

为什么你一和父母说话戾气就很重？  
家庭中最稀缺的，是松弛感……

来路不由己  
前路仍可期



你有没有过类似的经历，好不容易带爸妈出去旅游，却一路都在吵架：  
“出发那天，我妈到了高铁站才发现身份证忘在家里了，我爸就开始疯狂埋怨，说我妈没脑子、这种事也能忘、什么都不做好……”  
“去到旅游的地方，我不认识路，导航有时走错了或者让他们等一下，我爸就黑着脸说我找个路都找不到”；  
“我想带他们去体验网红餐厅，因为要排队，我妈直接甩脸色说不吃了，不如回酒店吃泡面，说跟我出来玩真是活受罪”……  
今天就来和大家聊一聊：家庭中最稀缺的就是3个字——松弛感。

拥有松弛感的人，都有怎样的特质？

从心理学的角度看，所谓的“松弛感”，就是拥有一定程度的心理空间。  
有了这个心理空间，我们就能够容纳一些未知事件的发生，并且当事情发生时，失控的感觉不会把自己击碎。  
正因为不担心自己被“击碎”，也就不会通过指责、攻击、诋毁等方式，急着转嫁自身的焦虑和恐惧。

心理空间足够大的人，一般具备以下3个特质：

- 1.认知灵活性高  
他们能够从多个角度看待问题，不会局限于单一的思维模式或固定的观念。  
因此，他们在面对各种生活事件和变化时，具有较强的灵活性和适应性，能够根据实际情况及时调整自己的思维和行为方式。既不会过度担心未来的不确定性，也不会对过去的事情过度纠结和自责，因此焦虑程度较低。
- 2.情绪包容度强  
能够接纳和包容自己和他人的各种情绪，他们不会因为偶尔产生焦虑、悲伤等负面情绪而自我否定或抗拒，而是允许这些情绪存在，并以平和的心态去感受和理解它们。
- 3.有很强大的心理弹性  
他们在面对挫折和困难时，能够迅速调整自己的心态，从失败中恢复过来。内心就像有一根弹性很强的弹簧，能够承受压力并在压力过后迅速恢复原状，抗挫力很强。

当一个人有了足够的心理空间，就可以容纳突发事件带来的失控感。  
他们知道：问题来了，直接解决问题就好，不会把精力浪费在自我攻击和指责他人上。  
我们都有过这样的体验：  
当一件事情发生时，处理事情本身，往往并不会消耗太多心理能量。  
真正消耗我们的，是附加在事情之外的那些自责、懊悔、羞耻、自我攻击、互相指责等。  
假如一个孩子打碎了碗，父母检查一下孩子是否受伤，然后就事论事地说：“碗碎了啊，那我们打扫一下吧。”  
那么孩子就会觉得：打碎了碗也不是什么可怕的灾难，打扫一下就好了，这个后果是可以承担的。  
于是，孩子的心理能量只需要放在“解决问题”上即可。  
但如果父母怒骂“你怎么这么笨”“整天毛毛躁躁的”“连个碗都拿不住”……或者虽然没说话，但眼神里满含嫌弃、鄙视与厌烦等。  
那么孩子的心理能量，就不得不用来承受父母的情绪，应对父母的责骂带给他的恐惧和羞耻。  
在孩子心里，他打碎的不仅是一个碗，还有自己的尊严，这个后果就是“灾难性”的。  
所以，有些人在做错事或失败后，能迅速修正弥补，继续轻松前行，仿佛“错误”和“失败”只是小事一桩。  
但也有一些人，一旦做错或失败，哪怕是非常小的疏漏，也会羞愧难当，恨不得原地去世。  
前者在遇到挫折时，心里的声音是：“做错了，补救一下就好了”。  
后者在遇到挫折时，内心的声音是：“你真笨！你真蠢！你果然不行！你这辈子要完了！”  
遗憾的是，很多人都没有形成这种心理空间，缺乏解决问题的能力，一点点小事就会引发内在惊涛骇浪，自然也就缺乏“松弛感”了。

一个人的松弛感，是如何培养出来的？

曾经看过一个视频，年仅13岁的谷爱凌在一场的重要比赛前，高烧40度，浑身疼痛，对着妈妈嚎哭不止。  
如果你是谷妈妈，会怎么做呢？  
对一些家长来说，这个场景是非常具有刺激性的，刺激到可能连几秒钟都承受不住。  
要么焦虑得想直接“解决掉”孩子的情绪：“你

