

过年如何与亲朋开启聊天模式?

浙江杭州16岁的高一学生栩栩因为疫情,三年都没有回老家过春节了,很想老家的亲人和朋友,这周父母抢到了回家的火车票,他特别开心。电话约了表兄弟们和以前的同学聚聚,虽然平时偶尔会有联系,但似乎分开好多年了。当初他是小学六年级跟父母来的杭州,大家这么长时间没见,好像共同的记忆还停留在小学阶段。如果坐在一起会不会很尬,不知道聊什么?一想到这些,栩栩就莫名地烦躁焦虑起来。

过年如何与亲朋聊天,下面几点提示也许能帮到您。

一、归乡的焦虑来源对亲情的重视

这种感受,来源于栩栩对亲情和友情的重视,往往越重视的事件,就越容易陷入焦虑,对待会面的结果有种淡淡的担心,担心这段亲情如何继续去维护。

短短三年,身在异地,不同时空,接受不同的地域文化,伴随着年纪的增长又加入了新的集体,有新的朋友陪伴自己成长,出现了不同阶段的朋友。你珍视以前的亲情,还能保持着一定的链接,但这都是以前愉快记忆储存着热气腾腾的能量。

二、亲情是依恋关系的根源

有的时候我们的亲情如同一棵大树,从一个根部出发,但到一定的时候就开始分叉,走向不同的人生路径,分化社会不同角色。但无论枝干怎么散开,维系我们的主干是不变的,主干是我们共同滋养的源泉。

在聚会聊天的时候,不妨从树的主干部分开始,也就是童年共同生活的片段,从怀旧开始,



引发大家共同的回忆,比如大家记忆犹新的一件事,或者一种美食开始,尽量关注到每个人的感受,给予抒发情感的机会。有些慢热型的朋友,也可以询问一下对方的看法或者感受,让每个人参与互动起来,进入怀旧的情景,找到彼此间的链接。

三、从怀旧时间轴开始破冰

虽然我们的身体渐行渐远,但记忆仿佛就在身边。怀旧会是最放松的阶段,大家都不设防,参与度高,更多是致敬那段美好的时光。然后,可以按着时间轴继续来破冰,谈谈自己现在的情景。如果现在生活很好,为避免他人有压力,可以先谈谈自己一些有趣的事情或异地风情,避免先把自己光环化,这样无形中把自己抛出了圈外。在讲述时觉察

大家情绪反馈,聊天的主题是否有公众性。在聚会的时候也希望听到别人近况,倾听时要积极回应,如果现场陷入冷场,可选用参与度高,能刺激大家味蕾的美食作为公共话题进行破冰。

四、聊天时满足每个人自我同一性的需求

我们每个人在心理上与人沟通时都希望自我同一性得到极大满足,这要贯穿到谈话时就了解对方的需要、情感的支持、能力的肯定、目标与价值的畅享等,如围绕这几方面有的放矢聊天,话题就像风筝的线一样拉住,忽高忽低,忽远忽近,这样谈的内容会更加丰富,风趣生动。

浙江省杭州市工读学校
心理中心 曹大刚

“阳”过后心慌胸闷气喘也许是脑雾的表现

一位男士在“阳”过后不久,出现心慌胸闷气喘,一阵一阵地发作,他以为是得了心肌炎,当即到医院检查,结果检查都正常。医生给开了点护心的药,也没有什么效果,还是时有发作。最近一周又出现失眠,服用了安神的中药也没有作用。因而前来求助于我,希望我能通过催眠来改善睡眠,减轻心脏负担。

在详细了解病情之后,我确定他这种状况是人们称之为“脑雾”后遗症的一种表现——焦虑状态。在给予简单的放松催眠后,这位男士当即感觉轻松了许多。

所谓“脑雾”,是指“阳”后出现一些与大脑功能相关的后遗症状,如注意力不集中、记忆力下降、反应迟缓、睡眠差、焦虑抑郁等。当脑雾症状以焦虑为主时,不少病人会出现以心肺功能方面为主要表现的心慌、心跳快、胸闷气喘等,酷似心脏病发作。这种以心肺功能为主要表现的焦虑发作,与真正有心脏疾病发作最主要的区别是,病人主观感觉严重,但客观检查没有相应病变。因此,“阳”后出现心慌胸闷气喘的病人,如果检查没有相应病变,就要考虑是不是脑雾方面的症状,及时到心理专科就诊,也许会让你柳暗花明。

怀化市第四人民医院
国家二级心理咨询师 杨司俊

心灵鸡汤

▲ 人,不是遇见了谁才得以幸福,而是拥有了幸福的能力,去把所有的遇见转化为幸福。

▲ 人生最值得的五大投资:用运动投资健康,用自律投资形象,用真心投资关系,用学习投资能力,用善良投资人品。

山西 徐利华

心理辞典

支持弱者效应

支持弱者效应(也叫示弱效应/败犬效应)指的是人们普遍拥有对弱势的一方产生同情和帮助的欲望,甚至不求回报。

如何理解呢?就是善良本能造就了人的同情心;同情心往往使人愿意去帮助那些不如自己的人,同情弱者、帮助弱者往往使自己非常有成就感;人们在帮助弱者同时,自我感觉更好了,好像自己变成了更强大、更有良心的人。

因此,在日常的人际交往过程中,当你处于劣势时,逞强不如示弱。示弱不是原则上的妥协和屈服,而是一种理智的忍让与生存的智慧。如果你想得到某个人的好感,以一个弱者的姿态向他请教。让自己显得不值一提,没有攻击性,别人就会对你敞开心扉。

湖南大众传媒学院 谭朝晖

为什么逢年过节就会食欲大增?

每逢佳节,再自律的人也会短暂地松懈片刻,“每逢佳节胖三斤”“衣带渐紧终不悔”便应运而生。那么,为什么我们逢年过节就会食欲大增?

平时为了工作,我们起早贪黑,工作和生活中可能都充满压力,过年过节正好也是法定的放松时刻,家人团聚或者见见亲朋好友,在此时略微多吃一点,享受一下陪伴的愉悦,也享受一下食物的美好,本身是一件挺美好的事情。

这个问题之所以成为一个问题,可能更多是对于那些平时有体重控制行为的人,对于他们而言,如何在美食触手可及,而且周围的人都在享用的时候,管住自己的嘴巴,确实是一个重大的挑战。

苛刻的节食计划意味着一个人常常将自己处于一种饥饿的状态中,于是大脑里很可能就会经

常不自觉地去想这些食物,因此也就充满了对这些食物的渴望。

心理学上有一个基本的假设,即一个人的认知资源是有限的,当想要抑制获取食物冲动的时候,我们需要调动一些认知资源。平时可以忍住,往往是因为他们采用了一些策略,让自己远离被称为“诱惑”的食物。但过年过节提供了这么一个情境,那些平时想要远离的东西就在你身边,想要控制自己变得很难,而且这种情境又并不多,毕竟不是每天都是节假日。因此个体也会主动下调对自己的要求,这两方面的因素结合在一起,人自然容易吃得多。

和那些平常不节食的人相比,节食的人可能会多吃更多。因为这时候的吃已经远远超过了平时想要吃饱的想法,还包含了对平时没有吃饱、吃好的补偿心理。

中科院心理所副研究员 王葵

漫言漫语



人生不要懊悔,坐看云起,静待花开,最美的风景或许就在下一个路口。

陈英远(安徽)画