



考生情绪波动家长干着急 心理专家给出有效安慰指南

下来。

“过去的就让它过去,后面几门课继续加油。”“就算是一门课考得不理想,现在也不是难过的时候。”孩子紧张失落的模样,周大伯看在眼里,急在心里,反复唠叨。但似乎这些话并没有起到作用。

当家人朋友情绪低落时,你会怎么安慰他们? 杭州市上城区笕桥街道社区卫生服务中心精神心理科主治医师梁丽说,有效安慰不是简单的鼓励或劝说,而是能真正缓解对方痛苦、给予情感支持的沟通方式,是一门技术活。当一个人情绪低落时,首先需要的是他人的共情和情感支持。

共情不一定是我懂你,但一定是我想懂你,是用陪伴告诉对方,你的感受很重要。

安慰者首先要认真倾听,如果对方愿意倾诉,可以适当追问一些细节,这个举动容易让倾诉者感受到自己被重视;要理解对方的情绪,鼓励和引导对方将自己的负面情绪发泄出来。在沟通的过程中要给予对方足够多的情感回应。

“大道理谁都懂,比起老生常谈的话,一个眼神、一个微笑、一个拥抱或许更有效果。”梁丽说,当对方的情绪得到发泄后,提供一些切实可行的建议,做一些力所能及的事,是有效安慰的正确打开方式。

拒绝并非冷漠 学会与自己和解

很多时候,人们不敢拒绝,是因为把拒绝等同于伤害,觉得说“不”就是冷漠的表现。拒绝,有时是为了更好地成全,既是对自己的负责,也是对他人的尊重。

当人们能够坦然面对自己的内心,不把拒绝看作是负面的行为,而是看作一种合理的表达,才能真正卸下心理负担,让拒绝成为一种自然而然的能力,既不委屈自己,也不勉强他人。

学会拒绝的过程,也是学会与自己和解的过程。当人们不再因为拒绝而内疚,不再因为说“不”而焦虑,就能在与他人的相处中找到更舒适的平衡点。

据人民日报微信公众号

感觉自己时刻紧绷 两个方法找回松弛感

“松弛感缺失”正在成为现代人的常态。如果你意识到自己处于“时刻紧绷”的状态,并且决定改变,那么以下方法都可以尝试。

认知觉察。觉察和识别过度警觉的思维模式,而非其内容。当注意到自己像雷达一样又在“扫描威胁”的时候,可以告诉自己“我的焦虑系统又在常规扫描了”。

行为实验。为自己设置实验题,测试过度警觉的准确性。例如,相信“必须担忧才能预防坏事”的人可以尝试记录:担忧的事件实际发生的比率到底有多少? 这种基于证据的信念修正,往往比单纯的说理更有说服力。 据健心有我

“愧疚诱导”隐蔽却极具杀伤力 察觉到“不舒服”时先停一停

“要不是因为你,我会变成现在这样吗? 早就飞黄腾达了。”“不要乱花钱,我们家都靠你呢。”类似这样的对话,可能在一些亲友关系中出现。

因为这些话,有的人就会被“愧疚感”驱使,不断牺牲自己的需求去满足对方,甚至超出自己的承受范围,逐渐变得小心翼翼,自我耗竭。

此时要警惕,你很可能是陷进了“愧疚诱导”,有的人会拿它当作一种操纵他人的心理工具,让他人顺从自己,为自己所用。

如果觉察到别人对你进行“愧疚诱导”,你可以尝试以下方法。

察觉到“不舒服”时,先停一停。不舒服的感受就是在提醒你,要尽可能跳出“自证陷阱”。你需要先把双方的责任和需求厘清。比如想一想:



伴侣没有安全感,要求你切断与朋友的联系,你喜欢这样被控制吗? 朋友要求你帮忙,到底是真诚地表达对你的需要,还是在为难你? 所有的这些问题,真的是你不断付出就能解决的吗? 想清楚这些,再给对方反馈也不迟。

合理表达“攻击性”。勇敢地拒绝对方无理的要求,并把对方抛过来的问题抛回去。维护界限不是自私,而是自爱。

勇敢提出需求。很多时候,你不说出自己的需求,对方会默认你能帮忙,就会一再

让你付出。因此,不用努力证明自己“有能力搞定一切”,反而可以向对方表明:我需要你看到我的困难,我需要你理解我的压力,我需要你看到我的付出,我需要你帮我一起处理……让对方看到,你不会因为做不到而感到愧疚,这个陷阱对你也就失去了作用。

不论是对方强烈的请求让你难以说出“不”,还是对方的指责让你深感不安,都请记得:维护自己的权益不是一件可耻的事,你有权选择自己想要的生活。

据深圳卫健委