

从日常生活中，很多人发现：一位好的伴侣，真的就像一位好的心理医生。被一个情绪稳定的人爱过之后，自己也会慢慢变成一个松弛、温柔的人。

那到底为什么被爱能让人情绪稳定呢？我们怎样才能收获这样一段关系呢？

今天，我们就跟大家聊一聊：情绪稳定是如何被爱出来的。



什么样的伴侣，才值得结婚？

原来情绪稳定，是被爱出来的……

情绪稳定的本质 是构建“心理安全基地”

心理学的“依恋理论”中，有一个核心概念叫做“安全基地”——人在感到安全时才能勇敢地探索世界。

这种感觉像是婴儿刚学走路时的状态，因为TA知道父母就在身后，即便摔倒也会被稳稳地接住，那么TA就会勇敢地往前走。

成年人被爱铸造的情绪稳定，本质上也是这种“被接住”的体验在起作用。

当伴侣不会因为你的一次失误而否定你，不会因为你的一次崩溃而离开你，你的大脑就会进入“低威胁模式”，情绪也会趋于平和。

这种被稳稳接住的爱，构建起了人的“安全基地”，也重塑了人的“依恋模式”。

依恋，指的是婴儿与母亲或其他主要照料者之间构建起的情感纽带。

生命早期婴儿与照料者之间的关系，对个体后续的情感发展与行为模式，有着关键的塑造作用。

而成年人的依恋关系，大致有4种类型：安全型(Secure)、恐惧型(Fearful-Avoidant)、疏离型(Dissmissive)、痴迷型(Preoccupied)。

● “安全型依恋”的人情绪稳定，善于解决人际冲突；

● “痴迷型依恋”的人，总是担心会被抛弃，在关系中容易患得患失；

● “疏离型依恋”或“恐惧型依恋”的人，容易表现得想爱又想逃。

依恋类型的形成，与个体的早期经历和原生家庭息息相关，但这并不代表依恋类型是一成不变的。

曾经有一项针对新婚夫妻的研究发现：22%的伴侣在结婚前3个月至婚后18个月间，改变了自己的依恋类型。

当然，不只是婚姻，一些增加亲密性的互动，都能让个体回避的倾向明显减少。

依恋类型不是一个绝对的分类，而是一个变化的区间，会随着伴侣、生活环境的变化而变化。

而这种“感到自己被接住”的爱，能够有效地减少我们的内耗和焦虑，重新滋养我们枯萎的内心，提升自尊和自我价值感。

所以说，情绪稳定是被爱出来的，人也只有在被爱的时候才会情绪稳定。

让人情绪稳定的伴侣 通常具备3个特质

浪漫动人的爱情电影，跌宕起伏的爱情小说，常带给我们一种错觉：爱是愿意为了对方做很多伟大的事。

但那些真正让我们变得情绪稳定的爱，往往都体现在日常相处的细节之中。

TA会让你逐渐卸下铠甲，在关系里变得真实而柔软。

1.TA会用“具体的接纳”，替代“完美的要求”

心理学家卡尔·罗杰斯提出过一个概念叫做“无条件积极关注”，指的是：完全接纳一个人的所有情感、行为和选择，不带批判或条件。

这个概念主要强调的是，无论对方表现如何，都要给予尊重和认可，尤其重视其内在价值而非外在成就。

很多人都是带着自己的“理想化模板”去爱人的，一旦发现对方不符合自己的期望，就会觉得失望、难过，甚至偏执地想要改变对方。

健康的关系 是共同成长

如果你已经幸运地拥有这样的爱人：

1.请用心回馈对方

心理学家埃里希·弗洛姆在《爱的艺术》一书中认为：

爱情不是一种只需投入身心的感情，而是需要努力发展自己的全部个性，以此形成一种创造倾向，否则一切爱的尝试都会是失败的。

如果没有爱他人的能力，不能谦恭、勇敢、真诚、自制地爱人，就不可能得到满意的爱。

好的亲密关系从来都是平等、互惠的，是对方给予我们情感滋养的同时，我们也报以同样的情感。

写在最后

人本主义心理学家卡尔·罗杰斯说过：

“当一个人被真正接纳时，他才开始真正地成长。”

真正的情绪稳定，不是情绪的缺席，而是内在世界有了“锚点”。

这份稳定感，能让你敢于舒展生命，也有探索世界的勇气。

去靠近那个能让你如沐春风的人吧！

如果没有遇到这个人，你也可以成为那个能够“稳稳托举”自己的人。

(稿件来源：《科普中国》)

炎炎夏日如何科学防暑

□ 李恒

随着炎夏的到来，高温天气成为常态，健康问题也备受关注。如何在炎炎夏日科学防暑？慢性病患者怎样安全度夏？老年人又该如何调适心理状态？针对这些热点问题，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位权威专家进行解答。

