

丧亲之痛如何治愈？

直面痛苦 合理宣泄 转移思念 节哀顺变

“人生最大的痛苦莫过于失去亲人，最悲怆的场面莫过于送别亲人，最难割舍的真情莫过于亲情。”对每个人来说，至亲的离去，让我们不得不经历一场“情感休克”。

丧亲之痛经历四个难关

南方医科大学南方医院心理科教授洪军说，痛失亲人后，生理上可能有疲乏不振、失眠、坐立不安、食欲障碍等症状，心理上会经历四个阶段。休克期：情绪上出现焦虑和悲伤，否认丧失亲人事实；自责期：未对逝者生前尽到责任，有些人会产生愧疚，甚至认为自己对亲人离去应负有主要责任，经常精神恍惚、茶饭不思；抑郁期：过度沉浸在对已逝亲人的思念中，对生活失去兴趣，夜间常有噩梦，失眠等；恢复期：身心渐渐恢复常态，开始适应新生活。

“从丧亲的阴影走出来，一般要经过1个月的时间。”洪军强调，如果丧亲之

痛异常严重和持续不断以致不能恢复正常生活，甚至出现自杀倾向时，建议尽快进行心理治疗，警惕罹患复杂性哀伤或重度抑郁症。

用泪水疗愈痛苦

尽快从丧亲之痛中摆脱出来，首先应直面并接受悲伤和痛苦。不必刻意隐瞒自己的脆弱，不必勉强自己迅速恢复正常，而是承认眼泪能愈合伤口，不妨通过各种方式合理宣泄。比如，在亲人挚友面前嚎啕大哭一场，将眷怀之情向朋友倾诉，或用书信、日记等形式把对亲人的怀念写出来。

经过一段时间的宣泄后，要设法转移自己的注意力。比如，投入到紧张充实的工作中，发展新的兴趣爱好，搬到亲朋好友处住一段时间……规划这些事情的时候，要按轻重缓急安排好时间，再一一完成。

用逝者的精神鼓励自己。把自己对

逝者未完成的心愿表达出来，想象亲人在世时激励自己要勇敢的画面，想象他对我们的期待与支持，想象在一起时愉快的场景等……重新找回信心和力量，并懂得珍惜亲人和自己。

最根本在于“爱”的转换与传递。把对逝者的追思与遗憾，转换为对其他亲人的爱、对朋友的爱，甚至对社会的爱。比如，参与更多的公益活动，从小事开始帮助他人，对身边亲人更多关心。我们收获的温暖回馈，能弥补爱的丧失。

身边人学会倾听和鼓励

如果身边亲友难以走出丧亲之痛，洪军也给出了以下箴言。

陪伴。尽量陪在丧亲者身旁，并帮助处理好丧事，提供具体的帮助，让其得到一些心理安慰。

倾听。倾听对方的感受，鼓励其表达情感。哪怕对方痛哭流涕或歇斯底里，都让其尽情发泄。倾时时不必说过多言语，



可适当肢体接触，让对方感受到关爱。

鼓励。引导对方走出来，鼓励其尝试新生活。不要说空话、套话，避免不现实地要求对方“往好处想”或淡化事情。

需要注意的是，提供帮助的人既要分担他们的痛苦与悲哀，又要与其保持适当的心理距离，避免他们绝望或过分依赖。最后，洪军强调：“对亲人最好的寄托和思念，应该是悟透生死离别，勇敢地挑起社会和家庭的重担，坚强、乐观地生活下去。”

《生命时报》2017.6.6 文/谭卓盈



给了他自由也给了你自己自由

和他发展？

桑：有些行为，只有年少才会让人解读为爱慕。都是奔三的大叔了，又吸烟，又不怀好意地笑，一般只能理解为幼稚、猥亵以及性骚扰。

海海：我结婚一年多了。老婆是我父母介绍的，说实话没太多的感情。就是到年龄了，不得不结。其实我心里有个爱的人，但是她做的职业不光彩，我父母肯定不会同意我娶她。最近我才知道她有了孩子，很可能是我的，但她一直没和我说过。自从我结婚之后，她没有联系过我。我该不该主动去找她问清楚？

桑：如果你没有能力为之前的行为负责，就请不要去打扰别人全新的生活。

肥皂：岑桑，我的情况有点复杂。我和男友刚刚分手，我闺蜜的男朋友就向我表白了。他说他和我闺蜜在一起是为了认识我，他说只要我点头，他就和闺蜜分手。我该怎么办呢？我是有点喜欢他的。

桑：如果他说的全部是实话，那么说明他只重视自己的感情，丝毫不在意

别人受到伤害。这样自私的男人值得你放弃朋友吗？反过来，如果说的是假话，那么请让他godie。

何处是我家：岑桑，我50岁了。两年前老公外遇，我和他离了婚，一直一个人生活。我和前夫离得不远，经常看到他。他再婚了，娶了个年轻的女人。每次看到他我心里就会不平衡，非常难受。我后悔和他离婚了，给了他自由。我就应该和他一直耗到死，谁也别想好。我该怎么调节我自己？

