

心理诊室

爱哭是矫情的表现吗?



杨润澜 心理治疗师

在心理治疗中,我看到很多病人在谈话过程中眼睛里有眼泪,但是几秒钟之后眼泪就没有了,被他们非常习惯性地压下去了。病人常常会说“我不想哭,这样太矫情了”“我太爱哭了,但是我并不想这样”。那么,爱哭真的是矫情的表现吗?

实际上,不管是儿童、青少年还是成人,哭泣都是我们重要的表达情绪的方式。当我们在工作中、生活中遇到了挫折,出现了重大事故,亲人朋友离我们远去时,或者在领奖台上,获得巨大成就时,我们都可能出现悲伤、恐惧、无助或者开心的眼泪,都需要自然地通过哭泣表达情绪。

然而,常常有一些文化和社会因素影响着,阻止我们更加健康地体验和表达情绪。从小到大,当我们想要哭泣的时候,是否会听到一些指责或者不认同的声音:“这点小事有什么好哭的”“你是林妹妹吗,动不动就哭”“男生还哭呀”“你也太脆弱了吧,这就哭了”……这些声音会让我们怀疑自己悲伤、恐惧、开心的情绪是不是不好的,当之后我们再次感到悲伤或其他情绪的时候,会开始压抑自己的情绪。长期下来,我们就学会了下意识地压抑自己的各种情绪,甚至走向焦虑或者抑郁的状态。

在心理学上,眼泪有什么意义?美国明尼苏达大学心理学家威廉·弗莱,把眼泪分成反射性流泪(如眼睛被风吹、受到洋葱刺激等)和情感性流泪。同时他发现,情感性流泪的泪水中,蛋白质含量增多。经过测试发现,蛋白质具有类似止痛剂效果。显然,情感性流泪对人类来讲属于一种疗愈活动,帮助我们止痛和镇静。

我们时常有这种感觉,哭过一场之后感觉放松很多,身体也轻松了不少。因为长期积累的压力和负面情绪会在我们体内积聚更多的毒素,导致身体生病,流泪可以排除这种毒素,还可以帮助我们重视自己的情绪,自然地缓解情绪,从而感到更加放松和有精力专注于我们正在做的事情。

此外,眼泪还有提醒的作用。有时候我们不知道什么原因,就莫名其妙涌现很多泪水,忍不住抽泣或者痛哭。如果我们无缘无故地想要哭泣,并且持续了数周、数月、甚至数年,那么眼泪可能在提醒着我们,出现了一些自身无法调节的心理问题,这时候去寻求专业的心理帮助是更好的选择。

所以,想哭,就哭出来吧!

科普一下

冰冻天气,同一方向列车为何有些停运有些不停运?

我国大部地区出现大范围雨雪冰冻天气。2月19至20日,中国铁路武汉局集团有限公司连续发布其管内郑渝高铁、汉十高铁、汉宜铁路、京广高铁部分列车停运信息。

有旅客发现,同一方向列车,有些停运,有些则不停运,这是为何?记者采访了中国铁路武汉局集团有限公司(下称“武铁”)有关负责人。

“同一条线路,部分动车组列车停运是车辆利用率大大降低后的权宜之计。”武铁相关负责人解释,铁路停运有多种,有停运部分列车,也有停运整条线路。此轮动态调整,为停运部分列车。

日常情况下,动车组列车是用一组8节或两组16节车底组成,就和公交开行一样,往返密集开行。提供给旅客乘坐的多趟列车,其实用的是一个车底。

受冰冻雨雪天气影响,列车降速运行后,每趟车运行时间延长,列车往返开行次数就会减少。动车组利用率严重下降,所以要停运部分列车。

至于具体停运哪一部分,负责人表示是对列车开行条件、客流变化、线路运力、个别列车运行线路受限程度等综合判断的结果。

比如同方向、同到站的列车有很多,但是每趟列车进出站时停靠的站台、经过的道岔不尽相同。如个别列车进站停靠时的走行线路经过的道岔较多,该趟列车极易产生等待时间过长而影响其他列车,所以就有针对性地把这趟列车停运,保障其他列车运行顺畅。

据长江日报

是真的吗

刚挤出来的牛奶更有营养?

很多朋友都会特意买些刚挤出来的牛奶,觉得这样的牛奶更新鲜,营养更丰富,和市场里卖的包装好的完全不一样,其实不然。

牛奶中最主要的营养就是其中的乳糖、酪蛋白、脂肪和钙,它们大部分都不会因为煮沸杀菌或者巴氏灭菌而丢失。而刚挤出的牛奶有可能携带沙门氏菌、布氏杆菌等多种有致病风险的细菌。外加牛奶营养丰富,保存和运输不当更会滋生大量细菌。

所以,刚挤出来的牛奶不仅不会更有营养,还可能存在细菌污染的风险。

据国家食品安全风险评估中心



@所有读者,如果你在生活中有什么疑问,想请专家解答,请拨打本报热线电话63900090,或通过邮箱13238683@qq.com投稿。

坚持走特色乡村振兴路子

2月20日,大渡口区委书记余长明带队调研金鳌田园综合体。他强调,要升级举措、专班推进、全力冲刺,努力将项目打造成为都市乡村振兴示范点、市民休闲旅游好去处、外来考察交流好平台。

暖阳下,余长明走进云上田园参观,与项目负责人、村民、游客交谈,询问经营收入、生活变化、游玩感受等。

得知项目春节期间每天接待游客上万人,余长明表示,要坚持以群众需求为导向,落实落细安全措施,加大力度,加快进度完善旅游基础设施和服务配套。

余长明调研中要求,要坚持走具有大渡口特色的乡村振兴路子,树立在保护中利用、利用中加强保护的意识,守住守好“三条底线”,做到既有自然美景,又有浓厚的乡村气息。

重庆晚报通讯员 罗超

志愿者入户关爱老年党员

为弘扬尊老敬老、爱老助老的传统美德,切实帮助他们解决生活中遇到的实际问题。日前,大渡口区春晖路街道翠华社区新时代文明实践站开展了“情暖夕阳,关爱老人”志愿服务活动。

志愿者走进年老行动不便的党员家中,促膝交谈,为年老体弱的党员干部量血压,测血糖,详细了解他们的身体情况、生活情况。

此次慰问活动的开展,不仅进一步拉近了党组织与党员之间的距离,还增强了党员们的归属感与荣誉感。

据悉,下一步,翠华社区党委将以“银青共学”“以老助老”等形式,定期安排年轻干部及支部中较为年轻的党员轮流上门为年老体弱的党员助学。

重庆晚报通讯员 林利

重庆晚报 登报热线 023-86622662 13368336681 (微信同号) 重庆证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/各类各地招标投标/注销减资/公告声明/出售转让/商业广告 登报