执行主编:刘琳佳 责任编辑:王冰莹 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com



艰难时刻 更要保有善意

我们习惯在顺境中微笑,在逆境中竖起满身的刺——觉得被亏欠、被忽视、被辜负。这种反应是人之常情,却也悄悄把我们推向更深的孤立。从心理学角度看,越是艰难时刻,越要做出一个反直觉却有力的选择——保持善意。

人在压力、疲惫或受挫时,大脑会自动把注意力锁定在负面信息上。本来只是同事今天语气有点冲,你可能会想:“他是不是一直看不起我?”本来伴侣只是忘了回消息,你可能会想:“他根本不在乎我。”这种以偏概全像一面被摔碎的镜子,照出来的全是扭曲的画面。它带来的负面影响是连锁的:你开始疏离本可以信任的人,拒绝本可能到来的帮助,甚至主动推开。结果呢?困难没有减少,你却把自己困在了一座孤岛上。

而在这些时刻,“逆人性”展现善意,对人对己对关系都有裨益。

给矛盾降降温 当一个人带着怒火冲过来,我们的本能反应是“以牙还牙”。但神经科学告诉我们,愤怒会激活大脑的杏仁核,让理性思维几乎瘫痪。这时候如果你能以一句平静的“我在听你说”,不一定能让对方马上冷静,但至少你没有往火上浇油。善意是一种刹车机制,它保护的首先是你自己的情绪稳定。

看见背后挣扎 一个暴躁的孩子可能藏着恐惧;一个把错都推给你的朋友,可能正被羞耻压得喘不过气。善意不是替对方开脱,而是让你有能力回应“这个人”,而不仅仅是回应“这一次挑衅”。这种看见往往是关系转机的起点。

保住自身底线 气头上说了句狠话,当时觉得解气,第二天难受得不行。而艰难时刻的善意,是你给自己留的底线:对方的表现没有拉低你做人的标准。这份在压力下撑住体面的力量,才是你走出困境的最贵重的东西。

道理都懂,可真正身处困境时怎么做到善言善行?这里有三个有效方法。

给自己10秒 当感到被冒犯、被误解,想要反击时,先深呼吸,心里默数到10。这10秒不是忍耐,而是给大脑前额一个重新“上线”的机会。既保住了尊严,也给了自己缓冲空间。

多说“我感觉” 艰难时刻,指责是最容易出口的话,却也容易把关系推向深渊。试着换一种表达,把“你总不回我消息”变成“我感觉最近压力有点大,没收到回复会有点不安”。前者是攻击,后者是倾诉。你会发现,当你先表达一点脆弱,对方往往也会放下防备。

允许退后一步 善意不等于什么都冲上前。朋友反复陷入同样的困境,你替他扛了一次又一次,累得不行,他也没成长。这时候,温柔地说一句“我相信你能处理好”,不是冷漠,而是带着信任放手。

说到底,艰难时刻的善意,不是软弱,不是讨好,更不是没有边界。它是你在风暴中选择不被吹倒的方式——冷静、坚定、有温度。

国家卫健委认证心理治疗师 **郭瑞**

心理成熟的五个特征

不少人年岁渐长,心理成熟度却并未同步提升。从心理学视角来看,成熟不等于圆滑世故,而是人格达到整合的状态:拥有稳定的自我认知,以弹性方式应对世事,不被情绪裹挟,也不受外界评价左右。真正心理成熟的人,大多具备五个特质。

情绪自控力强 不成熟者遇事容易情绪外露、冲动爆发,伤人伤己。成熟并非没有负面情绪,而是不被情绪支配。情绪调节是自我功能的核心,面对消极感受,他们可以消化转化,理性应对。情绪上头时可以先暂停3秒,给感受命名,区分事实与情绪,再理性沟通,以此跳出冲动。

不逃避责任 出错就甩锅,遇矛盾便冷战,压力来袭就麻痹自我,是典型的逃避心态。成熟的人遇到难题,优先思考如何解决,主动承担分内责任。这便是挫折耐受力,愿意承受短期不适,而非只求一时安逸。我们可以从小事练习,拆解难题,迈出第一步,拒绝回避。

谦卑且常怀感恩 将他人付出视作理所当然,随意评判他人,是以自我为中心的幼稚行为。成熟的人懂得人不是孤岛,明白自身生活离不开他人支持,能够换位思考,看见他人难处,这也是格局提升的体现。

