



当别人质疑你时，千万不要陷入“自证陷阱”

□ 樊亚奇

“我真的很努力了”“我不是偷懒”“我真的没恶意”.....你是否常常发现自己陷在这样自我辩解的循环里？

其实向别人解释的过程，正是我们在证明自己。生活中，我们总在不自觉地陷入“自证”的漩涡：

小区里，幼儿园两个小朋友在争论玩具是谁的。A小朋友问B小朋友：“你说这个玩具是你的，你有什么证据？”B说：“我爸爸在超市给我买的”。A又问：“那你去拿发票来给我看看”，B准备回家找发票，后来在家长引导下，才化解了这场自证行为。

工作中，同事们在讨论一个项目，C同事根据项目情况提出了建议，D同事认为C是在针对他、打压他。C解释过后，D还是很生气，C在工作材料中寻找证据，证明自己提出的建议是合理的。最后，组长出面化解了尴尬的局面。

电影《让子弹飞》中的小六子，只能用最极端的方式证明自己，他给了一碗粉的钱，明明只吃了一碗粉，却被诬陷吃了两碗粉。他百口莫辩，剖腹自证，虽然证明了清白，但也痛苦地失去了生命。

明明没有错，却总在努力证明“我没有错”。别人的一句话、一个眼神，轻易就能让我们陷入漫长的自我消耗。为什么我们总忍不住自证？我们又该如何跳出自证陷阱？

为什么我们总容易陷入“自证陷阱”？

积极的自我证明，是一种积极向上的行为，是指个体通过努力向他人证明自己的实力，同时提升自我能力。有清晰的目标、明确的边界感，促使自己进步，让自己更自信的过程。它并非源于对外界世界的迎合，而是发自内心对成长的渴望。

而消极的自证陷阱，是指个体在受到外界评价时过度解释或证明自己，陷入不断辩解的循环状态。目标不是让自己成长，而是怕别人觉得自己不行，向外部寻求认可的过程，容易让人产生内耗。那么为什么我们总是容易陷入“自证陷阱”呢？

1缺爱、缺关注、缺认可

别人的话之所以会影响我们，是因为这些话触碰到了我们内心深处的需求。我们想要向别人证明自己，也是因为内心有被爱、被关注、被认可的需求。

比如，在重男轻女的文化环境中成长的女性，她们相比家庭中的男性，获得的关注和认可会少很多，就会对男女平等的话题尤其敏感，她们在这个主题上很容易陷入自证，她们想要证明自己并不比男性差，努力向别人解释女性的能力和价值感。

2严厉的教育模式

每个人长大后，父母的形象包括教育模式会内化到我们的内心，形成内在父母。即使父母不在身边，内在父母也代替他们教育我们。如果小时候父母的教育模式比较严厉，我们的内在父母也容易是严厉的。

比如，有人小时候家境不太好，每次想买零食、玩具，家长都会说，这些不实惠，要把钱用在有需要的地方。虽然长大后工作能力突出，已经足支付自己想买的东西，但是每次买东西前，内心都有一个声音告诉TA，“这个东西不实惠”。TA需要跟这个声音解释：我想买这个东西是因为我需要，而且能让我获得开心。这样的自我辩解，常常让人感到格外疲惫。

3自我认知不清晰

当一个人没有清晰的自我认知时，很容易认为是自己不够好，不值得被爱、被信任，也不信任别人，认为一定要做一些事情证明自己，才能让别人看到自己的价值。将个人价值过度绑定于他人的认可和外部成就，容易因外界评价影响自己的看法，并对他人的反馈表现得极度敏感。

比如，有些人在得到领导表扬时就瞬间能量满满，觉得自己很有价值，但当同事提出疑义的时候，就产生自我怀疑，容易陷入自证。

频繁陷入自证 其实是在消耗你自己

1精神内耗

频繁陷入自证的人，时刻准备着“备战”，不断反刍自己做

的事情、说的话，想办法向别人证明自己。这种状态很消耗一个人的精力，容易产生焦虑情绪。

过于依赖他人的评价，会因为他人的评价影响自信心，使自我价值感降低。同时，在自证的过程中，强化了“我没做好”的认知。

2影响社交

总是自证，并不会让人觉得你说的是正确的，反而可能会让身边的人认为你听不进去意见、团体合作性差，感觉跟你沟通很累，逐渐被群体边缘化。亲密关系中，容易让伴侣认为你在争吵而影响关系。

自证者容易吸引操控型的人，是PUA者的完美猎物，因为他们的否定行为会让你拼命证明自己。在自证的过程中，也会显得你没有自信，反向影响他人对你的评价。

3个人发展

自证也意味着拒绝他人建设性的意见，同时错失了可以提升自己的机会。害怕面对他人的批评，就会逃避有挑战性的工作，缺失了锻炼自己能力的机会。

在不断自证寻求认可的过程中，缺少了追求自我实现的信念，即使获得了别人的认可，也是一种摆脱了负担的感觉，并不是因成就感而发自内心的快乐。

如何跳出“自证陷阱”？

1.自我觉察

生活中，要有意识地觉察自己是否经常陷入“自证陷阱”。你可以通过以下几点进行自我审视：什么样的情景容易引起你自证冲动？在自证时激发了自己内心深处的哪个方面？是通过什么方式自证的？