进行救治。

对于高血压和糖尿病患者，吉训明提醒，夏季需特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服药，若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时，可立即补服；若次日才发现，则无需补服，只需按照正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人，尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

天气炎热，腹泻也高发。杨鹏提示，如腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善；严重者，尤其出现脱水症状的，应及时就医。预防腹泻要避免喝生水，选用卫生合格的桶装水、瓶装水；注意食品卫生，生熟分开，少吃过冷食品，尤其要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等，不要暴饮暴食；饭前便后要洗手，腹泻病人用过的器具应及时消毒。

关注老年人情绪波动，必要时及时就医

夏季高温易引发情绪波动，尤其是老年人。北京大学第六医院研究员王华丽说，在临床实践中发现，不少老年人在综合医院多次就诊，反复主诉胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等身体不适，但相关检查却未发现明显的身体问题，这可能是老年抑郁、心理障碍的躯体化表现。

据介绍，抑郁症不是意志薄弱，也不仅仅是“心情不好”，而是一种可以评估、可以治疗的常见心理障碍。在排除老年人身体疾病后，家庭成员要多关心关爱老年人，及时关注他们的心理状态，如发现老人情绪持续低落，对事物失去兴趣甚至失去快乐感，反应变慢、思考吃力等症状时，必要时及时就诊评估和治疗。

王华丽提醒，有的老年人长时间刷手机，容易造成眼肌疲劳，影响视力，可能加重颈椎、肩颈负担，引发颈椎病、肩周炎等。她建议家属帮助老人设置使用提醒，关闭无关推送，鼓励老人参与户外活动与人际交流活动。

(稿件来源：新华社)

重视疾病预防，警惕早期信号

夏至天气渐热，心脑血管疾病发病率上升。中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒，老年人需警惕突然晕厥、言语不利索、一侧肢体麻木无力等脑卒中风险，以及突然胸闷憋气、夜间憋醒等心血管病症状。一旦出现这些问题，家人要及时拨打120或将其送到最近的、有救治能力的医院

老人夏季锻炼注意事项

□ 赵宝椿

时间别太早

夏天早晨6点钟之前空气湿度大，建议晨练等到6点半之后开始，太阳出来一会儿，空气更清新。中午到下午2点钟这段时间，太阳毒辣、紫外线强，尽量别在太阳底下运动，容易晒伤。如果一定要出门，需找有树荫的地方，记得戴上帽子、太阳镜，穿透气的防晒衣。

强度需减半

天热时，老人运动强度需减一减。判断运动是否合适，有个简单的办法：锻炼时能说话，但没法唱歌，说明强度差不多。比如平时快走速度比较快，夏天就要放慢一些；打太极拳、练八段锦时，中途多歇几次。如果锻炼时出了很多汗，觉得头晕、心慌，就要立即停下，到阴凉地方休息，喝点淡盐水。

喝水要足量

运动前半小时，先喝上一杯水



第四十六期

◎图片来自网络

300—500毫升)，别等渴了再喝水。如果在外面锻炼超过半小时，要随身带瓶水，每20分钟左右喝几口，小口喝别猛灌。要是运动时间长，喝点带盐分的水或者淡椰汁，补补流失的电解质。锻炼结束后，先歇一会儿再喝水，别一下子喝太多，给心脏减轻负担。

练完有禁忌

刚刚锻炼完别马上喝冰饮料、吃冰淇淋，太冰的食品会刺激肠胃，容易导致腹痛和腹泻。也别立刻冲冷水澡，皮肤发热时遇冷，毛孔会立即收缩，体内的热量散不出来，有可能会引发疾病。正确的做法：用干毛巾擦干身上的汗，等心跳平稳了（大概15分钟后），再用温水洗个澡。结束运动后，别立即坐下，要慢慢走几步，活动四肢，拉伸一下腿和胳膊，防止发生晕厥。

优选轻运动

夏天适合做一些不太剧烈的轻运动。游泳是个好选择，但老人游泳一定要有人陪伴，千万别单独下水。如果不方便游泳，在小区里散散步，或者打打太极拳、练八段锦也不错。老年人尽量别去登山、爬楼梯，这些运动容易损伤膝关节。穿衣服要选浅色、透气的，比如含棉和化纤混纺的运动服。鞋子选底软、防滑的，户外锻炼时最好戴上护膝和防晒袖套。

有高血压、心脏病的老人，运动前要先测血压和心率。如果血压太高，或者心跳太快，别擅自锻炼，要在医生指导下开展适合自己的健身活动。出门时，要带上常用的急救药，手机里保存好家人的电话，别独自一个人去偏僻的地方锻炼。

(据《甘肃日报》)