

清洗油壶小窍门

油壶是必备的厨房用品,很多家庭都会把大桶的食用油分装到小油壶里,这样使用起来方便又卫生。那么,小油壶该怎么清洗呢?

大米+洗洁剂

往空的油壶中倒入一点大米,再滴少许洗洁剂,之后倒入三分之一的冷水。接着盖上油壶盖,使劲摇晃一分钟。最后,倒掉油壶里的东西再清洗干净即可。

小苏打+水

将水和少许小苏打混合在一起,搅拌均匀之后倒入油壶中,快速上下摇晃一分钟。小苏打水可以起到有效的清洁作用。

淘米水+鸡蛋壳+醋

将淘米水倒入油壶中,使劲摇晃后倒掉,冲洗一遍。接着将鸡蛋壳和醋倒入油壶中摇晃,之后倒掉油壶里的东西再清洗干净即可。

赵雯

肉松小贝酥软可口

蛋糕店有款广受欢迎的甜品“肉松小贝”,软糯的蛋糕,配上松软的肉松和香甜的沙拉酱,一口咬下去,那叫一个过瘾。下面教你自制这款甜品,快来试试吧。

材料:

鸡蛋1个、牛奶15克、玉米油10克、低筋面粉20克、白砂糖15克、柠檬汁、沙拉酱、肉松。

步骤:

1. 把蛋清蛋黄分离,蛋清放入冰箱冷藏。
2. 将牛奶和食用油一起打匀。
3. 待牛奶与食用油完全融合后,撒入面粉,然后拿筷子以Z字形搅匀。
4. 倒入蛋黄,调成糊状,放置一旁。
5. 取出蛋清,挤入适量柠檬汁。
6. 加入白砂糖,蛋清打发。
7. 将打发的蛋清三分之一放入蛋黄面糊中,搅拌均匀后,再把剩余蛋清倒入并搅拌均匀。
8. 将面糊倒入裱花袋中,均匀挤到烤盘上烤制,温度150度,时间15分钟。
9. 在小贝上挤上沙拉酱,撒满肉松即可。

江海



别让自我限定阻断幸福感知力

你是否遇到过这样的情况:道理说起来都懂,可还是过不好每一天;内心有无数的想法,最终落地的却寥寥无几;内心渴望亲密,却又害怕靠得太近。

脑海里不断地有个声音在提醒你:你不行、你不可以、你不能、你不被允许、你不够好、你很糟糕……正是这些声音,让我们不断陷入强迫重复的怪圈,也限制了我们新的可能。

那么,该如何摆脱被自我限制的人生,迎接一个没有遗憾、充满可能性的未来呢?

“30岁失恋,我的人生完了!”

我们每个人都渴望活出真实的自我,过一个自己说了算的人生。但总是受到诸多限制。比如,在处理问题时,只会下意识地使用习惯了的应对方法;只有一种固定僵化的模式,而无法采用灵活有弹性的模式;在面临选择时,经常会产生冲突与精神内耗,无法获得自治以及内在的和谐。

正是这些限制阻碍了我们,让我们对幸福的感知力越来越弱。

30岁的小倩最近失恋了,情绪很低落。她认为,30岁还没有完成结婚这件人生大事,自己过得很失败。她对朋友说:“30岁失恋,我的人生完了!”这其实就是一种自我限定。

自我限定是我们在成长过程中,发展出来的一种自我保护方式。当我们将自己限定在某个舒适的范围内时,犯错的概率会小很多,这会让我们感到十分安全。而同时,过度的保护反过来又会限制我们的发展。

