

女儿嫌她观念陈旧 她用“拉黑”回应

注重沟通方式有助避免“逆火效应”

本报讯(记者 林乐雨)
“给孩子喂饭,我妈总是自己先嚼烂再喂给孩子,我跟她说这样不卫生,她就是不听,还说我就是这样带大的,不也健康康长大了。”昨天,40岁的赵女士回想起上周末和母亲大吵一架的场景,苦恼不已。

在赵女士看来,母亲王阿姨的一些观念过于陈旧,很多想法已经被证明是错误的,但无论如何沟通,老人都很难改变固有观念和习惯。因为王阿姨的坚持己见,母女相处摩擦不断,此前因为一次争吵,王阿姨甚至将女儿从微信名单中“拉黑”。

当长期秉持的信念受到挑战,即使证据科学严谨,令人信服,有不少人还是会固执己见,心理学将这一现象称为“逆火效应”。形象地说,就是试图用风吹灭火焰,火不仅没有被扑灭,反而因为外力的介入烧得更旺。因此,“逆火效



应”也被称为“反弹效应”或“适得其反效应”。

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表示,随着认知功能减退,老人思维转换效率降低,需要更多时间来接受新事物。此外,人对信息的接受程度不仅取决于内容,还与传递信息时的情绪和语气密切相关。当负面情绪被激起,大脑会优先启动情绪防御机制,以保护自尊,而不是理性评估信息的客观价值。

朱华平建议,当对方的“逆火效应”被激发,首先要做的是尽可能缓和气氛,让讨论在冷静、理性的氛围中进行,减少情绪化干扰,要给予对方足够的时间消化新观点,不要急于求成。邀请更加信任的交流对象当说客,或许能起到更好的效果。当偏执引发剧烈情绪波动时,建议及时搁置争议,转移话题。

朱华平提醒,若老年人的偏执对自身和他人造成较大影响,建议及时到正规医院寻求心理干预。

丈夫脏袜子扔餐桌上“点燃”了她

医生:别把伴侣当成“情绪垃圾桶”

本报讯(记者 王喆 通讯员 农凤连)近日,杭州48岁的张女士冲进社区卫生服务中心,满脸委屈地向精神科主任医师齐咏华吐槽,“迟早要被老公气出心脏病,昨天我加班到9点回家,看到他把脏袜子扔在餐桌上,我当场就炸了……”

张女士回忆,近5年来她和丈夫争吵23次,每次吵完她都默默用“正”字记下来,一笔表示“1”次。这次吵完,一夜未眠的张女士越想越气,这才来到医院。

医生分析,张女士这次爆发可能是“情绪记账本”透支

的结果,她已记录23次类似事件,就像往气球里打23次气,最后轻轻一戳就爆炸了。

日常生活中,张女士的遭遇并非个例,医生说,当压力达到临界点时,可能会以不理智的方式爆发。

齐咏华提醒,在吵架开始之前,先思考这次沟通想要达到什么目的,是为了发泄情绪,还是为了解决某个具体问题?明确目标有助于保持沟通的焦点。

在吵架过程中,避免翻旧账或讲大道理,专注于当前需要解决的事情,不要让情绪主导对话,导致问题扩大化。

而在吵架结束后,不必急于下结论。等双方情绪都冷静下来后,再进行复盘,分析问题的根源,寻找解决方案。

“真正的沟通是双向的,别把伴侣当成‘情绪垃圾桶’。”齐咏华说,在表达自己的想法时,也要倾听对方意见,理解对方立场,在用词上,可用“我觉得”“我认为”来表达自己的感受,避免指责对方,减少冲突。即使意见不合,也要尊重对方观点和感受。比起争吵中的不可控性,日常好好说话、及时沟通更容易让人愿意倾听,也更能有效解决问题。

摆脱容貌焦虑 试试三个方法

为了摆脱容貌焦虑,提升应对形象烦恼的能力,可以从以下几方面努力。

增强对信息的抵抗力。了解图像编辑技术原理,认识到网上那些完美无瑕的照片可能是经过“PS”处理的结果,从而减少对这些虚假信息的盲目追求。

减少身体形象的比较。比较本身并非有害,但过度比较会带来诸多问题。可通过利弊分析,提醒自己减少比较的必要性;陷入比较时,及时喊停,转移注意力,或寻求朋友支持。

促进个人自尊的健康发展。“美”的标准是多元且变化的,要认识到外表并非衡量个人价值的唯一标准。据北京心理健康

养成“卡皮巴拉”人格 要注意三方面问题

近年来,“卡皮巴拉”(水豚)走红网络。网友调侃称,希望能拥有“卡皮巴拉”人格,永远保持情绪稳定。专家表示,“卡皮巴拉”人格的魅力在于温和、友善、悠闲,但要注意保持自我边界、独立性和责任感。

避免过度迁就他人。学会适时地关照自己,避免一味迎合他人。

保持独立性。学会独自承担责任,注意不要在社交中过于依赖他人。

避免懒散过头。如果把悠闲理解为懒散或逃避责任,可能会影响个人发展。据央广网