

“毛孩子”成抗抑郁新助力

四招让小宠呵护心理健康

本报讯(通讯员 叶丽 记者 戴虹红)即使现在回忆起当时的症状,李姐还是有点不堪回首。一年前她突然感觉心率加快、呼吸困难、有窒息感、手脚发软,从此逐步回避人多的地方,丈夫带着她来到浙江省立同德医院临床心理科余鸽副主任医师处就诊后,被诊断为惊恐障碍。

在医生建议下,丈夫送给李姐一只边境牧羊犬,“以前连小区公园都不敢多待,现在每天能带着‘毛孩子’和邻居聊天散步,整个人都开朗了。”李姐说。

余鸽表示,宠物就像天然抗抑郁药,主要体现在四个方面。首先是提供情感支持,当人们面临生活压力、感到孤独时,宠物的陪伴能带来温暖与安慰,成为“情绪树洞”;其次,与宠物互动可显著降低人体压力激素皮质醇水平,同时促进内啡肽等愉悦激素分泌,有



图据AI生成

效缓解压力;再者,宠物还是绝佳的“社交桥梁”,因宠物结识朋友、打破人际隔阂的情况十分常见;最后,照顾宠物日常琐事,如喂食、遛狗等,为生活提供了明确目标和秩序感,帮助避免沉溺于负面情绪。研究发现,养宠人群罹患心血管疾病、老年期痴呆的风险更低,宠物的陪伴还与癌症患者恢复速度呈正相关,真正实现了“身心双重守护”。

那么,对于有情绪困扰的人来说,该如何选择合适的宠物呢?选宠需考虑动物品种、性格、健康状况以及主人的生活方式、喜好和需求。若偏爱活泼互动型,拉布拉多寻回犬、金毛寻回犬、边境牧羊犬等是不错的选择;喜欢安静陪伴,性格温和、适应力强的猫咪更合适;兔子温顺易照顾,能适应不同生活环境;而鹦鹉等鸟类,能为生活增添欢乐。

尊重自己的内心 敢于拒绝不合理请求

想要摆脱内耗,可以从建立自己的主体性开始。

有些人会因为拒绝他人的请求,而陷入内耗,甚至会为了迎合他人,忽略自己的真实想法,对一些不合理要求照单全收。这种下意识“讨好”他人的做法,是主体性较弱的表现。

很多时候,拒绝并不代表冷漠,而是对自己边界的守护。对于自己做不到的事,你可以明确表态;对于令你为难的要求,也不妨开诚布公。敢于拒绝不合理的要求,把宝贵精力都放在重要的地方。

情绪稳定 不等于没有情绪

我们常常会把“情绪稳定”误以为是“没有情绪”,仿佛只有始终温和、从不生气、不落泪的人,才是情绪管理的“优等生”。

真正的情绪稳定,从来不是屏蔽情绪,而是允许自己坦诚地感受每一种情绪,然后带着这些真实的感受,依然坚定地往前走。真正的情绪管理,从来不是压抑情绪,而是面对情绪时有选择权,实现“情绪自由”:愤怒时,不会任由怒火冲昏头脑,而是能清醒地表达感受;难过时,不会沉溺于悲伤无法自拔,而是能给自己时间平复;焦虑时,不会被担忧困住脚步,而是能带着这份不安依然行动。

均据人民日报夜读

真正的高情商,是拥有闲谈力

高质量的闲谈,是智慧的迸发,是情商的展现,更是心灵的贴近。

不恰当的3种闲谈方式

把“故意抬杠”当“能言善辩”:有些人很爱抬“杠”,得理时,不饶人;无理时,瞎胡闹。真正高情商的人,知道即使自己有理,也会给别人留有余地。

把“尖酸刻薄”当“幽默风趣”:把尖酸刻薄当幽默风趣,轻则扫人兴,重则伤人心,也会让关系走到尽头。

把“指手画脚”当“热心肠”:“己所不欲,勿施于人”,而“己所欲,也勿施于人”是一种更高级的修养。你可以不

理解别人的生活,但不必评头论足;你可以不认可他人的选择,但不能多加干涉。

10条实用的闲谈技巧

学会倾听:人们对于能够听自己把话说完的人,怀有更高的安全感与信任感。

肯定对方:表达认可再阐述想法,避免不必要的冲突。

建立第一印象:面带笑容地主动开口、有礼貌地打招呼、真诚地问候对方。

有意识地接收信息:及时关注有趣的信息,你了解得越多,与人沟通的话题就越多,闲谈也就开展得越顺利。

适时转换话题:当对方在某件事上喋喋不休时,适时转

换一下话题,谈话才不会冗长无趣。

避免情绪化:闲谈中尽可能保持微笑,以理性抑制无礼、烦躁等消极情绪。

表现幽默:幽默是推动人际关系的有效手段,可以缓解紧张或无聊的气氛。

谈话简洁:短小精悍的标语容易快速抓住人心,闲谈也是如此。

掌控节奏:学会控制语速,留给别人反应的时间,这种说话节奏才更令人舒服。

给予丰富反应:以丰富的表情、积极的语气回应,传达出自己在倾听的信号,可以提升彼此闲谈的频率。

据经济参考报