例如，“我要证明给他们看我是有能力的”“总是反复回想被误解的事情，让自己很难受”，尤其是那些证明了自己也没有获得满足感的事情。

当我们识别出这些模式后，关键在于“转向”：将“自证”的能量从“向他人证明”转向“为自己构建”。例如，把“证明我有能力”变成“去做一件让自己感觉有能力的事”。

2修复创伤

学习自我关怀，以支持和理解自己的方式对待自己。温柔地拥抱成长中那个被严厉对待和批评的自己，允许自己做的不完美，允许别人有不一样的声音。

例如，觉察到自己想自证时，无论他人是否理解，自己都给予自己更多的理解，而不是指责反思自己做错了什么。迷茫时给自己更多的耐心，而不是催促自己赶紧解决问题，让自己更焦虑。

3转换思维模式

从“我做不好”的思维中跳出来，练习说给自己说“我不知道”“做错了也没关系”。

借用最近网络流行的一个词“那咋了”来告诉自己，不自证也不会怎么样。有一首歌里的歌词很火，“如何呢？又能怎？”，虽然听起来让人觉得很难沟通，却也不失为一种摆脱自证的好方法。

4.责任还给对方

我们需要意识到，有时候一些事情并不是我们的错，树立正确的自我认知。

其实，有时候对方在提出问题的时候，并不是真的想知道真相，而是看为了自证的表演，或者是为了把责任推给你，严重一些的是一种PUA的精神霸凌。可以学习以其人之道还治其人之身，例如，同样用提问的方式把焦点还给对方，而不是自证对方的问题。

最后，在调整自证模式的过程中，根据自己的经历选择合适的方式。而且，不用给自己压力，留给自己成长的时间，防止把跳出自证陷阱当成另一种自证。如果自己无法独自调节，可以向身边的人寻求帮助，必要时可以求助专业的心理咨询师。

（来源：科普中国）

深秋，养生防病正当时

□ 李恒

已至深秋，气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险？10月9日，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，邀请专家进行解答。

顺应节气，中医养生重在辨证施养

深秋时节，“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。北京中医药大学东直门医院主任医师高颖表示，“刷经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段，并非适合所有人群，若操作不当，也会带来一定风险。

“对于体质虚弱、平时易疲劳、畏寒或正处于月经期、孕期，以及有出血倾向或皮肤易过敏者，不适宜‘刷经络’；‘药浴’类项目需根据个人体质选择不同药材，老年人和有心脑血管疾病者尤需谨慎。”高颖说。

专家表示，如果希望尝试这类养生方法，建议事先咨询专业中医师，评估自身体质是否适合；选择专业医疗机构进行操作；频率要适度，如刮痧应待旧痧完全消退后进行，“药浴”一般控制在每周1至2次为宜。

“养生保健应辨证施养、顺应节气，以安全为首要原则，重在适度。”高颖说，对大多数人而言，保持膳食均衡、适度运动和作息规律，顺应时令变化，比过度依赖外界干预更稳妥有效。

情绪波动莫轻视，心理调适有方法

古语说“伤春悲秋”，秋季容易情绪波动，甚至出现心理问题。北京大学第六医院研究员岳伟华表示，秋季天气转凉、日照变化带来的情绪波动，多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言，这类情绪困扰可以通过保持规律作息、增加户外活动等方式缓解。

岳伟华指出，判断是否需寻求专业帮助可从两方面入手：一是持续时间，如过度担忧、紧张不安等情况持续半年以上，或情绪低落、兴趣减退等问题持续超过两周，需引起重视；二是严重程度，若已明显影响正常学习、工作或社交，需专业干预。

专家特别提醒，少数重性精神疾病患者秋季需警惕复发，要坚持规律服药、定期复诊，患者本人或家属

要留意患者睡眠、情绪及行为变化，及时与医生沟通。

为帮助公众及时调节情绪，岳伟华推荐了心理调节“小方法”：在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停法”，即先立刻停下手中的事，做一次缓慢深长的呼吸，快速观察一下自己的身体和情绪状态，冷静后再继续处理刚才的事情；与人争执时可“战术性暂停”，暂时中断对话。

“心理上的不适需要被正视，积极求助是勇敢自信的表现。同时不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮，随意自我贴标签。”岳伟华说。

相关疾病需警惕，科学防护保健康

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏提醒，流感疫苗应每年接种，尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种。即使曾经感染过流感，仍建议接种流感疫苗。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说，单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎，但咳嗽超过3周伴发热、胸痛、呼吸急促等，应及时就医；哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、胸闷、气短及咳嗽，不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

专家建议，哮喘患者要注意防寒保暖，避免冷空气刺激呼吸道，保持室内空气湿润，避免接触季节性过敏原，坚持规律用药，切勿自行停药或减量，季节性哮喘患者建议提前半个月用药。

