



连载

离奇的心理疾病⑨

风光的总经理为何“中邪”？

是人，总有对错的时候，没有人能一辈子不犯错，不被人批评。但有的人虚荣心太强，总想接受表扬，而对于批评就尽可能回避。这也是一种不正常的心理状态。

有位曾经风光的总经理，曾被领导批评“口吃”，自尊心受到伤害。此后，他再也不敢当众发言，不敢对视他人的眼神。他在家经常发脾气骂人、摔东西。不去上班，也不听人劝，任由自己沉沦。两年过去，好像变了个人，生意也由此一落千丈。家人以为他“中邪”了。无数次为他请来神婆驱鬼，病症却丝毫无改善。

一次小小的批评，就改变了他一生的命运，可见怕批评这种心理障碍也不能忽视。

一个成绩优异的中学生，一向对学习很认真，对自己要求很严格。一次测验时，抄错了试题，结果发生了重大错误，受到老师严厉批评。

由于产生了恐惧心理，此后只要老师一写字他就紧张不安，生怕自己看不清写的什么字。越紧张，就越看不清，越怕看不清就越紧张，无法控制。伴随而来的就是注意力不集中，头脑混乱，从而妨碍了他正常的学习，导致他在半年内学习成绩一落千丈的后果。

其实这种恐惧心理是因为过分紧张的原因，由于过分紧张，我们身体内的激素水平会比平时高许多，人的植物神经会因此变得亢奋。从理论上来说，这反而会抑制正常功

能的发挥，令机能紊乱。

其实，人在一生之中犯错在所难免，有点小错误被人批评批评，可以点醒自己，只要放松心情，正确看待，保持警觉性，那么在重大事件中“翻船”的可能性就会降低。所以批评也并非都是坏事。

事实上，能够主动暴露自己的缺点，就是心理素质过关的一个标志。同时也是即时修正自己、克服困难、战胜自我的手段。回避缺点，对于一个人的心理发展本身就是一种涂毒自己的行为。通过观察我们可以发现，只要是敢于正确面对缺点的人都有比较好的心理素质，这就是最好的说明。

甘露春

(下期关注:《谁把“颈椎病”变走了?》)

心理咨询室

我结婚已经两年了，老公在外人看来脾气很好，为人忠厚、老实，可就是总在家里向我发脾气，为此我们经常争吵。近来，他在工作上不大顺利，于是脾气就更大了，动不动就向我发火。我很烦恼，就不理睬他，和他赌气。尽管我知道这样情况会变得更糟，但我真的不知道自己该怎么办，我不希望自己总是处于这种郁郁寡欢的状态，我向往身心愉快的生活，我甚至想离婚……我到底该怎么办？

周丽

周女士：

生活中不乏像你老公这样的人，他们在外人面前表现得和和气气、温文尔雅，而在家人特别是配偶面前却很容易发脾气，为此引起夫妻矛盾的为数不少，这到底是为什么呢？

其实，这是人际交往中的一条规律，称为“家庭亲密综合征”，是指在大多数情况下，人们情绪的宣泄最易指向最为亲近的人。这是因为家对我们来说意味着安全、信任和爱的港湾，家人彼此间能理解和包容，即使错了，家人也可能接受和原谅自己，其实这正是夫妻或亲人间彼此接受和知心的深层体现。在现实生活中，女人的这种倾向要比男人强。在外面工作不顺利的女人，往往会在家中挑起事端甚至拒绝夫妻间的性生活，以此来缓解自己的愤怒情绪。因此，当配偶突然发脾气时，不要过分计较，想一想，不跟“我”发脾气跟谁发去呢？

不过，如果碰巧两个人在外面都不顺心，回家都拿对方出气，那争吵将不可避免。如果争吵时双方都难以控制自己的情绪，往往会伤害对方的感情，造成夫妻关系紧张，甚至产生婚姻危机。因此，夫妻双方在外工作不顺或受气后，应该尽量控制烦躁的情绪，避免向亲人发脾气。董绍军

在外挺和气 回家发脾气 咋办？

心海导航

中年男人学会心理调节

男人到了中年，无论身体还是心理上都不再有年轻时的活力，这就与男人们长存于心中的奋斗理想产生了矛盾，这些矛盾如果得不到及时的调解，就会产生心理问题。为了避免这种情况，中年男人心理调节是必不可少的。

