

## ■心理咨询

## 我真的不太会安慰别人,请问有安慰他人的“小窍门”吗?

□本报记者 张晶

## 职工困扰:

我真的很不会安慰人,前几天我的朋友失恋了,很伤心,向我倾诉烦恼。看到她那么难过,我很想宽慰她,让她尽快振作起来。但我使尽了浑身解数都没用,感觉自己很笨,我想知道有没有安慰人的好办法?

市总工会职工服务中心心理  
咨询师解答:

安慰别人并不像看起来那样简单,很多人都有你这样的情况,这并不能代表你“笨”。当然,安慰他人也不是一件“标准化”的任务,关键在于理解对方的需求和情感,而不仅仅是给出一些简单的建议或者快速的解决方案。你感到自己没有“做好”,往往是因为我们内心有一种“需要马上修复对方情绪”的压力。

实际上,安慰的关键是陪伴和倾听,而不是试图立刻让对方振作起来。很多时候,当人们处于情感低谷时,他们并不需要马上听到“振作起来”或者“别难过了”的话语。相反,他们更需要的可能是一个能够理解他们感受、并且愿意静静陪伴的人。在这种情况下,倾听本身就是一种强有力的关注。

## 专家建议:

除了陪伴和倾听外,安慰他人时也确实有些小窍门,你可以从“什么话



邹怡明 绘图

不要说”和“什么话要说”两个方面来尝试。

这些话,不要说:“没什么大不了的”。每个人感到难过和伤心的原因都各不相同,我们应该对别人的心情表示充分的理解。因此,在安慰他人时,请不要试着将他们遭遇的问题轻描淡写。

“别哭了”“别难过了”。别人向我们倾诉是信任我们的一种表现,我们应该怀着包容和理解的态度去接纳他们。“允许”他们有心情不好的时候,而不是让他们立刻停止负面情绪。

“我上次比你还糟糕呢”。我们有时会情不自禁地把话题转移到自己身上,然后开始长篇大论地讲述自己的经历。这样说,是对别人经历的一种忽视,请留心这一点,将话题专注在对方的身上。

“我觉得”“我认为”。在安慰他人时,我们要表达的是自己的感同身受,而不是对他们提出批评和说教。我们要暂时忘掉自己,少说一些“我”开头的句子。

这些话,应该说:“如果你愿意的话,可以把一切都说出来”。我们可以

询问他们事情的具体情况,然后认真倾听,让他们把想说的话都说出来,尽情地宣泄情绪,全神贯注于对方的话语和感受,尝试从最大程度上去理解对方。

“能告诉我你的感受吗”。在倾听别人诉说时,我们不能想当然地觉得自己已经完全理解了他们的心情,而是要去询问和确认他们的真实感受。

“你看我的理解是对的吗”。在倾听完后,我们可以将自己了解到的内容复述一遍,这样以来,对方就会觉得你充分理解了他们的话。

“我永远是你的支持者”。当别人遭遇到打击,伤心失意时,我们可以给他们一个拥抱,告诉他们,我们关心他们,是他们坚实的后盾。

安慰,是一种力量。让我们带着这种力量,拨开阴云,温暖人心。

## 工会提供心服务 职工享安心呵护



更多精彩欢迎关注  
北京市总工会职工服务中心微信公众号

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

## 初冬时节,护住这几个部位能提高你的耐寒能力

□钟竹意

初冬,气温逐渐降低,人体受寒冷气温的影响,各项生理功能和食欲等均会发生变化。因此,合理地调整饮食,适时地增减衣物,能够提高你的耐寒能力和免疫功能。在这当中,尤其要护好你的嘴、鼻、腿。

## 护嘴:科学饮食养好精气神

冬季科学饮食很重要。首先,晚餐应少吃,并安排得清淡一些。由于晚间人体摄入的营养素易转化成脂肪储存,同时,晚间活动量小,如果晚餐丰盛则易引起血脂升高,并易沉积于血管壁上,为动脉硬化埋下隐患。

