

家庭课堂

# 穿越“我不够好”迷雾 拥抱“爱与被爱”

很多女性经常对自己感到不满,总觉得自己还可以更好一些。某种程度上可能是真的,但过度苛责自己却可能是源自内心的匮乏感。有时“我不够好”的感受,仿佛一种隐形的自我攻击,阻止着女性去拥有真正渴望的幸福美好。



霁芸

## “自我厌恶”思维习惯你有吗?

在深入了解“我不够好”之前,先来看看你是否有以下六种“习惯”:

你总是把目标设得很低。比如在机会或竞争面前,你习惯退让或逃避,总觉得其他人比你更适合这个机会。即便你知道那是自己真正渴望的。

你习惯以负面的方式来评价自己。每当遇到困难或挫折的时候,你总是更习惯告诉自己——“我难道连这件事情都做不好吗”……你总是通过让自己“讨厌”当下的自己,来敦促自己改变,获得改变的动力。

你很容易把他人的看法当作对你的指责。对于他人的态度和看法异常敏感。对方只是说这家餐厅糟透了,但你直觉反应是:“Ta想说我连餐厅都不会选,我简直糟透了。”

你很难原谅自己的错误或者失败。你总是纠结于过去的遗憾或失败,而关于自己所付出的努力、取得的成就,会被你有意无意地忽略。

你总是活在对他人的羡慕、嫉妒中。你习惯与“完美”的人比较,陷入一种“别人什么都比我好”的感受里。

来自他人肯定也会让你感到不适。你总觉得对方只是在客套、讨好或是为了别的目的而这么做。

如果你发现自己在生活中表现出多个上述习惯的话,那么,很有可能“自我厌恶”已经在悄悄影响着你。

## 为什么我们会陷入“自我厌恶”?

自我厌恶不但影响女性个人成长,还会影响其在亲密关系与人际关系中的行为与感受。那么,为什么我们会陷入“自我厌恶”?

“缺乏满足感”的家庭环境。如果父母总是苛责孩子,尤其是当批评缺乏恰当的表达,而孩子尚未有能力将对言行的批评与对自我的指责区分开时,便会习得“我什么都不好”的感知与思维方式。

不过有时,父母并未对孩子过分苛刻,但孩子也仍然在成年后感到了自我厌恶。这可能跟父母缺乏对孩子正面的肯定和鼓励有关。有时,谋求生存的疲于应对各方压力,这可能使得整个家庭充斥着紧张和焦虑。有些孩子能够敏锐地捕捉到家庭所面临的困难和“不满意的生活状态”,会怀疑“自己是不是父母的负担/烦恼”,尤其当父母无意间有过类似的表达时。

自我厌恶给人们带来诸多负面影响,人们却仍然深陷其中,也是因为人们从中获得了某些积极感受。当面临得不到的目标、不幸福的亲密关系,或挫折与打击时,人们在“自我厌恶”中反而能获得一种“希望感”,那就是“当我变得足够好,一切也都会变好的”。换句话说,以自我厌恶的方式,逃避了人生中必须面对的失望和遗憾。

## 我们如何走出“自我厌恶”?

首先,我们需要学会原谅自己。你既不能陷入一种习得性无助——认为无论做什么都无济于事;也不能为逃避而自我厌恶——认为我不够好才会失败,我足够好便不再会失败。再完美的人也会有困顿的时候。

其次,学会在日常生活以“优势视角”,而不是“问题视角”看待自己。

从小的教育乃至成人世界的运行规则都更多地鼓励人们从“问题”的视角来看待自己。而优势视角就是要让人们相信每个人都有优势和潜能,学会从自己身上不断发现长处,即便在最糟糕的情形中也要善于发现优势。

学会发现自己的优势,你可以练习问自己以下这些问题并给出答案:最让我感到自豪的是什么?是我的什么特质使得我在困难中没有被打倒?

这样的练习,实际上是在帮助你积极看待自己,从优势视角中感受到力量。在这个过程中,你也要学会接受“足够好”的状态,并为此感到满足。比起“我为什么总做不到那么好”,我们更需要“虽不是最好,但已经足够”。

值得一提的是,自我厌恶者会对自己感到不满,其中最核心的仍是“爱与被爱”的不足与匮乏。希望每个女人能穿越“我不够好”的迷雾,去拥抱真实的自己。(《中国妇女报》)

## 温馨提示

### 年前囤的药用完了吗

去年年底,许多人囤了药品,而随着形势的变化,一些至今未使用的药品也面临着过期。药品保质期怎么看?过期了如何处理?



