

家庭课堂

停止内耗,我的眼前豁然开朗

□孙芸苓

有种情绪叫“内耗”

内耗,是一种心灵深处的挣扎与斗争,它悄无声息地侵蚀着我们的精力与意志,在我们看似平静的外表下,内心却已是一片狼藉。

内耗之时,我们仿佛置身于一场没有硝烟的战争。在内心的那个小小战场里,各种情绪、念头、欲望交织在一起,人仰马翻,兵荒马乱,让人惶惶不可终日。

这种内耗,往往源自我们内心深处的矛盾与冲突。它可能是对过去选择的后悔与自责,对未来不确定性的恐惧与焦虑,亦或是对当前现状的不满与无力。这些复杂的情感如同锋利的刀刃,在我们心间来回切割,让我们在精神上疲惫不堪,即便身体并未进行任何体力劳动,也已感到精疲力竭。

亲爱的,你是否也曾有过这样的时刻?夜深人静时,躺在床上辗转反侧,脑海中不断回放着白天的种种,或是担忧着未知的明天。那些未解的难题、未竟的梦想、未了的遗憾,如同沉重的枷锁,束缚着你的心灵,让你难以入眠。你的内心,是否也经历过这样一场针锋相对的战争?

内耗对我们的生活影响深远。它削弱了我们的行动力,让我们在面对挑战时犹豫不决,错失良机;它侵蚀了我们的幸福感,让我们在拥有时不懂得珍惜,在失去时又懊悔不已;它更可能引发一系列的心理问题,如焦虑、抑郁等,严重影响我们的身心健康。

然而,内耗并非不可战胜。认识到内耗的存在,是走出困境的第一步。我们需要学会倾听自己内心的声音,理解并接纳那些复杂的情感与想法。同时,通过积极的自我对话、寻求外部支持、培养兴趣爱好等方式,逐渐找到内心的平衡点,减少内耗的发生。

记住,每个人的内心都是一片广阔的天地,既有风和日丽,也有风雨交加。当我们遭遇内耗时,不妨将其视为一次成长的契机,勇敢地面对自己的内心,学会与自己和解。只有这样,我们才能在人生的旅途中,更加坚定地走下去,迎接每一个黎明的到来。

“社恐”,并不是一座孤桥

在这个温馨而又略显平凡的周末午后,阳光透过窗帘的缝隙,斑驳地洒在客厅的地板上,给这个家增添了几分暖意。李悦,一个性格内向、常常自称为“社恐”的女孩,正坐在窗边的小沙发上,手里捧着一本厚厚的书,眼神时而聚焦于文字,时而飘向窗外,似乎在思考着什么。

“悦悦,快来帮妈妈摆摆餐具,准备开饭啦!”厨房里传来妈妈温柔而熟悉的声音,打断了李悦的思绪。她轻轻合上书,深吸了一口气,尽管内心有些抗拒与外界交流的这一刻,但她还是勉强挤出了一个微笑,回应道:“好的,妈妈,我马上来。”

走进厨房,妈妈正忙碌地切着最后一道菜的配料,见她进来,脸上立刻绽开了笑容:“悦悦,最近怎么总看你一个人待在房间里,是不是学习太忙了?”李悦心里咯噔一下,她知道,这个话题可能又会触及她心中的“社恐”小



角落。但她决定尝试敞开心扉,于是轻轻地点了点头,又摇了摇头:“也不算太忙,就是……有时候觉得和人际交往有点累。”

妈妈闻言,放下手中的刀,转过身来,眼神里满是理解和温柔:“悦悦,你知道吗?每个人心里都有一片属于自己的小天地,有的人喜欢热闹,有的人则偏爱安静。并不是你一个人这样,很多人都有过这样的感受。但记住,家永远是你最坚实的后盾,无论外界如何喧嚣,这里都有你的位置。”

爸爸这时也走进了厨房,听见母女俩的对话,他拍了拍李悦的肩膀,笑道:“闺女,你爸我年轻时也是个‘社恐’呢,不过后来我发现,勇敢地迈出那一步,你会发现世界比你想象的要宽广许多。当然,尊重自己的感受也很重要,但别忘了,适时的社交能让你的生活更加丰富多彩。”

晚餐时分,全家人围坐在餐桌旁,气氛温馨而和谐。李悦感受到前所未有的放松,她鼓起勇气,分享了自己近期和同学相处时的一些小困扰和对未来的担忧。家人们耐心倾听,不时给予鼓励和建议。那一刻,李悦意识到,原来“社恐”并不是一座孤岛,家人之间的理解和支持,是她连接外界的桥梁。

饭后,一家人在小区的林荫道上散步,晚风轻拂,带走了白日的疲惫。李悦心中暗暗许下愿望,她一定要克服内心的无力感,勇敢融入社会中。

我们有能力让自己内在和谐

这是一个普通家庭的温暖瞬间,每个人都在用自己的方式编织着生活的色彩,而“和谐”二字,如同家中的一缕阳光,悄无声息地照亮着每一个角落。杨立一家,便是这样一个充满爱与理解的家庭。

故事发生在一个平凡的周末。杨立坐在家中的沙发上,眉头紧锁,手里捧着一杯茶,却久久未能喝一口。温暖的阳光洒在了他面前的地板上,他却觉得那光直晃眼。他的妻子张慧,从厨房端出一盘刚出炉的曲奇,香气瞬间弥漫了整个房间。

