

## 别让一次争执冲淡半生温情

早晨,寒气未尽,72岁的张阿姨对老伴儿李叔说:“昨天让你买的菠菜呢?又忘了?每次都这样,一点不上心。”李叔放下手中的报纸,语气也沉了下来:“我又不是故意忘的,你干吗每天都揪着各种事情说个不停。”

前段时间张阿姨生病住院,李叔自己身体不好,子女又忙,所以请了护工照顾张阿姨,这事让她耿耿于怀。这次争执声音不大,却让这个相伴50年的家庭氛围瞬间凝固。张阿姨气鼓鼓地说:“越老越不靠谱,这日子没法过了。”独自抹泪后,张阿姨动了分开住的念头。

李叔也很委屈:“她就忘了我这些年怎么照顾她的?她腿疼,我每天帮她按摩;她失眠,我陪着

她聊天到睡着。”张阿姨感觉自己都要抑郁了,听了小姐妹的劝,鼓起勇气来到心理科门诊。对于陌生人,她倒反而更能倾诉了,细数着老伴儿的“罪状”,却对半生相濡以沫的过往只字未提。

医生表示,这对老年夫妻的困扰,正是心理学中“近因效应”的典型体现。“近因效应指的是人们在认知过程中,会不自觉地给近期接收的信息更高的权重,让新的记忆覆盖或弱化之前的认知。就像张阿姨和李叔,半生的恩爱是长期积累的认知,但几次近期的争执和疏忽,却成了张阿姨判断这段关系的主要依据。”

在亲密关系中,善用近因效应能有效维护感情。医生给出了具体建议:沟通时遵循“积极结

尾”原则,比如争执后别带着怨气收尾,不妨说一句“我知道你不是故意的,就是有点着急”;日常相处中创造美好的“最后瞬间”,比如睡前分享一件当天的小事,道一句“有你在真好”;如果发生不愉快,主动创造新的积极互动,比如主动为对方做一顿爱吃的饭。听从医生的建议后,张阿姨回忆起过往的温馨时刻,气也消了大半,笑着说道:“还好不是真抑郁,要不然老李要担心我了。”

医生提醒,理解近因效应不是为了操控他人,而是避免被“最后一秒”的片面判断囚禁。亲密关系更要警惕近因效应的负面影响,学会保持认知弹性,别让一时的不愉快毁掉长久的付出与温情。

戴虹红

## 原来很多胃病是“愁”出来的

胃肠就像一面镜子,能直接反映情绪的变化:心情好时食欲旺盛、消化顺畅;情绪低落时则茶饭不思、功能紊乱。

### 情绪正一步步伤害你的胃

**胃溃疡:**长期精神压力过大会导致植物神经紊乱,引发胃液分泌失调、胃黏膜供血不足,轻则食欲不振,重则诱发胃溃疡甚至急性出血。

**胃食管反流:**情绪波动反酸烧心。胃食管反流病患者大多伴有精神或心理问题,如忧郁、愤怒、焦虑等。在夜间还容易产生一些并发症,如咽炎、支

气管炎甚至肺炎等,还可能出现如类似心绞痛的症状。

**紧张性腹泻:**很多人一紧张就想上厕所,或长期受腹痛、腹泻困扰却查不出原因,这可能是“肠易激综合征”在作祟。心理因素也是重要诱因。

**胃胀气不适:**愤怒、抑郁等情绪会影响肠道蠕动,导致胀气堆积。加上压力大时肠胃蠕动减慢,如果久坐不动,更容易让气体滞留,难以排出。

**这些信号提醒胃在“求救”**

胃病不是小事,拖久了真

的会癌变。若出现以下癌前病变信号,应提高警惕。

**上腹压痛:**上腹部深压痛是需要重点关注的信号;消化不良:频繁胃部隐痛、反酸、嗝气,症状时轻时重,持续时间长;餐后饱胀:吃少量食物就胃胀,需要很久才能缓解;轻度恶心:空腹或闻到油腻味时容易恶心,偶尔伴随呕吐感;食欲不振:对原本喜欢的食物没兴趣,进食量明显减少;胃部灼热:空腹或吃辛辣食物后,经常觉得胃部“火烧火燎”。

陈沈宇

## 情绪不好就需要做心理咨询吗?

情绪不好和需要心理咨询之间,是否有一条明确的分界线呢?