妇女冬季应增加无机盐和维生素的摄入,尤其是钙和铁应有充分的供应。老人和儿童及体质虚弱者或慢性消耗性疾病患者,生理耐寒能力差,寒冷对他们是很大的威胁,尤其需要优质蛋白质。蛋白质、脂肪和碳水化合物三者应保持合理比例,三者应分别占13%~15%、25%~35%、60%~70%为宜。老人冬季则宜常吃粗粮、杂粮和薯类。如玉米、燕麦、红薯、马铃薯、动物肝、动物血、豆腐、虾米、虾皮以及带色叶菜都适于冬季进食。

## 护鼻:远离各种致敏源

冬季没有花粉等引起过敏性鼻炎



的过敏原,但室内外温差大以及阴霾天气对过敏体质者来说也是一种刺激,加上空气中堆积的尘埃细菌等,在户外活动或者室内长时间开空调时会乘机入侵人体,容易诱发过敏性鼻炎。预防过敏性鼻炎要做到两注意:

远离致敏源。不同人对致敏源的反应各有不同。常见致敏源有空气尘土、工业废气、刺激性气体(如二手烟)、动物皮毛、花粉、霉菌、病毒、致敏性食物(如虾、蟹、贝壳类海产)、尘螨等。尘螨又称室尘,是人们肉眼无法看见的微小生物,它们生活

于床垫、毛绒毯、地毯及毛绒类玩具中,常以人的皮肤脱屑为食物。尘螨不会叮咬人,也不会传播疾病,却会引发过敏。要对付尘螨,建议每周用热水(55℃以上)清洗床上用品和毛绒物品,并用干衣机烘干,或在太阳下暴晒。

注意保暖,加强锻炼。过敏性鼻炎患者经常自觉背部怕寒,保暖可防止发病;加强运动锻炼,增强抵抗力亦不可少。另外自我按摩亦可以缓解过敏性鼻炎,方法是两手合掌并上下搓擦,等手掌双侧鱼际肌微微发热后揉搓两侧鼻旁;早晚进行1次自我按摩,每次来回搓鼻50下。在此基础上,戒除不良饮食习惯。患者应避免或减少进食冷冻食品或性寒的食物(如白菜、芥菜)。

## 护腿:将寒气阻在体外

临床实践表明,骨性关节炎的发病与气候息息相关。为此,患有骨关节炎的中老年朋友,冬季预防旧病复发的最佳措施是关节保暖。居住环境要避免潮湿、阴冷,室内要保持干燥、温暖,床不要摆在通风口处。冬季应穿上棉质的护膝或护腿。坚持每晚泡脚对预防膝关节骨关节炎大有帮助。临睡前用热水泡脚10~15分钟,脚

擦干后再在脚掌心处按摩60次,有提阳气、温补下元、滋润肺肾、驱除湿邪的作用。

对时尚女性来说,高跟靴子往往能够增添别样风情,但不少人却忽视了“寒从足下生”这个隐患。穿那种前部又尖又窄的靴子走路时,人体重心会向前倾斜,使足部血液循环不畅。在寒冷潮湿的天气里穿着裙装,暴露在裙装外面的双腿会受到寒气侵袭,出现发凉、麻木、酸痛等症状。尤其是那些皮下脂肪偏少的女性朋友,更容易被寒冷空气冻坏,引发关节疾病。女性下体长期遭受寒冷空气侵袭后,还容易引发一些妇科疾病。由于爱穿裙装的丽人受寒冷空气刺激后,下肢血管收缩,造成表皮血流不畅,会引起“寒冷性脂肪组织炎”。

因此,在日常生活中,最好穿上弹性鞋子、用舒适的鞋垫,戴上护膝或弹性绷带,这对保护膝关节都十分有益。平时注意避免长时间站立、避免做使关节负荷过大的动作,比如长期或过猛用力提重物、半蹲等姿势,如此可减缓关节软骨的磨损、减轻症状。

## 本版邮箱:

zhoumolvyou@126.com