



离奇的心理疾病 ②

多愁善感的女大学生

阿琼是个大学生，从小就有“害怕”病。人多嘈杂她害怕，孤身一人她害怕，有人在身后叫一声也害怕。一害怕，她就心慌意乱，心咚咚狂跳，表情惊异。“胜利啦！”她几天睡不着，头脑中兴奋不已；“搞砸啦！”心慌心跳，一气胡思乱想，不能自控。有同学上课时，用笔尖轻轻刺了一下她的手，她就忍不住高声怪叫。同学们都说她“夸张”，而她却没办法控制。

其实，阿琼是有心理疾病。多愁善感，是指那种情绪反应高

于正常的人群。他们对事物的感受或神经的敏感度与正常人不同。表现对刺激反应过于敏感，不该笑的笑，不该哭的哭，该不痛的也叫痛，不该逃避的也要逃。他们敏感多疑，哭笑无常，容易情绪激动，做出过激反应。有人一看稍有情节的电影、电视就忍不住泪流满面，悲伤得好像就发生在自己身上一样。虽然他们的年龄不小了，可一看到稍有血腥、恐怖的镜头，甚至相片就受不了，心中出现莫名的哀愁，悲伤欲哭。这也是种心理疾病。

还有一种人思维敏感，凡事总往坏处想。如家人一出门就感觉会出什么事，如车祸、打劫。约定时间一到还没有如期出现，就心急如焚，坐卧不宁，不停地看时间，唉声叹气。丈夫一外出，就想到嫖娼、外遇、婚外情。虽然，明知不必要，但头脑不听使唤。这同样是心理疾病。

以上种种都是焦虑症，只是表现不同罢了。

甘露春

(下期关注：《“胆小鬼”小李》)

缓解出差前焦虑 试试吹塑料袋

53岁的郑女士是单位的副总，做事果断、干练是出了名的，可近几年她有一个烦恼，用她自己的话说是“出差前焦虑综合征”。

郑女士说：“每次知道要出差，提前一个月就开始焦虑，担心路上会出现不利的因素，去的地方会不适应，考虑应该带些什么东西等。尽管在网上查询了所有的资料还是不放心。”

据郑女士回忆，4年前的一个夏天，她出差去杭州，当时天气特别热，结果路途中中暑了，头晕、恶心、呕吐，后来到医院输了液才缓解。此后，每次出差她都会想到当时的情景。

郑女士的焦虑一方面来源于对不可知因素的恐惧，像她这个年龄已经有了自己固定的生活习惯和生活方式，出差在外难免会被迫改变，因此出差前会变得焦虑。另一方面是她对自己身体的焦虑，她害怕自己的身体适应不了那些突发因素，特别是一些对自己要求较高、追求完美的人，这种焦虑更严重。

那次去杭州的不愉快经历是引起郑女士焦虑的导火索，那次经历已经将出差定格为一种不安全、不愉快的事情，每次出差前一想到那件事情，情绪就会紧张。

对有不愉快出差经历的人，建议要尽量放松，可以尝试吹塑料袋的方法：嘴对着塑料袋子吹气，再将袋子里的气吸回来，如此反复做10次，可以帮助放松。因为研究发现人体吸进适量二氧化碳可以缓解紧张情绪。

于慧明

两性悄悄话

思维差异 妨碍“性”福

廖小姐和陈先生新婚燕尔不到半年，就在性生活方面出了问题。每次过性生活，廖小姐都好像有一股无可名状的怨气。有时说丈夫时间没选好，半夜三更把她弄醒，有时又说丈夫事后没给她盖好被子，成心想让她感冒。新婚时那种温柔和缠绵消失得无影无踪。苦恼的陈先生只好去请教心理医生。医生问他，最近两人之间是否发生过什么不愉快？陈先生想了又想，说出了两件他认为不算事的事。

一天，廖小姐穿了一件漂亮的风衣回家，进门就搂着丈夫的脖子问：“漂亮吗？猜猜多少钱？”丈夫很肯定地说：“250元。”我们公司的许小姐买的就是这个牌子，和你这件一模一样。廖小姐的面色马上沉了下来。

