

别让“怕麻烦”困住生活 “主动羞耻”让内向的她活泼了



图据AI生成

本报记者 戴虹红
通讯员 李彬

马桂兰(化名)年轻时就是出了名的内向,她的社交圈仅限于工厂车间姐妹和老街坊。去年老伴去世后,儿子把她接到杭州。可陌生的城市、听不懂的本地口音,让她更不敢主动。有一次在菜市场遇到同楼的张阿姨,对方笑着打招呼说“你家阳台的绿萝养得真好”,马桂兰脸一红,只“嗯”了一声就匆匆走开,事后懊恼

半天:“怎么就不知道回夸一句她的菜新鲜呢?”

马桂兰几乎每天会到小区公园里坐坐,目光飘向不远处的月季花丛——那里有四个和她年纪相仿的老人正围着谈笑风生。她每天来“报到”却从未主动走近。

转折发生在一个雨天。那天马桂兰刚要回家,发现月季花丛边的李大爷正着急地把花搬到避雨处,她下意识上前帮忙。“这盆粉扇最娇贵,淋不得雨。”李大爷的话让她想起老家院子里的月季,顺口接了句:“是啊,得用碎瓦片垫盆底,排水才好。”李大爷惊喜地说:“你也懂养花?”马桂兰说:“这个品种我养过。”那天回家路上,她摸着张阿姨塞给她的南瓜饼,脚步都轻快了。

如今的马桂兰成了社区花园的“月季顾问”,每周三上午和老人们一起养花聊天,还加入了社区的合唱队。

“马桂兰的经历很有代表性。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)抑郁障碍科胡希文医生表示,很多老年人并非不愿交

往,而是被一种“主动羞耻”心理困住:怕麻烦别人,怕被拒绝,怕显得不合群。退休、丧偶、搬家、身体功能下降等变化,让他们逐渐失去“被需要”的感觉。于是他们选择“被动等待”而非“主动靠近”,甚至会用“我老了,说多了招人嫌”来自我安慰。从心理学角度看,这是一种社交退缩的防御反应,通过“减少接触”来避免“被拒绝的可能”,但久而久之,孤独和抑郁就容易趁虚而入。

改善这种心理,胡希文建议可以从三个小步骤开始。

觉察自己的需求:先承认“我需要社交”“我希望被理解”,比如写下:“我喜欢养花,愿意和别人分享经验。”这是对自身价值的肯定。

从小事开始尝试:从打招呼、递个工具、夸赞一句开始,每一次正向互动,都会削弱“主动就会被拒绝”的固有信念。

接纳不完美的交流:有些回应冷淡,不代表被否定。社交是渐进的过程,慢慢熟悉才最自然。

舒服的关系 凡事不用猜

人到一定年纪,与其在互相猜测的迷宫里徘徊,不如在坦诚的沟通中走近。有疑问,就直接问;有感受,就坦然说;有误会,就当面解。真相从不伤人,伤人的是猜疑和想象。每一次猜测,都是在彼此之间筑起一道无形的墙。所以,宁可哭着问,不要笑着猜。猜心,是一场胜算极低的博弈,也是情感的腐蚀剂。

心,不该是藏在雾里的谜,让人看不见摸不着,而是捧在手里的火光,彼此照亮。真正的懂得,从来不靠暗自猜测,而是靠一张愿意问的嘴,和一双耐心听的耳朵。感情最可贵的地方,不是猜对后的得意,而是“面对面问清说明”的信任和坦诚。 据新华社微信公众号

学会正向反馈 从这几点开始

正向反馈并不是要每句话都要夸奖对方,而是要真诚、及时、有分寸。

首先,要学会“看到”。不是只盯着问题,而是用心去发现他人优点和努力。无论是家人的点滴关心,还是同事默默帮忙,都值得认可与回应。其次,要记得“及时”。事情发生后的第一时间,是给予反馈的“黄金时刻”。最后,要懂得“具体”。泛泛地说“你真棒”,不如指出具体行为,比如“你这次解决问题的思路很巧”“我注意到你又调整了细节,成稿比之前顺多了”。

据人民日报夜读

焦虑症复发的元凶竟是气温骤降

本报讯(记者 林乐雨)68岁的徐阿姨患有焦虑症,由于积极配合治疗,症状得到明显改善。但最近几天,她时常出现幻听,入睡更加困难,半夜还时常被惊醒,变得更加易怒。

“这是焦虑症又复发了?难道自己有了抗药性?”徐阿姨来到杭州市上城区四季青街道社区卫生服务中心,心理科主任朱华平告诉她,最近气温的断崖式下滑是她出现剧烈情绪波动的罪魁祸首,只需

要适当调整药量即可,无需过于担心。

朱华平表示,天气的突然变化,会对人们的情绪产生直接影响。这是一种“气象情绪效应”。5-18℃是人保持良好情绪的最佳温度。气温下降会抑制新陈代谢,内分泌容易紊乱,导致情绪低落、注意力不集中、心悸心慌、失眠多梦等症状。寒冷的天气可能让人变得更加懒散和不愿意活动,从而影响情绪。

朱华平提醒,最近一段时

间,气温下跌,不但增加了焦虑、抑郁症的复发风险,普通人也容易出现情绪低落、食欲不振、睡眠不佳等问题。

适当的体育锻炼可以促进血液循环与多巴胺的分泌,有效缓解不良情绪,合理饮食,注重营养的摄入,尤其是维生素B的补充,例如燕麦、全麦面包和黄豆等富含维生素B1的食物,香蕉、鸡肉、腰果和菠菜等富含维生素B6的食物,以及牛肉和鸡蛋等富含维生素B12的食物。