放慢工作速度 如果你感觉非常紧张，最好立即把工作放一下，轻松休息一下，合理地安排作息时间，可能你会做得更好。

培养良好心态 加强自己的心理修养，在注意锻炼身体的同时，多关注自己的心理健康，养成自己作心理分析的习惯。可以考虑与心理医生交朋友，以便经常得到他们的帮助。

正确评价自己 永远保持一颗平常心，不要与自己过不去，不要把目标定得高不可攀，凡事需量力而行，随时调整目标未必是弱者的行为。

家庭事业互动 处理好事业与家庭的关系，家庭和睦与事业成功的关系是互动的，无力“齐家”，恐怕也无力“平天下”。

提高应变能力 要充分认识到现代社会的高效率必然带来高竞争性和高挑战性，对于由此产生的某些负面影响要有足够的心理准备，不断提高自己的应变能力，免得临时惊慌失措，加重心理负担。同时心态要保持正常、乐观豁达，不为逆境心事重重。

培养个人爱好 培养个人爱好和生活情趣往往会在不经意间让人释放了压力，心情舒畅，绘画、书法、下棋、运动等能给人增添许多生活乐趣，调节生活节奏，从单调紧张的氛围中摆脱出来，走向欢快和轻松。博恩

两性悄悄话

“晒情”如同饮酒

不少女子婚后都变成了“扩音喇叭”，幸福的人到处炫耀自己的幸福，惟恐天下人不知，不幸的人则像祥林嫂一样大张旗鼓，暴晒婚姻里的不幸。

小菲从领结婚证那天起，仿佛换了一个人，成天老公长老公短，不只向要好的闺蜜晒幸福，还向网络上那些素未谋面的朋友大晒幸福，为此，她专门建了个博客，每天事无巨细地更新日志，无非是家长里短的柴米油盐。

幸福晒了大半年，她的话锋竟然向着离婚迈进。原来小夫妻俩只是领了结婚证，还没有举行婚礼。双方父母都催着办酒席，小菲和她的父母还兴致勃勃地计划着去哪里度蜜月。没想到老公不想办婚宴，也懒得外出度蜜月。小菲的心在一次又一次的妥协与争执里变得意兴阑珊。偏偏这时候她又怀孕了，夫妻俩的喜悦没有维持多长时间，两人又陷入了冷战，谁都不肯让步。

闺蜜说什么的都有，博客里的网友也是七言八语，争先恐后给小菲出主意。



她委屈、难过、不知所措……这段感情里她付出的太多，甚至放下自尊无条件地改变自己，结果却是对方的不珍惜。她到处大吐苦水，在论坛里、在博客里……引得无数粉丝跟贴、追帖，这些事后诸葛亮的言论左右着小菲正常的思维和判断。最终，孩子打掉了，小菲搬回了自己的房子。

晒情如同饮酒，“小晒怡情，大晒伤身”。网络时代，让人与人之间没有了隐私，那些勇敢的晒客常常引火上身，还不自知。婚姻是一种隐私，幸福与否只有自己知道，何必昭告天下？徐俊霞

张大妈看见马桶就紧张

从来没有进过城的张大妈，被女儿、女婿接到了城里，开始享受城里人的好生活。到了女儿新装修的三居室，张大妈看看这，看看那，特别好奇，认为到了电视画面里的宫殿，脸上笑容就没有间断过。安排好老人后，女儿恰好出差，女婿当晚回家给老人做饭。吃饭间女婿发现老人不怎么高兴，看上去还有些焦躁的样子，就问老人是不是有什么不舒服的地方，老人摇头说没有。

到了第四天深夜，老太太突然腹部疼痛难忍，哎呀哎呀的呻吟声传到了女婿房间，女婿看到老太太面色苍白，浑身大汗直冒，立刻打

了“120”，把老太太送进了医院，医生经过1个多小时的处理才稳定了病情。

女婿急忙问医生老太太得了什么病，医生回答没有什么病，就是便秘引起的肠道痉挛。原来，老太太住进了女儿家里后，要方便一下，可是一进卫生间，看见是坐便器，没有蹲便器，一下子就紧张起来了，因为她从来没有看见过这种东西，更没有用过，在老家都是进简易茅房，蹲着方便。她坐在上面，开始连小便也解不出来，后来实在憋不住了，能稍微解出一点点小便，可是大便就是解不出来，越解不出来，越着急，就

产生了焦躁情绪，最后干脆就不解了，硬憋着。碰巧，女儿又不在家，没有办法，只好凑合着忍耐。

心理医生认为，老太太由于对马桶产生了心理反感，加之害羞腼腆，难以启齿，生理上的不适，体内毒火上行，导致了焦躁过度，出现了不健康心理，建议多方面进行治疗。

老人几十年养成的生活习惯，一下子适应过来可以说是非常困难的。为了减少老人的心理压力，孝顺的女儿、女婿经过商量，在坐便器旁边，再安一个蹲便器，这样就可以使老人安心地使用了。

心理医生提示，在农村生活的老年人在饮食、卫生、起居等方面与城里人相差较大，这种情况应该引起重视。在老人进城之前，要预先有思想上、物质上、精神上的准备，让他们感受到真正的温暖与幸福。

钱琦