哭有什么用？不许哭了！”  
要么焦虑地替孩子做决定：“不比了，咱们不比赛了！”  
再要么，比孩子还着急崩溃、手足无措，最后还得孩子忍着难受来安慰她：“没事妈妈，我好点了，你别着急了。”  
以上场景，都是父母自己缺乏心理空间的表现。  
因为自己没有足够的心理空间，就容不下孩子的焦虑，甚至还需要孩子匀出点空间来承接自己的情绪。  
然而谷爱凌的妈妈，稳定得就像暴风雨中的灯塔一样，她抱着撕心裂肺嚎啕大哭的女儿，关切地、语气平稳地给女儿一些感受方面的回应：“这么疼啊。难受是吧？”  
她既没有试图解决掉女儿的情绪，也没有被女儿扔过来的焦虑击碎，而是做一个结实稳定的外挂容器，充分容纳女儿的焦虑和痛苦。  
谷爱凌的心理空间，也就随之拓宽了。  
所以后来无论面对多大的挑战，谷爱凌依然能保持冷静、镇定、松弛。这与妈妈强大的容器功能，以及给她内化的心理空间是分不开的。  
从这里也可以看出：  
一个人松弛感的基础——心理空间，并不是与生俱来的，而是在后天的养育过程中，每一次亲子细腻的互动中，被养育者一点点培养和拓宽的。  
这就要求父母，首先自己有一定的心理空间，这样才能容纳孩子的焦虑。

常做这3件事，会透支孩子一生的松弛感

那父母有哪些长期的行为，会挤压孩子的心理空间、透支一生的松弛感呢？  
主要有3个方面。

- 1.不停数落孩子的缺点  
正常的父母，能看到孩子的缺点，也能看到孩子的优点，能欣赏孩子；  
而病理型家长，则会揪着自己眼中的“缺点”反复唠叨，觉得孩子哪儿都不好。  
这不是孩子真的有多不堪，而是家长需要以此来安放自己的痛苦。
- 2.长期向孩子诉苦  
我们都知道，父母本来应该作为一个容器，去涵容孩子的情绪。  
但有些父母，因为自己成长过程中的一些创伤，反而还要让孩子作为容器来涵容自己，经常跟孩子诉苦，一通倾泻内心的压力、怨气、恨意，过后这些父母就会感觉：“哇，好受多了。”  
却不想想，这些让他之前喘不过来气的、沉甸甸的东西，都被转移到哪里去了。  
年幼的孩子，本身缺乏容纳的功能。  
而成年人却把自己的都无法处理的大问题，强行塞到孩子的幼小心灵里。  
当他们发现自己无法让父母的矛盾消失、无法让妈妈快乐、无法让家庭气氛改变……可能就会产生一种“我什么都做不了，我真没用”的感觉，进而陷入可怕的无助和自责之中。
- 3.无意识地压抑、管束孩子  
养孩子，不光对家长的财力、精力有要求，对养育者的心理空间也有要求。  
心理空间要够大，还要有足够的弹性，孩子才能在这个空间里，自由活动，自然生长。  
但有的养育者的心理空间，又窄又紧，自己又没意识到，就会去把孩子牢牢绑住，去贴合自己的空间。

最极端的情况是

养育者的内心已经紧窄到经不起一丝波澜，即使是面对婴幼儿，也会严格控制其行为——不能吃手，不能撕纸，不能玩泥巴，不能光脚爬，不能把玩具扔出去……一切都要“合规”。  
但代价就是，孩子没有任何的空间成长，也没能内化出任何力量，长大后遇到一点小事，都变成天塌地陷的大事，和父母一样过着与松弛感无缘的生活。

只要活着，就有改变的可能

看到这里，可能有人会说：  
“我父母就是这样的，难道我就得一辈子紧张焦虑，只能羡慕别人的松弛感吗？”  
当然不是。  
心理学家卡伦·霍妮说过：“所有人，只要还活着就能改变自己，甚至是彻底改头换面的可能性，并非只有孩童才具有可塑性。”  
所以，无论你是父母还是孩子，只要你愿意，都可以改变。

如果你是这样的父母，我有2个建议，供参考：

- 1.让成人的归成人，孩子的归孩子  
· 你可以和自己的父母、亲朋、伴侣吐露压力和焦虑，并争取支持和理解；  
· 或者参加家长支持小组、社区活动等，与其他家长交流经验。在这样的群体中，你会发现自己并不孤单，其他人也面临着类似的问题，并且可以从别人的成功经验中学习。  
也可以找一个信任的心理咨询师，当自己的外挂容器。  
固定的时间、固定的人，会帮你在心中逐渐内化一份稳定的力量。  
总之，多在大人的世界里找资源，不要反过来让力量比自己弱小的孩子来满足自己。  
只有父母直面自己的人生课题，为自己负责，孩子才能从父母那里获得内在力量，自由探索属于自己的人生。
- 2.保持自我觉察  
如果是孩子的某些行为，让父母内在的某些情绪、创伤等被激活了，可以提醒自己：  
不要立刻用锅给孩子，不要把把这些情绪全部倾倒在孩子。  
那么孩子就不会有“自己闯下大祸”“完了”“坏了”“毁了”这种可怕的感受，将来遇到突发事件时，对自己的否定和攻击就会少很多。  
要知道，人的智商并没有那么大的差别，而“内在客体”是支持性的、还是非支持性的，才决定了一个人是否有足够的心理能量稳稳前行。