如果情绪不好只是偶尔出现、休息后能缓解、并不影响生活功能,确实不一定需要立刻求助。但如果情绪已经开始反复出现、持续存在,甚至慢慢影响到你的睡眠、工作、人际关系和自我评价,那它就不再只是“心情不好”这么简单了。

你不需要等到“撑不下去”,再做心理咨询。如果你发现自己出现以下情况中的一种或多种,心理咨询可能已经是

一个合适的选择:你经常感到疲惫、空虚,对很多事情失去兴趣,却说不清原因;你容易焦虑、想很多、停不下来,身体也开始紧绷、失眠;你明明没有发生什么大事,却总觉得很累、很压抑;你在人际关系中变得敏感、易怒,或者越来越想逃避;你反复自我怀疑,觉得“是不是我哪里不够好”。

这些体验并不意味着你“有问题”,而是说明你的心理系统正在发出信号:你已经一个人扛了太久。很多人对心理咨询的误解在于:是不是只有

抑郁、焦虑到很严重,才需要心理咨询?事实上,心理咨询的作用之一,正是在问题还没有恶化之前,帮助你理解和调整状态。心理咨询并不是简单的倾诉,也不是被教育“要想开点”。它更像是一种有结构、有方法的心理支持过程:在咨询中,你可以更安全地表达真实感受;你可以理解情绪从哪里来,而不是一味压抑;你可以看清自己在压力、人际关系和选择中的反应模式;你可以学会更适合自己的调节方式。

张晋

托举自己,听起来抽象,却可以在最具体、最小的生活日常里落实。

托举自己,要做自己的主心骨。面对挑战时,学着把庞大的目标拆解,先完成眼前清晰的一小步;感到迷茫时,告诉自己去读几页书、散一会儿步,让思绪逐渐沉淀。保持清醒的头脑,相信自己解决问题的能力,你会发现,那个最有力的托举者就是你自己。

托举自己,要在关键时刻做自己的后盾与港湾。当自我怀疑的声音响起时,你可以成为自己最坚定的盟友。

胡威

### 学会托举自己

初入一个新集体,不少人会陷入迷茫与不安,甚至紧张焦虑。美国“今日心理学”网的一篇文章指出,想快速融入集体,以下几招可以试试。

**了解团队特质** 每个团队都有独特风格,初来乍到要多观察、少发言、勤做事。通过日常工作点滴逐步熟悉团队成员的行事风格和团队文化,待时机成熟,以恰当方式融入其中,会顺畅许多。

**真诚赞美同事** 每个人都有闪光点,用心去发现,并坦率地表达赞美。这会让对方感受到被重视,进而对你产生亲近感。

**“热心肠”赢得好感** 敏锐察觉同事的需求,在他们需要时主动伸出援手,热情、乐于助人的态度,会让前辈们对你青睐有加。

**分享美食与小礼物** 准备些美味的小零食,在下午茶或加班时与大家分享,既能收获好人缘,又能找到轻松的话题交流。

**主动向老员工请教** 新人切忌急于表现,保持谦虚谨慎、脚踏实地的态度,遇到不懂的问题多请教。多数同事乐于在新人面前展示学识与能力,这也是你学习新技能、快速成长的绝佳机会。

不过,融入集体不能操之过急,也不能因过度关注人际荒废业务。认真负责的工作态度和过硬的能力才是立足职场的根本,若能力不足、态度消极,即便与同事关系再好,也难获得团队认可。此外,要避免卷入派系纷争,不拉帮结派,不过分讨好领导,与同事相处把握好分寸。

### 怎么快速融入新集体

余倩