度充血，出现头昏脑涨、面红目赤等；下降作用过弱则会饮食传递失常，如恶心、呕吐等。

“气陷”一与“气逆”相反，上升不足或下降太过。上升不足则会导致头部缺血缺氧或脏腑不能固定在原来的位置，出现崩漏、头晕、健忘、眼前发黑等；下降太过则会导致食物的传递过快或代谢物的过度排出，从而出现腹泻、小便频数等症。

讲完“气”，接下来讲一讲“血”。血对人体最重要的作用就是滋养，它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。它是将气的效能传递到全身各脏器的最好载体，所以中医上又称“血为气之母”，认为“血能载气”。

如果血亏损或者运行失常就会导致各种不适，比如失眠、健忘、烦躁、

惊悸、面色无华、月经紊乱等，长此以往必将导致更严重的疾病。

从这个角度看，斑的产生就是气血津液不流通，未能畅行全身而郁积在上半身所致，发于脸面为色斑，发于体内则形成囊肿、炎症。

知道了这一原理，关于老年斑的防治，我们可以用蜂蜜生姜水进行调理。生姜具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒等功效，其辛温发散的作用可促进气血的运行；蜂蜜具有补中润燥、缓急解毒的作用，通过其补益作用可促进人体气血的生化，维持气血的正常运行，二者“互补互利”。

因此，人们尤其是中老年人可试试此水。具体做法是：取新鲜生姜片10—15克，用200—300毫升开水浸泡5—10分钟，待水温冷却至60℃以下时，加入10—15克蜂蜜搅匀饮用。需要注意的是，加入蜂蜜时，水温不可过高；有牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘等上火症状的朋友，不宜过多饮用。

对于黄褐斑的朋友，可常进行脸部推拿。将双手搓热后擦面，从脸部正中→下颌→唇→鼻子→额头，然后双手分开各自摩挲左右脸颊，直到脸部发红微热。这种推拿能够疏通气血，可以在一天中任何时候做，不过清晨做效果最佳。另外，平时用红枣、薏米、山药煮成粥，早餐或晚餐食用均可，对补充体内气血、调理经络大有好处。

最后，发生痤疮的朋友，多与饮食不节，过食辛辣及肥甘厚味，复感外邪，使毛囊闭塞，内热不得透达，致使血热蕴蒸于面部，或肺经蕴热，外感风邪，或脾胃湿热，内蕴上蒸于面部而形成。故饮食应多选用具有清凉祛热、生津润燥作用的食品，如猪瘦肉、猪肺、兔肉、菠菜、苦瓜等。也可自制雪梨芹菜汁：芹菜100克、西红柿1个、雪梨150克、柠檬半个，洗净后一同放入果汁机中搅拌成汁，每日饮用1次。同时，不吃芒果、巧克力、大闸蟹，少吃油脂性或油炸食物及糖类、辛辣刺激性食物，多饮水，保持大便畅通。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com