

打破“跨年即变老”消极联想

心理专家助老人告别“年终焦虑”



图据AI生成

本报讯(记者 林乐雨)元旦将至,当身边的年轻人都沉浸在跨年的喜悦中时,72岁的周大伯却坐立不安。每到岁末年初,他总陷入一种难以言说的不安,情绪变得敏感易怒。他感觉时间像被按下了快进键,而跨年的钟声总是提醒他又老了一岁。

周大伯的困扰并非个例。浙江理工大学心理系马凤玲教授表示,不少老人在面对时间

更迭时,会不自觉地陷入一种复杂的心理状态。对健康的隐忧、对自身价值感的怀疑,以及对“一年不如一年”的无力感,都在年终这个节点被悄然放大。这是老年人特有的“年终焦虑”,典型表现包括:情绪波动大、易怒,总感到莫名的疲惫;精力不足,心情难以放松下来;总会没来由地担心未来。如果在过去一两周内,您或身边的亲友持续出现这些情况,

或许需要引起警惕。

马凤玲还指出,这种“年终焦虑”并不完全由年龄决定。性格内向、较为悲观的人群,或是刚刚退休、尚未适应新生活节奏的“新老人”,也陷入这样的敏感与焦虑。

如何缓解“年终焦虑”?首先要正视变化,接纳情绪。要认识到这是正常的生命体验,这是在提醒我们珍视生命,而非无谓的悲观。其次,要学会转移焦点,与其无谓担忧,不如将注意力转移到当下能掌控的小事,比如打扫房间、清理旧物。此外,想要打破“跨年即变老”的消极联想,可以创造一些新年仪式,比如在午夜时分泡一壶热茶,静静地读一本好书。子女家人要在岁末年初时段多关心老人,主动创造沟通机会,耐心倾听他们的心声,共同营造温馨的氛围。

三条实用法则让你从容社交

掌握以下三条社交法则,你将能在人际交往中更加从容自在。

不做预设

当我们与人相处时,不妨将“无预设心态”延伸到所有关系里。专注于当下的互动,而不是把对方当成一个评判者,也不必焦虑于对方的反馈。

可以尝试把每次社交看作“了解一个人”的机会,而非“被评价的场合”。当我们心平气和,大大方方地面对每一个人,也更容易收获他人的认可和好感。

无需迎合

真正健康的关系建立在

真实的基础上,建立在你大方展示自我、表达独特的观点和处事态度的前提下。只有你的真情流露,才能打动另一颗真实的心;只有你表达自己真实的观点,对方的认可才能真正触达你。

真正愿意与你交往的人,喜欢的是真实的你,而不是你扮演的角色。所以,不用担心别人是否会喜欢自己,也不要焦虑于是否合群,当你真正成为自己,自然会有相近的灵魂来靠近。

向内扎根

社交中的从容最终来源于内心的底气。

对一些人而言,在社交中之所以畏手畏脚,是因为不够

自信。这种不自信会蔓延于你的社交状态中,显得瞻前顾后,难以舒展姿态,但当你了解自己、接纳自己,你就不会轻易被他人的反应所动摇。

此外,在交流中勇于暴露自己的不足,其实也是自信力的体现。每个人都有自己的长处和短处,正视这一切而不是遮遮掩掩,才能赢得大家的尊重,也更能打开进步的空间。

社交的本质不是表演或试探,而是两个独立灵魂的相遇,是两个灵魂卸下防备后的彼此照亮。当你放下预设、坚守自我、建立自信,你会发现,与人相处不再是负担,而是一种更为丰富的体验,是一场心与心的柔软相拥。

据央视新闻

放下“周日焦虑” 发现自我潜力

据阿根廷新闻网站近日报道,“周日焦虑”是心理因素和习惯的结合所致,这些因素让个体不得不面对自身的欲望和恐惧。周日占据了一个特殊的领域:既不像周六那样完全是假日,也不像周一那样严格属于工作日——它处于一个可能变得令人不安的“中间”状态。

专家认为,一些习惯和小幅度的干预措施能够缓冲这一天带来的情感冲击。在许多情况下,有效的做法不是无节制地增加刺激,而是构建一个框架,让情绪找到一个支撑点,使一周的开始显得不那么艰难。据参考消息网

停止内耗的最好方法 是找个专业的陌生人

细看精神内耗,其实是由两方面组成的:负面的认知+负面的情绪。两者互相影响,我们就像卷进了一个漩涡一样,很累,却出不来。

走出内耗的第一步,建议是“和人交流”。这种方式不需要太用力,也不会反弹。但很多时候,和人交流也不会那么顺利。这时候,建议你可以试试专业倾诉。专业的倾听师,都经过了心理学训练,对人的心理状态有精准的把握,善于引导精神受困者走出困境。研究表明,人们在面对陌生人时,往往更能放得开,更坦然呈现自己真实的状态。据壹心理