保持积极,付诸行动 一味抱怨、陷入内耗,纠结于命运不公,只会消耗自身。成熟者是务实的行动者,把精力聚焦在可以改变的事情上,依靠行动推动局面向好发展。

懂得尊重自己 他人评价轻易左右自我认知,盲目攀比滋生自卑,根源是自我价值不稳定。成熟的人拥有稳固的自我同一性,正视自身优缺点,不必依靠外界认可证明自我。接纳局限、善待自身,尊重自己,才是尊重他人的基础。

任明

心理新知

年龄焦虑 有东西方差异

“什么年纪就该干什么事”的观念深入人心。但美国《实验社会心理学杂志》指出,这种“被年龄追着跑”的焦虑,东西方有差异。

美国加利福尼亚大学圣巴巴拉分校的研究者对中美675名参与者进行了调查和试验,询问他们完成某些人生节点(比如工作、结婚、生育等),即要在更短时间、更精准年龄段做完“该做的事”。研究者指出,中国人更倾向将“个人时钟”与“社会时钟”保持一致,否则容易惭愧、焦虑。这种根植于心的年龄焦虑,可能与孝文化有关,即更认同“子女应当关心家长幸福”“子女要尽力让家长荣耀”等。

这些观念让国人更遵守按部就班的人生模式,以减少偏离长辈期望的心理负担。 **刘婷**

聊天机器人无法替代真实人际连接

随着人工智能发展,聊天机器人愈发擅长对话共情,24小时在线的特性,让不少人期待它能替代人际互动、消解孤独。部分研究证实,和具备共情能力的数字伙伴交流,可短暂带来被理解、被支持的感受,即时情绪体验和真人互动差距不大,只是人们内心更偏爱真人沟通。但这类效果仅局限于短期。

2026年不列颠哥伦比亚大学的实验颇具说服力:275名大学新生被分成三组,分别坚持两周和同学互发走心消息、与共情聊天机器人对话、写简短日记。每日记录情绪与连接感,实验前后对比发现,唯有真人互动组的积极情绪提升,孤独与疏离感显著降低;机器人交流组和日记组则无明显改善。后续回访显示,真人组坚持互动的人数占比更高,说明人际互动更容易维系,有机会发展成真实关系。

聊天机器人并非毫无用处,缺少现实支持时,它可以临时缓冲负面情绪。可它终究无法替代真实人际关系。真人交往里有真挚的情感投入、自然的不确定性,还能拓展社交圈;机器人的共情只是模拟,无法建立真正的关系。而且机器人习惯一味迎合用户,长期依赖容易弱化独立判断,干扰现实社交。

总而言之,聊天机器人只是即时安慰工具,只能短暂抚平情绪。想要长久缓解孤独,依靠的永远是人与人之间真实的连接,哪怕只是一次简单的陌生人交流。 国家二级心理咨询师 **常艳**

健康提示

鹅蛋并非神物 食用量力而行

不少人觉得鹅蛋个头大,营养价值更高,是上好补品。对照《中国食物成分表》来看,鹅蛋的功效远没有传说中神奇。

鹅蛋优势在于硒、维生素E、B族维生素、铁锌与胆碱含量突出。对于胃口差、进食少、体重下降的老人,鹅蛋能快速补充热量与蛋白质;硒和维E有助抗氧化、维护免疫;胆碱有益于脑部神经与记忆力。饮食单调、很少吃肉和坚果的老人,每月少量食用,可补充缺乏的微量元素,性价比优于各类高价滋补口服液。

但鹅蛋短板十分明显:脂肪含量约为鸡蛋两倍,胆固醇更是蛋类里的高水平。一个鹅蛋胆固醇可达1400毫克,远超健康成人每日推荐摄入量。它的蛋白质、钙、维生素A等基础营养,反而不及鸡蛋。很多人误以为吃一个鹅蛋就等于一个蛋,实则摄入的脂肪、胆固醇相当于三四个鸡蛋。血脂异常、脂肪肝、冠心病、胆囊切除、肾功能不佳人群不宜随意食用。

健康食用要把控分寸:身体健康的老人一周1-2次,一次一个即可,切勿天天吃。优选水煮、蒸蛋羹,避开咸鹅蛋、油煎鹅蛋。当天吃鹅蛋后,要减少肥肉、动物内脏等高脂食物摄入。

鹅蛋只是普通蛋类,绝非特效药。日常鸡蛋、牛奶、蔬菜摄入充足,不必特意高价购买土鹅蛋。长久均衡饮食、规律作息,才是养生根本,再好的食物,过量就会成为身体负担。 **张希悦**