

啃指甲、咬笔杆、抖腿…… “成人安抚奶嘴”的本质叫“退行”

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 郑莎)68岁的王玉兰(化名)聊天时,听说老姐妹30多岁的闺女网购了“成人安抚奶嘴”,理由是工作压力大、心里慌,用这个能踏实些。对此,王玉兰很是纳闷。

前不久,在浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)临床心理科主任韩耀静这里配安眠药时,她的疑惑得到了解答。韩耀静说,当身心需要抚慰时,安抚奶嘴确实可以作为一种有效的自我安抚方式。这其实是一种心理防御机制——“退行”,即在压力之下不自觉退回童年状态,就像长辈想起儿时躺在母亲怀里吃奶的踏实感,借此寻找安全感,暂时躲开烦心事。

王玉兰细细寻思,发现“退行”并非年轻人专属。去年老伴住院,她白天跑医院、晚上收拾家,又急又怕,那段时间,她总攥着老伴早年送的蓝手帕,攥着才安心。她还想起楼下李大爷一着急就啃指甲,楼上赵老师退休后看报纸仍爱咬笔杆……“这些都是



图据AI生成

‘退行’,还有人会不自觉地拔毛发、抖腿、扭衣服、频繁撩头发等。”韩耀静说。

韩耀静表示,“成人安抚奶嘴”现象的出现其实质是在提醒人们真正重要的是直面现实。很多焦虑源于对现实困境的失控感。我们需要冷静分析:是哪些具体事情超出了我的控制?我真正的需求是什么?如何一步步找回控制感?是否可以找到突破口或制定分步解决的策略?随着现实问题的逐步解决,焦虑情绪也会自然减轻。控制感回来了,心理状态也会更加稳定。韩耀静表示,焦虑和退行行为不可怕,这只是提醒你关注心理状态。

韩耀静建议,培养爱好、

坚持运动、维系社交都是调节心情的好办法,调整不过来可找心理医生,“一切以让自己身心健康为结果导向”。

这段时间以来,王玉兰一直记得韩耀静说的那句“解决问题时能学新本事”。她以前不会用智能手机,现在已经会用微信和在外地的女儿视频,还会网上挂号、查医保;她和老姐妹参加广场舞队,跳舞说笑间,烦心事也少了。现在的她常跟身边人说,人这辈子谁没难处?不管多大年纪都能学会照顾自己的心情。再看到年轻人用奶嘴,她不再奇怪,还会劝一句“别硬扛,难处慢慢解决”,也会提醒老伙伴,老年人更要疼自己,日子才能踏实有滋味。

飘然是一个绝佳的心态

所谓飘然,就是让我们以一种更轻松的心态面对生活,同时对内心负责。

拥有飘然的心态,可以让我们在焦虑来袭时,不被它裹挟着行动。面对生活挑战,最好的策略是“战术上重视,战略上藐视”的举重若轻。飘然,让我们获得更多面对挫折的韧性。它不是逆来顺受的麻木,而是在理解生活本质后勇敢前行;它不是自大和轻视,而是拥有化解一切难题的韧性;它也不是能屈能伸的油滑,而是用心态和智慧去坚持自己的道路。

据央视新闻

人与人之间的缘分最后都渐渐变淡

人与人之间的缘分,就像茶与水的相遇,无论当初多么浓烈,最后都免不了渐渐变淡。

这不是无情,也不残酷,而是时光赐予的慈悲。它让我们学会以更轻盈的方式铭记——记得美好,放下执念;珍藏温暖,释怀遗憾。

人生这场修行,最难的不是获得,而是放下。中途下车的人,不要挽留;已经断联的人,别再念旧。缘起时满心欢喜,缘尽时体面告别,就像秋风从不执着于任何一片落叶,只是温柔地护送它们踏上归途。岁月教会我们的,不是如何遗忘,而是如何安放。人生没有过不去的坎,只有不愿转身的人。

据人民日报夜读

焦虑的人往往有这四个“毛病”

想的,多,做的少

因为想象既不花费力气,又能获得满足感,光是想想就已经很开心,为什么要去实现它。行动代表着要耗费更多精力、投入资源、做出牺牲,而且不一定能成功。

有改变的决心,但没有行动的勇气

一个人工作多年,公司员工之间勾心斗角严重,也看不到任何前途。她开了一个帖子,记录自己每天生活和学习的日常,让各路网友来监督。随着时间的推移,发帖的数量

越来越少,后面甚至连续几个星期都不再更新。

想起马云在演讲中说过的一句话:太多年轻人,晚上想想千条路,早上起来走原路。想法很多,但是执行力太弱,有改变的决心,却没有执行的勇气。

思维反刍

日本作家松浦弥太郎说:那些经常受困于不安和焦虑的人,对未来往往有“想太多”的毛病。他有一个建议就是,我们可以试着换一种思维方式去看待问题。那就是只去

看那些此时此刻在眼前发生的事,只处理眼前的问题。不是把焦点放在明天或后天,也不是明年或十年后,而是把精神集中在“现在”这一刻。

拖延、犹豫和纠结

当你觉得某件事到了要往前走一步的时候,就坚定地走出第一步,然后是第二步。有时候,可以一边行动一边想,想法虽然很多,却变得开阔起来。所以只要勇敢地踏出第一步,后面的事也会变的顺利起来,这就是正向反馈。

据鱼台心理