一天陈先生告诉妻子，公司里的同事到许小姐家聚会，晚上不回家吃饭。9时半丈夫回来了，进门就说：“许小姐做的鸡汤真好喝，以后我们家……”“以后你就每天到她家喝去吧。”廖小姐粗暴地打断了丈夫的话。

医生听完陈先生的叙述说：“你太太在吃许小姐的醋呢。”医生认为，陈先生首先要做的事就是消除妻子对许小姐的醋意。

终于有一天，廖小姐在丈夫的公司里看到了许小姐，才知道许小姐是位年近五旬的中年女人，而且是丈夫的顶头上司。之后，廖小姐与丈夫和好如初。



由于夫妻之间的思维方式不同，经常会引起相互间的不理解。上例中的陈先生习惯于用逻辑思维来分析周围的人和事，而他妻子的思维方式往往是非逻辑的，她考虑问题通常带有很大的感情倾向。生活中有数不清的事例说明，由于男女在思维方式上的差异而引起夫妻之间的敌意，进而产生性方面的障碍。

因此，夫妻双方除了需要了解各自的性格、喜好和生活习性之外，还要认同两性在思维方式上的差异，切不能将自己的意志强加于对方。

刘姿含

心理咨询室

为情绪叫个“暂停”

前几天晚上，我们几个同事在公司加班，“按图索骥”地写着工作计划，因为领导坚持要按他的方式编制，所以大家写得很不耐烦。这时我接到爱人的电话：“你在做什么？”他不耐烦地问，“你知道我们家今天晚上请客，你到底在哪里？”他生气了。

听到他的问话，我硬邦邦地答道：“是你约了这些人来吃饭，别怪到我头上。我要加班，你自己去想办法照应，我把事做完了自然会回来。”

挂上电话，我心中疙疙瘩瘩的。回家的路上，我反省了自己，认识到自己犯了错。其实我内心不想这样对待我爱人，不愿我们之间出现这种不愉快的感觉。到了家，客人已经离去，我围着爱人连说好几声对不起，他的气才消了。事后我想，这次算是幸运的，没有引发大矛盾。今后碰到这类情况，我该怎么应对？

李智灵

李智灵读者：

从你的叙述可以看出，那天你对爱人电话的回应只是出于那一刻的感受，深陷在当时情景所导致的情绪里，语气也是冷冰冰的。他的问题合情合理，他的处境十分尴尬：客人期望你出现，你却不在场。你不但体谅他，反而做出鲁莽的回答，而这个答复无疑将使问题更加严重。

生活中，常常遇到这样的情况：我们在做某件事的同时又遇到其他的事，很容易做出直接的反应，心情随着事情的改变而改变。如果是好的事情，则可以让我们喜上加喜，但如果是坏的事情，再好的心情也会跌落至谷底，对待事情的态度也会变得极度情绪化。此时，我们要做的就是为情绪叫个“暂停”，在这段时间里，我们有自由去选择最明智的回应方式。人们若能依据内心深处价值观做出回应，而非刹那的情绪或情境，家庭生活必会更加美满。有时你跳不出当时的情绪，说了不该说的话，做了不该做的事，此时，你要这样想：只要我当时停下来想一想，为情绪叫个“暂停”，我就不会有那种反应，不会那样做，大家都愉快，何乐而不为呢？

朱姝婕

中国驰名商标，顾客现场答谢会现正进行！

好脸面 好脸面
BEAUTIFUL FACE
脸面问题专家

臭美

每逢周末全国各促销药店现场均有礼品免费赠送！

痘痘问题专区	头部问题专区	脚部问题专区	脚部问题专区
好脸面祛痘系列 	头痒灵 	臭美 	脚臭清
复合维生素EC酒 脸部问题专区	脱发停 头部问题专区	知足长爽 脚部问题专区	透骨康 身体问题专区

各药房专售