#### ☆药品有效期≠使用期

药品有效期是指该药品被批准的使用期限,通常会有“有效期至”与“失效期至”两种方法。如:有效期至2022年7月,是指该药品8月1日失效;失效期至2022年7月,是指该药品7月1日就失效了。

专家表示,有效期是药品在规定的贮存条件下保持质量合格的期限,如贮藏条件不当,药品也有可能在有效期内发生变质或被污染而不能使用。比如,片剂吸潮后会出现变色、粘连、松软甚至霉变等。一般药品贮存于室温10℃~30℃即可;如指明“阴凉处”或“凉暗处”,是指不超过20℃;“冷处”则是指2℃~10℃。

#### ☆过期药品分类处理

过期药品不能直接丢到垃圾桶,比较合理的做法是投放到药店专门的回收站,但药品回收站数量有限,因此有时只能自行处理。

根据垃圾分类原则,药品垃圾属于有害垃圾。药品外包装盒、说明书这些没有直接接触药品的包装,是可回收垃圾。内包装瓶、铝箔直接接触药品了,属于有害垃圾。中药药渣属于湿垃圾。

过期药品的质量和疗效都不能得到保证。如果不小心服用了过期药物,一定要多喝水,促进药物排泄,同时也要观察自身症状,一旦出现恶心、呕吐、腹泻等,及时就诊。

#### ☆各药存药有讲究

专家提醒,家庭备药时,因家庭成员基础疾病需要长期服用的药物可咨询医师或药师根据病情选择储备。其他药品备药量一般够三五日剂量使用即可。

药品存储应按要求分类存放。成人药品与儿童药品分开,急救药品与常规药品分开,内服药品与外用药品分开,这样可避免拿错和误服;易串味药品与其他药品分开,可避免药物相互影响;还要定期检查药品的有效期和质量,建议至少3个月清理一次药箱。(《长江日报》)

## 美味推荐

### 喝紫苏薄荷鱼头汤 预防感冒

时下正值流感高发期,特给大家推荐一道有预防感冒功效的紫苏薄荷鱼头汤。取大鱼头1个,鲜紫苏30克,鲜薄荷10克,生姜30克。将大鱼头洗净,对半切开。起锅热油,下入生姜、鱼头,两面煎至金黄色,再加入开水,煮至鱼汤成乳白色。之后加入鲜紫苏、鲜薄荷、葱段和胡椒粉,最后加盐调味即可。

本汤膳中的紫苏性味辛温,具有发表散寒、芳香化湿的功效。薄荷性味辛凉,能发散风热、清利咽喉。需要提醒的是,紫苏叶与薄荷叶不宜煮太久(最好在5分钟内),否则预防感冒的作用会弱很多。(《快乐老人报》)



## 生活贴士

王新德

### 赤芍化瘀在于量

连翘、栀子、玄参等,能清热凉血、散瘀消肿。③有活血散瘀止痛之功,《博济方》中赤芍药散,即本品配柴胡、牡丹皮等,治肝郁血滞之胁痛。《医林改错》中的少腹逐瘀汤,即本品配当归、川芎、延胡索等,治血滞经闭、痛经、腹痛;《圣济总录》中的虎杖散,即是本品配虎杖,治跌打损伤、瘀肿痛疼。④补气、活血、通络。《医林改错》中的补阳还五汤,即本品加黄芪、桃仁、红花、地龙、当归、川芎,可治疗脑梗后遗症属于气虚血瘀者,症见半身不遂,口眼歪斜,口角流涎,小便失禁。

相传,三国名医华佗将他人送的一棵芍药种在自己的花园。他尝过芍药的叶、茎、花,觉得没有什么药性,当然也就没有用它来治病。一天深夜,华佗突然听到有女子哭声,抬头望见窗外有一女子似有委屈,在那里啼哭。华佗颇感纳闷,推门走出去,却不见女子,但在那女子刚站立的地方长着一棵芍药。华佗心想,难道它就是刚才那



个女子?于是他对芍药说:“你自己全身上下无奇特之处,怎能让你入药?”转身回屋读书。谁知刚刚坐下,又听见那女子啼哭,出去再看,还是那棵芍药。一连反复几次,都是如此。

华佗将此事告知妻子,妻子认为是芍药看到园中所植花木皆已入药,只有自己被冷落,而感到委屈了。华佗却说自己已尝过了它的花、叶、茎,确实不能入药。妻子觉得华佗应该将芍药的根也拿来尝一尝,华佗却没有理会。时隔几日,妻子月信来潮,血涌如注,小腹绞痛。她想起了那棵芍药,于是瞒着丈夫,挖起芍药根煎水喝了。不过半日,腹痛渐止,流血也正常了。她把此事告诉了丈夫。华佗这才知道他确实委屈了芍药,并感谢妻子让他得知芍药的确是一味止血止痛的良药。

临床实践中,我遇到了一位头痛20余年的女性患者,其多处求医,但痼疾难愈,严重影响生活。查看前医处方,有按血瘀头痛诊治的,但其效不显。我看过病人辨证仍为血瘀头痛,便将通窍活血汤中赤芍改为50g。患者坚持服完5剂后头痛明显减轻,睡眠改善,共服用20余剂,几十年的顽疾彻底治愈。

《本草纲目》载:“赤芍,味苦、性微寒,入脾经。”①能凉血止血,清泻肝火。赤芍配水牛角、牡丹皮、生地黄酒炙。②治目赤肿痛、痈肿疮疡。赤芍配荆芥、薄荷、黄芩,可治肝经风热目赤肿痛,羞明多眵,如《原机启微》中的芍药清肝散;与金银花、天花粉、乳香等伍用,治热毒壅盛、痈肿疮疡,如《校注妇人良方》中的仙方活命饮;《伤寒全生集》中的连翘败毒散,用赤芍配