桑：请时刻记住，我的快乐，不是靠和别人比较得来的。我的幸福，不是靠打击我不喜欢的人得来的。你并不是给了他自由，而是给了自己自由。

Pushplay：我女朋友有时候让我很心烦，想法很幼稚，有些做法让我觉得不能理解。我每次看到她做傻事都会提醒她，教她怎么处理会更好。可她不听不说，还嫌我麻烦。我该怎么办？

桑：咦？你不是做人家男朋友吗？怎么听起来像做人家爸爸呢？请正确理解男朋友一词，提醒她就可以了，不要动不动就教人家做人好不好？

《扬子晚报》2017.6.3



强势之人 三项注意

以强势示人，总是需要实力来支撑的，他们能力强或是知识储备强，追求完美，优秀，并且不断修炼和提升。但很多人对强势的人有偏见，往往是因为强势的人表现出强势的姿态，引起别人的反感或者畏惧。那么，强势的人要注意哪些方面呢？

强势是心态而不是姿态

这是强势的人要克服的第一个短板。强势应该体现在心态上：认定自己是一个强者，也对自己有更高的要求，坚定自己要什么，不妥协。但姿态和语言不应该是强势的，因为真正影响和说服他人的，是你内在的底气和能力，而不是外在的音量和体态。

强势是保护色却不是唯一的性格底色

强势是对我们自己的保护，保护着内心世界的秩序，甚至避免经受不必要的欺负。强势是我们的保护色，但不应该是唯一的性格底色。

任何一种性格都不是我们的全部性格色彩，一个人可以既温柔又强悍，既外向又内敛，既宽容又小气，对立的性格不一定会产生矛盾，只要我们把它应用在合适的场合。切忌随时随地以强势面貌示人，我们要恰当地释放自己温柔内敛的部分。性格底色越丰富，你的韧性越强。

学会用迂回的方式来展现你的强

强势的确能促成行动以及目标的达成，但也要在必要的时候退让。

这种退让不是以弱势示人，而是在必要的时候能做出不重要的放弃、不触及核心的让步，以退为进，这不是要改变性格的强，而是用迂回的方式来展现你的强。

其实，一个强势的人，看似不好相处，但真的遇到事情，他们也会替周围的人挡掉很多不必要的麻烦。我实习的时候，带我的一位女上司是强势的。曾经在一次合作中，合作方突然提出，要我们除了做本职工作，还要帮对方完成任务。如果换成“好说话”的上司，我们团队的人可能要做很多费时费力的杂务，但是她据理力争，拒绝了对方的不合理要求，才让我们专注做好自己的事。

当然，凡事都在于把握尺度，发挥强势中好的部分，改善短板，才是真正成熟又聪明的强势。

《大河健康报》2017.6.9 文/郭将君

会享受的女人最好命

有人说：女人最使男人留恋的，并不一定在于感官的享受，主要还在于生活在她们身边的某种情趣。

聪明的女人懂得享受生活，让平淡的人生增添一抹色彩，给枯燥的生活加满情趣。

女人要学会享受繁琐，在忙碌的家务面前，也不忘往里添加些小情趣，再忙再累也可以在家务活里找到乐趣。

女人虽然每天都围着厨房、抹布、洗衣机、孩子转，但是你也可以享受生活里每一件小事，把家收拾的整洁，房间布置得温馨，买整套的碗碟，学着做好吃的菜，准备精致的晚饭，亲手置办家里的装饰品，为孩子缝制玩具和小物件，去享受生活，去感受爱。

就算做了再苦再累的家务活，但是每当看着窗明几净，洁净如新的家，心里多少会升起一种满足感，享受繁琐家务带来的喜悦，在这样的家中生活，自己也变得更健康、美好。

生活不光是油盐酱醋茶，它的乐趣来自你对生活的感知力，别让劳累把你

那颗充满活力的心吞噬了，随时随地保持敏锐，活出色彩。

做一个精致的女人，保留身上的女人味，从容颜干净开始，单身时要光芒四射，嫁了人也别放弃自己。花钱投资在自己身上，买点好用护肤品，买些质量好的衣服，偶尔健健身，在每一个美好的早晨化上清淡的妆容。投资在健康和容貌上，几十年后的你，比别人优雅从容，既提升了你的气质，也不会活得那么匆忙。

好好享受，努力追求精致的自己，去追求、去爱，大胆接受赞美，当你的努力受到了男人的认可，那就大大方方地接受赞赏，享受赞美的人生，是最用心生活最大的尊重。

所以比起天天埋头家务，让自己未老先衰，不如去创造生活的情趣，去追求更美的自己，生活情趣，也是夫妻间感情的调味剂。

女人应该享受放纵，拥有好心情，懂得调节、放松自己最重要，抽点时间看一部电影；过一段时间换一个发型；涂个口红喷点香水化个美美



的妆；发现生活里的小美好，就是美好的一天！

我们置身于生活里，奔忙于各类琐事之中，总是觉得很难停下脚步，其实生活需要一点点的放纵，停下脚步，感受自己内心的驿动。学会为自己松绑，给心灵放个假。

把生活的苦涩想开了看透了，一定能微笑面对人生、轻松应对烦恼。

尽管世事繁杂，但是追求自我的脚步不要停下，聪明的女人就得懂得享受生活。

经营好自己，才能经营好人生，女人对待生活不能凑活，懂得及时享受的女人，才会永远美丽，也一定会永远美丽。

微信公众号/阳光灿烂的你 2017.6.3