“怎么了,亲爱的?你看起来有心事。”张慧温柔地问道,将一盘曲奇放在茶几上,轻轻坐在杨立身旁。

杨立抬头,眼中闪过一丝犹豫,最终还是决定和妻子分享:“最近,我工

作遇到了困难,和领导沟通不畅。有时候我觉得自己心里的想法和情绪像在进行一场没有硝烟的战争,在不断冲突着。工作上的压力,还有对未来不确定性的担忧……它们让我感觉疲惫不堪。”

张慧闻言,轻轻握住丈夫的手,眼中满是心疼与鼓励:“你知道吗?杨立,我们每个人都有这样的时刻。这些感受、想法,它们都是我们生活的一部分,真实而复杂。但重要的是,我们有能力学会与它们和谐相处。”

这时,他们的儿子小杰蹦蹦跳跳地跑了进来,手里拿着自己画的画,兴奋地喊道:“爸爸妈妈,看我的新作品!我画的是我们一家人手拉手在海边散步!”

看着儿子纯真的笑脸和充满爱的画作,杨立和张慧相视一笑,心中涌动着一股暖流。张慧抱起小杰,让他坐在两人中间,温柔地说:“看,小杰,你的画让我们感受到了家的温暖和幸福。就像这幅画一样,我们的内心世界也可以是一个充满爱与和谐的地方。”

“妈妈,怎么让心里变得像画里一样呢?”小杰好奇地问。

张慧想了想,微笑着回答:“宝贝,我们要学会倾听自己内心的声音,不管是快乐的、悲伤的,还是害怕的。它们都是我们的朋友,告诉我们自己的需求和感受。然后,我们要学会接纳它们,就像我们接纳你的每一个奇思妙想一样。最重要的是,我们要学会用爱和理解去平衡这些感受,让它们和谐共处。”

杨立也加入了对话,他的眼神变得坚定而温暖:“对,小杰,就像我们家里每个人都有自己的角色和贡献,你的快乐、我的努力、妈妈的温柔,都是让这个家充满爱的元素。”

每个人的本质都是好的,都是拥有智慧、力量和爱的。

即便在成长的过程中蒙尘,甚至出现了各种令人痛苦的状况,但我们要知道,每种状态、每个部分的发生和存在都是有原因的,也都有属于它们的作用。

了解并化解它们,与它们和谐相处,让身心恢复到“和谐”。这样的定位和信念,打破了原生家庭决定论、童年决定论。所有经历过的痛苦,都是等待转化的资源,经由部分心理学的梳理和践行,成为滋养自己的养分。

健康第一
第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

蹦蹦跳跳有健康(上)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

俗话说“蹦一蹦十年少”,经常爱蹦蹦跳跳的人,他们的身体素质都很好,蹦跳能够锻炼腿部的力量,增强身体的灵活性,使体质得到锻炼,增强身体抵抗力,减少疾病的发生。今天我们就和大家聊聊,如何通过简单的蹦蹦跳跳来达到养生的效果。

问说起蹦蹦跳跳,这应该是小朋友们的最爱,他们总爱不停地蹦啊跳啊,一跳起来就停不下来了,这些是孩子们的天性,那么蹦蹦跳跳对孩子们来说有没有好处呢?

答对小朋友来说,通过蹦跳会对自己的身体状况有全面的认识,通过对跳的兴趣,让天性得到尽情的发挥。

运动能促进脑中多种神经递质活动,使大脑思维反应更为活跃、敏捷,并通过提高心脑血管功能,加快血液循环,使大脑享受到更多的氧气和养分,从而达到提升智力的作用。

运动的孩子更聪明,运动能使大脑处于最初的启动或放松状态,人的想象力会从多种思维的束缚中解脱出来,变得更加敏捷,因而更富于创造力。

问平时想运动一下,但又不想出门,很多人就会选择在家里跳绳,方便又不辛苦,还能达到锻炼身体的效果。那么坚持每天跳绳对身体有哪些好处呢?

答选择在家跳绳,首先要注意环境,现在大多数人居住高楼,在家跳绳会影响到楼下休息,如果跳绳还是建议到小区楼下或附近小公园里跳。另外跳绳的好处有:

1. 跳绳有减肥瘦身的效果

跳绳可以说是一项全身型的运动,可以锻炼到臀部、腰腹部、腿部等遍布全身的肌肉群。曾经有相关研究说明,15分钟的跳绳运动,相当于慢跑30分钟所带来的热量消耗,能达到非常不错的减脂瘦身效果,还能有效提高身体的灵活性与协调性。

2. 跳绳有健脑益智的效果

跳绳可以运动全身,可以促进血液循环,具有健脑益智的效果,还能有效预防老年痴呆。

3. 跳绳可以提高人体免疫力

坚持每天跳一跳,能帮助身体排出毒素,有利于快速的恢复机体功能,可以改善新陈代谢,提高免疫力,使身体不容易生病。

4. 跳绳可以提高心脏功能

平时没事的时候跳跳绳,可以使人的动作更加敏捷,提高身体平衡能力。同时通过跳绳,还可以提高人体的心脏功能,因为在跳绳的时候可以使人体内的血液获得更多的氧气,使心血管更加健康强壮,从而达到预防心血管老化,也能减少心血管疾病和心脏病的发生。

5. 跳绳可以有效缓解颈椎腰椎酸痛

现在的很多人都是一坐就是一整天,很少花时间去运动,一天下来,都觉得颈椎不舒服,腰酸背痛。遇到这种情况,回到家不如花几分钟时间跳跳绳。因为在跳绳的过程中,我们全身的骨头都在运动,有效地舒缓腰酸背痛的症状。

