



你有“排队焦虑症”吗？

前些天，晓宁和妻子抱着小孩去医院看感冒。不但挂号要排队，候诊、缴费以及各项检查都要排队，晓宁从上午10点排队排到下午4点，加上担心小孩的病心里又着急，等小孩去打针的时候，他觉得自己走路都开始摇摇晃晃了。

这么长时间排队，让晓宁有点心力交瘁。本来就就诊过程就让人焦虑，再加上排队时遇上插队的，晓宁心里

简直就无名火起，他突然不顾一切地冲进了诊疗室，要把那个插队的病患拖出来，为此差点动手打起来。

从此以后，晓宁一看到长长的排队就会心里烦躁、两眼发黑。可是心里烦躁也没用，很多事情还是要排队。帮公司办业务、帮家里人办证件、买东西、去银行，都有排不完的队。晓宁现在只要有一天排了队，他就会一天都吃不下东西，

甚至还会抽搐、作呕，不知道这种状态还会持续多久。

像晓宁这样，排在很长的队伍后面，容易产生焦虑烦躁情绪，此时心理素质较差的人就会表现出高度神经质、情感高度不稳定、遇到问题容易爆发、应对能力差等焦虑症的特点，此时如果控制不当，再加上诱因，就会爆发临时性的“排队焦虑症”，引发争执，甚至动手。 立早

轻松缓解排队焦虑

1、看清烦躁原因，合理地安排工作和生活，分清轻重缓急，有效地缓解因担心、害怕带来的焦虑。

2、打破信条，接受事实，生活将会更容易。比如去医院看病、银行办事等排长队，这是目前的国情和现状，抱怨、牢骚和愤怒并不能根本扭转这样的局面。事实上，作为提供服务的一方也同样有着大量的牢骚和不满，相互抱怨容易引起更大的灾难，对双方造成损失。接受这样的现实，可以让你的心情平静一些。

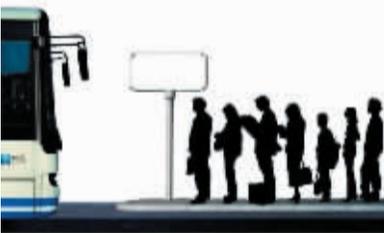
3、要想缓解“排队焦虑症”，

就要在长时间排队时先做心理调节。人们常说“心静自然凉”，其实缓解排队时焦虑的心态，有很多方法，如果等待时间较长，不妨之前做好准备，听听音乐，或是回忆一些有趣的事情，如果有伙伴，还可以聊聊天转移注意力等等，时间很快就会过去，那种期待、焦虑的心理自然而然被淡化掉。

另外，可以把等待当休闲。不要把排队的时间看成是一段无所事事的时间，也不要把它想象为挤占宝贵时间的可恶的时段，而应看作一个可供使用的资源，一段难得的

休闲时光。利用这段时间放松一下。可以去翻阅服务场所提供的报刊，也可以自己带本书来享受，或者做个冥想放松练习：全身绷紧，眼睛微合，然后深呼吸，一定要深，再缓缓呼出，呼出的同时，全身渐渐放松。这样连续5次，你会发现：心如止水，可以充分享受这段美好的时光。

剑和



不做『抹布女』

最近，“抹布女”一词引起了很多人的关注，开始在网络上走红。

“抹布女”是指那些爱得无怨无悔、全心全意为爱人付出，宁愿牺牲自己的事业和青春，最后却被抛弃的悲剧女性。

很多实例证明，总有些负心汉，会在自己功成名就之后，选择抛弃这些无怨无悔为自己付出过的女性。与其等到被负心汉抛弃的那一天，自怨自艾、哭天抢地，不如在恋爱的最初就下定决心坚决不做“抹布女”，这不仅是对爱情负责，还是对自己疼爱。

相爱的两个人，即使爱得再热火朝天，爱得再无怨无悔，总有激情消退、平淡如水的时候，女人还是要为自己留着尊严，留着退路，永远也不要做无原则奉献的人，尤其是不要为了自己的爱人，宁愿放弃自己的事业和尊严，因为到那时，视之为生命的爱情没有了，女人的灵性也就没有了。

最美好的场景应该像舒婷的诗《致橡树》，“作为树的形象和你站在一起，你有你的铜枝铁干，我有我的红硕花朵，一起分担寒潮、风雷、霹雳；共享雾霭、流岚、虹霓。”

只有比肩站立、各自独立，才能深情相对、热情相拥，而相爱的两个人才可以在不舍各自独立的位置与人格的前提下，相互支持、携手共进，即使有一天，女人被负心人所抛弃，也有自己修炼出的魅力，依然有夺目的光彩，不至于失去爱情就一无所有。