此外，高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说，预防高血压要遵循健康生活方式，限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药、定期监测血压，避免晨起过猛、突然用力等危险行为。

（来源：新华社）

掌握中医护眼要诀

□ 章关春 楼彦

俗话说“人老先老眼”。随着年龄增长，眼睛往往最先出现衰老迹象。中医认为，五脏六腑之精气皆上注于目，眼睛不仅是视觉器官，更是反映全身健康状况的重要窗口。我们该如何进行眼睛日常养护呢？一起来看一看——

常见的老年眼病

干眼症不仅表现为眼睛干涩，还可能伴有异物感、灼热感，这与年龄增长导致的津液亏损有关。

老花眼是看近物模糊，需要佩戴老花镜，这与肝肾精血不足密切相关。

白内障表现为视物模糊，如同隔纱看物，多与年老体衰、脏腑功能减退有关。

青光眼会有眼胀、头痛等症状，多与情绪波动、肝气郁结有关。

飞蚊症是眼前有黑影飘动，多与肝肾亏虚有关。

黄斑病变则会出现视物变形、中心视力下降，与脾肾两虚密切相关。

眼睛保健须知

调畅情志 保持心情愉悦很重要，因为肝开窍于目，情绪波动会直接影响眼睛健康。遇到不顺心的事要学会自我调节，避免大怒、大悲。

注意用眼卫生 避免长时间看书、看手机，每隔30分钟—40分钟要休息一下，远眺绿色植物。晚上看电视要开灯，避免在黑暗中用眼。外出时最好佩戴防紫外线眼镜，减少强光刺激。

定期检查不可少 建议每年至少做一次全面的眼科检查，包括视力、眼压、眼底等检查。有糖尿病、高血压的患者更要增加检查频率，因为这些慢性病很容易引起眼部并发症。

中医护眼方法

预防胜于治疗，通过饮食调理和穴位按摩，疏通全身气血、滋养脏腑，能从根本上维护眼睛健康，具体方法如下——

1.饮食调理

枸杞菊花茶 材料：枸杞15克，菊花10克，冰糖适量。做法：将枸杞和菊花放入杯中，用沸水冲泡，加

盖焖10分钟，加入冰糖调味即可。功效：枸杞滋补肝肾、明目，菊花清肝明目，两者合用适合长期用眼过度、眼睛干涩的中老年人日常饮用。

胡萝卜玉米排骨汤 材料：胡萝卜1根，玉米1根，排骨250克，红枣5枚，生姜3片。做法：排骨焯水后与切块的胡萝卜、玉米、红枣、生姜一同放入锅中，加适量清水，大火煮沸后转小火煲1小时，加盐调味。功效：胡萝卜富含维生素A，玉米含有叶黄素，配合排骨和红枣健脾益胃、滋阴养血，适合视力模糊、眼干眼涩者食用。

黑芝麻核桃糊 材料：黑芝麻50克，核桃仁30克，糯米粉20克，冰糖适量。做法：黑芝麻和核桃仁炒香后磨成粉，与糯米粉混合，加入适量清水调成糊状，煮沸后加入冰糖搅拌至融化。功效：黑芝麻和核桃仁能补肾益精、养血明目，适合肝肾不足引起的眼花、视物模糊。

菊花决明子茶 材料：菊花10克，决明子15克。做法：将决明子略微炒香，与菊花一同用沸水冲泡，代茶饮用。功效：清肝明目，润肠通便，适合肝火上炎导致的眼红、眼干、头痛等症状。

2.穴位按摩

眼部穴位按摩可以促进局部气血流通，缓解眼疲劳，预防眼病。以下几个关键穴位的按摩方法。

睛明穴 位置：在面部，目内眦内上方眶内侧壁凹陷中。操作：用双手食指指腹轻轻按压睛明穴，顺时针揉按1分钟，再逆时针揉按1分钟，局部有酸胀感为宜。每日早晚各一次。功效：缓解眼疲劳、干涩，改善视力模糊。

攒竹穴 位置：在面部，眉头凹陷中，额切迹处。操作：用双手拇指指腹按压攒竹穴，轻轻向上推按，持续1—2分钟，感到轻微酸胀即可。功效：减轻眼睑下垂、眼袋浮肿，缓解头痛眼胀。

太阳穴 位置：在眉梢与外眼角之间，向后约一横指的凹陷处。操作：用双手拇指或中指指腹按压太阳穴，顺时针揉按20次，再逆时针揉按20次。功效：缓解眼疲劳、头痛，改善眼部血液循环。

四白穴 位置：在面部，瞳孔直下约1寸（约一横指），眶下孔凹陷处。操作：用双手食指指腹按压四白穴，轻轻揉按1—2分钟，局部有酸胀感为宜。功效：缓解眼干、眼涩，预防黑眼圈和眼袋。

鱼腰穴 位置：在头部，瞳孔直上，眉毛中。操作：用双手拇指指腹按压鱼腰穴，轻轻揉按1分钟，感到轻微酸胀即可。功效：改善眼疲劳，缓解眉棱骨痛。

（来源：《中国中医药报》）



第五十二期

○图片来自网络