

# 冲出桎梏,60岁开始“重生”

## 心理专家:任何时候都要心疼自己

本报讯(通讯员 黄思佳 记者 戴虹红)“60岁,我正在重生。”最近,茹茹感觉春天的气息特别清新怡人。而此前,退休的她过得比上班还疲惫。这份累不在体力,而在日复一日的心理煎熬。

每天一早,她就去菜市场。公婆牙齿不好,得挑软烂时蔬;女儿念叨的水果、女婿爱吃的海鲜,她一样样拣选。早餐她张罗四样:公婆的小米粥、女儿的煎饺、女婿的油条,自己的是一碗前夜的剩饭。收拾完厨房,又匆匆赶往公婆家。擦地、洗衣、端茶递水,事事周到。公公一句“菜有点咸”,她自责;女儿嘟囔她动了房间东西,她无语。

邻里相处中,她也习惯迁就。代买东西、照看宠物,即便腿脚发酸也不好意思拒绝。听到旁人说她“好使唤”,心里发酸,却依旧笑着打招呼。家族聚餐时,她永远最忙:洗菜、做饭、端菜、收拾,几乎没坐下来吃过一口热菜。亲戚们谈笑,少有人留意她的辛苦。

茹茹刚出生时深受父母喜欢,随着家中弟妹的出生,

她不自觉间承担起照顾弟妹的责任。“只有把事情做好,才配得到夸奖。”特殊年代的成长经历,为她讨好型性格埋下伏笔。

几十年过去,那个渴望被认可的小女孩,依然住在她心里。长期压抑、迁就、自我怀疑,让她身心俱疲,甚至失眠、食欲下降。“讨好型人格的核心是低自我价值感和被接纳恐惧——把自我价值绑定在他人评价里,陷入‘付出一不被认可—更用力讨好’的恶性循环。”浙江省中医院精神卫生科副主任王佳主任医师一针见血指出。

不久前的周末,茹茹忙碌3个小时端出的菜,被外孙随口说“不如外卖好吃”。她愣了一会儿,终于没有笑着应和,而是转身进屋,关上了门。那一声关门,惊醒了全家人,也惊醒了她自己。

听了小姐妹的建议,茹茹勇敢地走进精神卫生科,听取了王佳的建议:一、建立心理边界。学会拒绝,分清自己责任与他人需求。二、剥离自我价值与他人评价。接纳不完美,明白付出值得被尊重。



图据AI生成

三、释放压抑情绪。找人倾诉,允许自己有负面情绪。四、找回自我空间。培养爱好,把时间分给自己。

改变是缓慢的。现在的茹茹,依然会早起买菜,但偶尔会绕段远路看看路边各种美丽的鲜花;依然去公婆家帮忙,但学会了说“明天我休息一下,晚一点来”。那个总在楼道叹气的女人,现在会站在阳台上看楼下跳广场舞的人群。她还没加入,但眼里有了光。

### 睡醒就刷手机伤脑 大脑如何正确开启?

醒来后刷手机,这很可能是一个让大脑“错误启动”的过程。大脑如何“开机”比较好?

醒来后不立即起床,静卧片刻,进行简单的正念呼吸或回顾梦境。进行5至10分钟的温和拉伸,激活本体感觉。拉开窗帘,让自然光进入眼睛。如果有时间,还可以用纸笔进行简短的晨间日记,记录想法或当日重点。进行几分钟低强度有氧运动,如慢走,增加大脑供血。即使只有10分钟的“无手机”晨间时段,也能显著改善一天的认知表现和情绪基调。 据上观新闻

### 注意力花在哪儿 人生的花就开在哪儿

想要夺回注意力,你可以从这三件事做起。

主动筛选信息源。你的注意力很宝贵,要主动选择接收什么样的信息,而不是被动接收大量碎片化的信息。你可以定期清理关注的账号,关闭非必要的推送通知,删掉无用的APP。

把想法写下来。当我们把脑海中的思绪放在纸上,就像给大脑进行了深层清理,许多问题都找到了清晰线索,被转存到一个可靠的外部载体上。

练习每次只完成一件事。排除干扰,一次只做一件事。有意识地训练自己进入深度工作的状态,做完一件事再去下一件事,可以有效培养专注力。

据人民日报夜读

## 早上起床,最好的运动是……

本报记者 包勇

早上起床,练什么好?在运动达人谢姐看来,不是去外面散散步、遛遛弯,也不是在家里练练这个,练练那个,而是这四个简单但非常有效的动作。

就这四个动作,可以很好地锻炼到我们的头、颈、肩、背、腰、臀、腿,而且锻炼过程中非常舒服。

动作一:挥手踮脚30个。

动作二:前后击掌30个。

动作三:提膝下压30个。

动作四:扩胸后侧步30个。

如果你想跟着练,可以扫码下方二维码观看视频。

如果你想活得更加健康、更有活力,可以同时关注老年报健面微信公众号和视频号,让我们一起走进新老人的快乐生活。



扫码看视频



早上起床最好的运动是什么呢