自我限定,包括思维、情感体验、行为层面的限定以及自我功能抑制。

思维上的限定,指的是一种自动化的思维方式。小倩被男友抛弃时,她会“自动”觉得自己的人生完了,内心有个声音反复地提醒她:你是不好的,你是没有人爱的。

情感体验上的限定,指的是缺乏恰当表达情感的能力。我们通常会使用四种方式来表达情感:症状、行动、语言以及艺术表达。

而躯体化的症状,是一种最为低级的表达方式。比如有些疾病就与长期的情感压抑、攻击自己有关;孩子也可能通过发烧等症状,来表达自己的需要被关注的需要。

而用行动表达情感,在不成熟的人身上比较常见。比如幼儿可能会用抓挠其他小朋友的方式来表达喜欢。

人格成熟的人,更擅长用语言表达情感,这样的表达也让人更容易理解你的感受。

有艺术天赋的人,则可以用相对升华的方式,比如音乐、戏剧、电影、文学等,来表达自己的痛苦情感,以此舒缓释放。

行为层面的限定,一般是指缺乏行动力,做事拖延,即便内在很想完成,却无法开始。就像小倩很想从失恋的悲伤中走出来,她也知道这个时候多找朋友倾诉、找点兴趣爱好转移一下注意力对自己有帮助。可她就是不行动,这就是行为上的限定。

自我功能抑制指的是一种丧失功能的状态,也就是明明自己完全有能力可以做到,可就是使劲使不出。那些在过去也许是轻而易举的事情,现在却成了无法翻越的山峰,并因此不断地自我否定。

人为什么会自我限定?

人们为什么会自我限定呢?很多时候,需要追溯到我们从小是如何被对待、被养育的。

小倩的父母在生活中是极其冷漠的人。父亲懦弱无能,妈妈爱抱怨。在她的记忆中,那个家要么是冷冰冰



的,要么就是激烈的争吵,这让她总是害怕自己做得不够好,而让父母不高兴。所以,从小她就顺从听话,不敢向父母索要任何东西。

那时候,父亲下岗,家里只能靠母亲微薄的收入来支撑。甚至小倩的学费都不得不延迟交,这让她在同学面前抬不起头。贫穷让她过早地体验到了人间冷暖,也在她的内心埋下了自卑的种子。

早年养育上的匮乏,很容易让孩子产生“我不重要、我不够好”的内在感受,让人极度自卑,导致讨好的性格特点,形成一种不配得感。不配拥有更好的东西,或更好的人际关系。当这种人格特质形成,长大后就会强迫性地阻碍自己去寻找和获得幸福。

另外,因为缺乏正向的反馈与认可,往往会越得不到越渴望。这几乎成了未来人际关系中的主旋律。

我们会在内心一遍遍地重复:只有被别人认可,自己才是有价值的。但随着每一次向外索求,得到的结果总是“拒绝”,这种挫败感会导致更强烈的自我怀疑。最后,既没有在成长环境中建立安全的依恋关系,也没有在内心建立起安全的基地。

因此,每当处理亲密关系、人际关系时,我们就会变得十分焦虑,这促使我们表现出超强的控制欲。那是因为太害怕被抛弃了。越害怕,就越容易采取极端的方式。最终,将心爱的人越推越远。

如何破解自我限定?

首先,要了解自己的内在冲突。

尝试透过关系中的一次次冲突,去觉察自己的内在模式。比如你很讨厌别人的某种行为,那有没有可能,是这种行为与你过往的经历类似?如果别人的某句话让你极其愤怒,你可以试着参考其他人的反应,看是否与自己有着一样的不满。

这样的参照可以让我们去反思:是否别人的言行,触及了自己的情绪按钮?这些与我的早期经历有哪些关联等等。

其次,看见成功背后的恐惧。

一个人害怕失败是正常的,但如果同时也害怕成功,那可能是因为,他害怕成功后会受到巨大的惩罚。

就如哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯所说:自尊=成功/抱负。意思是,自尊取决于成功,还取决于获得的成功对个体的意义,增大成功和减小抱负都可以获得高的自尊。

为了避免自尊受到伤害,人们在潜意识里会故意破坏或阻碍成功,这就是为什么有些人总是在临门一脚时会出现巨大失误的原因。

最后,可以通过心理咨询获得改变。

当然,有些人可以通过向朋友倾诉,得到情绪的宣泄。但心理咨询与朋友聊天的最大区别在于,大部分朋友很难做到真正共情你的感受。朋友可能会不自觉地带着很多评判,很难保持中立的态度,而心理咨询能帮助你看到自身的资源与更多的可能性。透过咨询师这面镜子,能看到自己没有意识到的盲区。

来源:新浪网