如果你是那个没有松弛感的孩子，我想对你说：

- 1.不松弛也没关系  
· 请大家记住：所有改变发生的前提，都是基于接纳和允许。  
当你接纳“不够松弛”的自己，本身就是一种松弛感。  
不必为了追求完美的松弛感，反而把自己搞得更焦虑。  
既然松弛感的意义就是“没什么大不了的”，那么“不松弛”也没什么大不了的。  
当你从心底这样接纳和允许自己的时候，改变就已经发生了。
- 2.建立新的客体关系  
虽然父母的养育与自己后天的不松弛息息相关，但别人改变与否，并不能决定自己的幸福。  
不如把改造父母的精力省下来，去创造新的客体关系。  
好的关系就像是一个容器，可以容纳你的负面情绪，帮你的心理空间扩容，让你依然获得成长。  
没有一个完美开局的确可惜。  
但我们仍然可以一点点通关，一点点成长，一点点释放出生命的力量。

正如心理学家阿德勒所言：“遗传和心理创伤都不能支配你，无论经历过什么，现在的你都能选择未来。”  
来路不由己，前路仍可期。

（稿件来源：科普中国）

谨防紫外线损伤眼睛

夏天防晒，不少人只注重皮肤，却忽略了眼睛。外出佩戴太阳镜，除了能阻挡刺眼的阳光，还有助于预防多种眼病。

紫外线可能“晒”出眼病

眼睛的角膜位于眼表的最外层，对紫外线敏感，从而保护眼内组织，但长时间紫外线照射，则会引起角膜病变，比如日光性角膜炎，严重时还会引起角膜混浊导致视力下降。  
除此之外，紫外线还容易对眼睛有以下伤害：

- **白内障** 主要指老年性白内障，是老年致盲眼病之首。紫外线照射是白内障形成的重要原因之一。研究发现，日照强的地区不仅白内障患者多，发病年龄也早。
- **黄斑变性** 多指老年性黄斑变性，是60岁以上老人视力不可逆损害的首要原因。其中，黄斑长期慢性光损伤是原因之一，包括紫外线和可见光。
- **翼状胬肉** 这是一种与结膜相连向角膜生长的纤维血管样组织，不仅影响美观，还会引起角膜散光，导致视力下降，与风沙、灰尘、日光刺激有关。
- **雪盲症** 这种眼病主要是电焊、高原、雪地及水面光线反射引起的眼外伤。紫外线通过光化学作用，造成角膜结膜急性损伤，使蛋白质凝固变性，角膜上皮坏死脱落。

不同颜色镜片适用场景不同

一些人选择太阳镜时，往往从美观角度考虑。事实上，选对太阳镜片的颜色是护眼的前提。清华大学附属北京清华长庚医院眼科主治医师王初琰表示，不同场景各有推荐：

- **灰色减少眩光** 灰色深浅适中且可减少眩光，不会改变物体本色，让视野更清晰，视觉更舒适，适用于各种天气、环境。但灰色色调越暗，阻挡的光线就越多。需要提醒的是，驾车时不要选颜色太深的镜片，如黑色，可能因明暗交替的光刺激，出现视觉延迟，影响交通安全。
- **棕色适合户外** 棕色调镜片几乎能完全吸收紫外线，红外线和大部分蓝光，十分适合外出远足或开车兜风时佩戴，不仅有助增强色彩对比度，让视物更清晰，且色调柔和舒适，能缓解视疲劳。
- **绿色缓解视疲劳** 绿色镜片具有良好的对比度，既能平衡颜色，也能过滤一些蓝光，减轻视疲劳。
- **黄橙色大雾天能“提亮”** 黄色或橙色太阳镜可使更多光线透过镜片，增强光线对比度。在黄昏或大雾等光线较弱时开车也可佩戴黄色或橙色太阳镜，增加视物清晰度。
- **红色不晃眼** 红色或玫瑰色太阳镜可大幅改变色彩，同时能提高对比度，适合滑雪等光照强烈的环境。但由于容易造成色彩失真，设计类工作人员不要选择。

太阳镜选择注意事项

医生提醒，太阳镜选择，可以参考以下建议：

- **去专业眼镜店选配** 确保质量，认准正规商家，到专业眼镜店选配，如有眼病或视力问题，应征求眼科医生的意见。
- **近视人群选透灰、茶色镜片** 近视人群选择近视太阳镜首先要考虑的是镜片，最好是树脂镜片。其次是颜色，太浅的滤光作用小，太深的影响视力。最好选用灰色、茶色的镜片，试戴时要看有没有眩晕感，透光度不高。
- 从防晒效果讲，UV400的太阳镜能100%防护紫外线，效果最好，应为首选。
- **太阳镜最好两年一换** 镜片长时间暴露在日光下，会降低防紫外线能力，长时间不更换，容易造成角膜受损，引发视力问题，最好两年一换。
- **戴帽或打伞也要戴太阳镜** 因为前者只能遮挡某些方向的紫外线，但防不住地面方向反射过来的紫外线。
- 需要提醒的是，太阳镜并非每个人都适合戴。青光眼患者、眼球发育不良、色盲和夜盲症患者、视神经炎和中心性浆液性脉络膜视网膜病变患者、视功能处于发育阶段的学龄前儿童等，都不宜佩戴。

（稿件来源：《生命时报》）



第四十四期

◎图片来源于网络