苗君甫

两性悄悄话

“攻守同盟”是危险的游戏

有天晚上，一对小夫妻都在家，妻子阿蓉看了一篇小品文后，内心有些忐忑。小品文说，如果一个男人晚上没回家，次日他跟老婆说他睡在一个兄弟那里，他老婆打电话给他最好的10个朋友，结果有8个好兄弟都确定他老公昨晚睡在他家。

阿蓉开始不相信男人之间竟然会有这样不约而同的“攻守同盟”，但忐忑之余，竟然就在当晚做了试验，她拿起电话给经常与老公小峰有来往的10个朋友打电话，问小峰是不是在他那儿，怎么还没回来。

“测试”的结果很残酷，小峰就睡在自己身边，可小峰的10个朋友里竟然有7个人“承认”小峰就住在他家，并说他喝醉了，回不去了。而且不一会儿，小峰的手机就响了起来。

阿蓉认为这太可怕了，便揪住问题不放。她顺藤摸瓜，对小峰以往几次外宿进行调查。因为懂得了男人们之间的

伎俩，阿蓉很容易就揭穿了以前朋友为小峰所作的伪证。

阿蓉认为小峰破坏了婚姻的忠诚，让她再也没有安全感，于是坚决跟小峰离婚。

刚听到他们离婚的消息时，觉得阿蓉小题大做了。对于男人来说，这种“攻守同盟”的潜规则已司空见惯。不用提前打招呼，之前也未曾有过约定，我自然而然地就会帮你圆谎，保守你的秘密。

问题的严重性就在于此，男人无须合谋也能一起骗女人，他们的义气往往体现在他们可以互相替对方隐瞒所干的“坏事”。这种“同盟”无疑是男人们阴暗心理在作祟。

从这点上看，不管小峰是否出轨，阿蓉已无法信任他了。阿蓉认为，不讲诚信的婚姻还可能维持吗？

因此，聪明的男人应该明白，“攻守同盟”是危险的游戏，女人一旦识破男人的这一潜规则，那就不堪一击了。

李耿源

异常关注

家住在福州市的刘大妈今年47岁，平时总喜欢插入别人谈话中，滔滔不绝地发表意见，甚至一说话就刹不住车，仿佛听不见别人说话。近日，刘大妈被家人带到医院，才知道“爱表现”缘于她心里的“水仙情结”。

南京军区福州总医院心理咨询师李琦介绍说，“不吐不快”行为的背后，有许多深层次的心理原因，但本质都是过于以自我为中心。他们的内心可能缺乏自信，存在“社交恐惧”，需要通过“焦虑性多语”来进行掩饰。这种抢话是长期存在的，自己能察觉到，但无法自控。

对于自我认同的追求来自于“水仙情结”——希腊神话中，美男子 narcissus 临水照镜，被自己水中倒影所吸引，他如痴如醉，日夜守在水边，茶饭不思，最后憔悴而死。众神惜其美丽，遂将其变成水仙花。这类人，过分关注自我内心的感受，总是在表示自己的正确性，并时刻准备着对他人提出意见。然而，他的语气断然，内容缺乏依据，往往不能够使人信服。

“水仙花情结”意为“自恋”。当有人表现出所有事情都知道时，就表明其自身价值需要得到认同。他们重视别人对自己的评价，并认为出现错误就将使别人失去对自己的信任。产生这种情况的原因，大多出现在童年时。当个体在幼年担当过多的责任，同时他们的父母常不认真倾听他们的需求，因此他们不得不提高音量，或多次强调自己的需求以使得自己得到满足。这样的行为方式，延续到成年，导致他们在交谈中不停打断别人，重复自我防御的谈话机制。

当身边出现“水仙花”时，首先要尊重和理解彼此沟通方式的差异性，试着先听完他们的观点，交流过程中可以多一些暗示和善意的提醒。在得到对方的信任后，用平和的方式与对方交流，私下向他指出问题所在，让其注意到他行为的不礼貌之处，并教他们怎么恰当措辞、即兴发挥、控制眼神、把握接话时机等人际交往技术。

吴志

相关链接

如何避免成为“水仙花”

保持沉默 不断地调整自我认同机制，避免参与到所有的对话，这样可以减少你交往方式的攻击性。

学习倾听 要关注对方的言语动作，改变以自我为中心的思维方式，积极倾听对方的需求，从而获得对方的欣赏。

加强沟通 在沟通中表现出双方的共同兴趣，询问一些具体性的互动问题，达到一种良性的认同。

爱插嘴 或缘于『水仙情结』