



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。

成年人被爱塑造的情绪稳定，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时，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(Dismissive)、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。

而能够让我们情绪稳定的爱人，基本都是在践行“无条件积极关注”：

- TA不会要求你完美无瑕，要求你按照TA的期望去活；
- TA会允许你的每一次失误，也愿意理解你背后的努力；
- TA会接纳你的负面情绪，用倾听、理解和陪伴来帮你化解；
- TA愿意接纳此刻真实的你，也愿意和你一起变好。

2.TA会用“解决问题”的开放心态，替代“必须要赢”的执念

心理学教育家朱迪斯·莱特和鲍勃·莱特夫妇认为：爱情是混乱复杂的，它需要你感知所有情绪，不仅仅包括幸福快乐，还有恐惧、失望、愤怒、悲伤……

在种种情绪的纠葛之下，吵架是一件必然会发生的事情。

但在有些人的认知里，吵架是具有破坏性的，它标志着伴侣之间出现了无可挽回的问题，因此就会竭尽所能地逃避争吵。

还有一部分人，会把两个人之间的争吵，化作一定要战胜对方的执念，吵到最后原本的问题没有得到解决，还有可能产生更大的隔阂。

而能让我们情绪稳定的爱人，会清楚地明白：争吵其实是共同解决问题的契机。

比起“赢”，TA会更加在乎“我们”之间的关系，也懂得去挖掘吵架背后的丰富信息以及双方的需求。

这种“有效吵架”是有一定意义的，能拉近两人的心理距离，更靠近彼此的内心。

3.TA会“接住”你的情绪，而不是要求你没有情绪

在“情绪稳定”成为新型社交需求后，很多人赞许的所谓“情绪稳定”，不过是一场精心设计的“表演”：

压抑自己所有的焦虑、不安、愤怒，不表达、不解决、不发泄。好像唯有这样，才能得到认可和赞扬。

但心理学中的情绪稳定，从来不是漠视、隔离和戒掉情绪，而是从不同的情绪中了解真实的自己。

比如：愤怒，代表了自身边界感被冒犯；恐惧，在提醒我们要逃离当下的环境；嫉妒，促使我们调整自己的渴望和目标……

每一种情绪都有不同的含义，重要的不是压抑，而是识别和解决。

而能够“接住”我们情绪的爱人，往往都深刻了解每一种情绪背后的含义，TA会帮助我们重构对情绪的认知，从而真正做到“情绪稳定”。

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愛。

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。

唯有让对方感受到我们在认真地看见和回馈TA的爱，才能让两个人的关系走得更长远。

2.保持自我更新，不断成长

一段稳定的亲密关系，需要维持动态的平衡。

当两个人能够互相支持、共同进步，彼此支撑着成为更好的人时；当我们将“自我”与“关系”紧密相连时，两个人之间自然就会产生更加深厚的情感。

3.习惯热烈，也习惯独立

任何一段感情，都会经历从热恋期到平稳期的过程，这并不意味着“不爱了”，而是在提醒我们，是时候开始构建适宜的心理距离了。

我们要做的不是强迫对方与自己紧密相连，而是在保持亲密的同时，用适当的距离来调剂两个人之间的关系。

千万不要忘记，真正健康的亲密关系，是彼此融合，也彼此独立。

而如果你正在寻找这样的爱人，你可以：

1.从信任自己开始，努力成为自己的“情绪港湾”

弗洛姆曾说：

“总有人认为是爱是简单的，困难的是寻找正确的爱的对象，或者被爱。而真正成熟的爱是在保持自己的尊严和个性条件下的结合。”

在寻找一个能够“接住”自己的爱人的同时，先试着学会“接住”自己——相信自己的每一个感受，识别、分析每一个情绪背后的信号，努力成为自己的“情绪港湾”。

当你的内心足够丰盈，也就更容易吸引到同频的人。

2.爱自己，也相信自己值得拥有最好的爱

喜欢自己、爱自己，这似乎应该是每个人的追求。但在现实生活中，总有人习惯于对外寻找认可和关注，而忽视了自己的感受。

要知道，世间所有的爱，都是以自己为中心而不断扩大的。

如果一个人连爱自己都做不到，那么也很难得到别人发自内心的爱和尊重。

在寻找一个能够“接住”自己的爱人的同时，也不要忘记爱自己、肯定自己，告诉自己：“你生来就值得被爱。”

3.警惕假性“情绪稳定”，允许自己做一个“活人”

就像前面说的，情绪稳定不是强迫自己没有情绪，而是懂得如何识别和接纳自己的情绪。

所以无论是在与自己相处，还是与他人相处的过程中，都要警惕那种以压抑和牺牲自我为代价的情绪稳定。

不要让“情绪稳定”的人设，绑架了自己。

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。

科学防暑，饮食运动需合理

夏至是一年中阳气最旺盛的时节，天气炎热，人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等问题。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山说，此节气既要避免暑热伤身，又要防止过度贪凉损伤脾胃。饮食上可适量食用苦瓜、莲子心等苦味食物清热解暑，但冷饮、冰镇西瓜等寒凉食物需适量。在运动方面，选择清晨或傍晚时进行，避开高温时段，以快走、八段锦、太极拳等温和运动为主，微微出汗为宜，避免剧烈运动导致大汗淋漓，耗伤阳气。

针对防晒问题，李友山说，防晒要适度，既要防止紫外线伤害，又要保证身体接触自然阳光，做到防晒与日晒的平衡。过度防晒会阻碍身体接触自然阳光，影响阳气升发，长期避光可能导致阳气不足，易出现疲劳、免疫力下降等问题。正确的防晒方法是分时段调整，比如上午10点至下午3点紫外线强烈时，可以用遮阳伞、帽子等物理防晒；而在清晨或傍晚阳光温和时，适当晒15至20分钟，帮助身体促进维生素D的合成。

对于高温作业的劳动者，北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，“避暑补水”是关键。外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业者应合理安排作息时间，定时少量多次补充水分，选择浅色、轻薄、透气的衣物，并随身携带湿毛巾辅助降温。若出现头晕、恶心等中暑症状，应立即停止作业，迅速转移至阴凉通风处并及时就医。

重视疾病预防，警惕早期信号

夏至天气渐热，心脑血管疾病发病风险上升。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，老年人需警惕突然头晕、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

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，少吃生冷食品，尤其要避免生吃肉类、贝类和螃蟹等，不要暴饮暴食；饭便后要洗手，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往活动。

（稿件来源：新华社）

老人夏季锻炼注意事项

□ 赵宝椿

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。

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（

生活

第四十六期

图片来源于网络