

如何做好“夹心饼干”

学习一下支持性心理技巧



图据AI生成

前段时间,49岁的李伟(化名)陷入左右为难的境地:母亲与妻子陈悦(化名)之间的微妙关系,让家里气氛紧张。

陈悦回家,见厨房一片狼藉,和李伟抱怨:“妈做饭辛苦,但厨房总像战场,我早上收拾完赶不上上班。”这话被母亲听见,次日特意放慢做饭速度,却因火太小青菜炒得软塌塌。陈悦吃饭时说:“妈,青菜这么炒营养流失了。”母亲红脸解释:“怕油烟呛着你们,

也怕弄脏厨房。”

李伟赶紧圆场:“这菜软和,刚好适合我胃不好。明天厨房我来收拾。您说的老家萝卜干,我让姐寄了些,明天您炒腊肉吧。”母亲眼睛亮了,陈悦也说想尝尝家乡菜。

没过几天,母亲给孙子穿长袖衬衫,陈悦急着换:“今天温度高,会热坏孩子。”母亲反驳,两人争执不下。

李伟对母亲说:“孩子在学校爱跑,穿短袖自在。把长袖衬衫放书包,空调太冷的时候可以穿。”母亲点头,陈悦也连忙说是。

如今家里没了争执:陈悦帮母亲洗菜学做家乡菜;母亲常跟亲戚夸:“我儿子会办事,有他在,我和悦悦从不红脸。”

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)老年精神二科护理专家表示,从护理和心理支持的角度看,李伟无意中运用了支持性心理护理与认知行为技巧。支持性心理疗法核心是通过倾听、共情给予情感支撑,陈悦抱怨厨房杂乱时,李伟先接纳她的情绪,母亲因被

“抱怨”而紧张时,李伟又用夸赞给母亲传递“付出被看见、被需要”的支持感,体现了支持性心理疗法的积极倾听和肯定反馈。

认知行为疗法侧重调整“认知—行为”的关联:母亲因“怕油烟呛人、怕弄脏厨房”,产生“放慢做饭速度”的不合理认知,李伟没有直接否定,而是用“菜软适合我胃”的积极解读,帮母亲调整了认知偏差。陈悦最初对“软塌塌的青菜”有“营养流失、做法不当”的认知,李伟通过提议“明天吃家乡萝卜干炒腊肉”,引导陈悦关注“母亲用心做饭”的善意,让她从“挑剔做法”转向“期待家乡味”——这种认知调整后,陈悦自然更愿意附和母亲,推动了良性互动。此外,李伟主动承担部分家务、提议做家乡菜、建议衣服备用等做法,是从行为层面减少家庭冲突的触发点,属于行为激活的应用,有助于建立新的家庭互动模式,增强彼此信任与合作。

作者:杭州市第七人民医院老年精神二科 倪嘉玮

真正的回报 是成长而非结果

我们常常因为一时的得失而焦虑,因为事与愿违而懊恼,甚至怀疑自己:“是不是我不够好?”“是不是努力没有意义?”但其实,人生很长,别慌张,别失望。真正的回报,是成长而非结果。

也许你曾为一段关系倾尽所有,最终却无疾而终,但你学会了如何更成熟地爱;也许你曾为一个目标日夜奋斗,最终却未能如愿,但你收获了更强大的内心。真正的回报,不是一时的成败,而是你在这个过程中,变成了更坚韧、更通透的自己。你此刻的每一步,都在为未来的某一天埋下伏笔。

据鱼台心理

你的生活在自己手里 而不是别人嘴里

每个人的生活经历不同,认知也就不同,这是很正常的现象。所以,不必强求所有人都认同你的看法。允许别人做别人,允许自己做自己。与其为了别人的一句评价耿耿于怀,不如把宝贵的时间和精力用来提升自己。

过度关注别人的看法,会搅乱自己的步调,让自己更加迷茫。真正厉害的人,会倾听有价值的建议,但不会让无关紧要的评价影响自己的决定。你不需要让所有的人都喜欢你,重要的是,你要始终喜欢你自己。遇到知己,要珍惜相遇,常来常往;遇到合不来的人,不要内耗,也不要纠缠,转身离开才是明智的选择。

据人民论坛网

人生开始变好的征兆是有信念感

我们身边那些真正把事情做成的人,心里大多都揣着这样一份坚定的信念。今天,4个方法帮你找到信念感。

写下你的“小胜利”

信念来源于小事建立的信心。哪怕只是早起了一天,解决了一个小问题,这都是你好好生活,努力向上的证明。找个本子,将那些让你有成就感的事情记下来,时不时翻看一下,你会真切地感受到:“看,我能行!”

多做你擅长的事

优势是信念的土壤。爆发力好或者耐力强?那就尝试一种体育运动。喜欢美食和烹饪?那就尝试研究一下属于自己的菜谱……

在做这些事时,那种得心应手、被自己和他人认可的感觉,会滋养你的自信,也会加强你在某个领域的信念感。

多和“同路人”聊天

找到那些和你志趣相投,

也在努力追求某个目标的人。听听他们的故事,也多分享你的故事。这种交流,不但能带来启发和力量,还能让你觉得坚持是值得的。

定个需要踮脚的小目标

触不可及的目标容易让人泄气,不如将它拆解为一个个小目标,在一个又一个小的成就感里,建立完成人生大使命的信念。生活中的信念感,就是这样一点一滴被强化的。

据央视新闻微信公众号