

走出“公共安全事件”

陈女士在一家大型公司上班,公司所在楼层在37层,上下楼必需乘电梯。这本是常事,但因前段时间发生“电梯吃人”等事件后,陈女士对电梯的恐惧日益剧增,每次迈进电梯门,心里都止不住惶恐,脑海里总是出现各种可怕场景。甚至平时工作时或者在家里,她也会时时想到那些“可怕的事情”,感觉“整个人都要崩溃了”。

无奈之下,陈女士去看了心理医生,经诊断,她患上了“电梯恐惧症”,需要进行系统治疗。

【心理分析】前段时间频发的电梯安全事故给人们带来了强烈的心理冲击,从而诱发了公众对公共安全的广泛性焦虑。由于这种安全事故发生的几率非常小,随着时间的流逝和事件的淡出,绝大多数的人都会从焦虑状态中走出来。但也有像陈女士一样的少数人会产生较为严重的焦虑,并且这种焦虑长时间持续,影响到正常的工作和生活,形成“电梯恐惧症”。

一般来讲,各种公共安全事件的发生,会给人们带来强烈的心理刺激,产生“这种事也有可能发生自己身上”的联想,再加上媒体的报道,就相当于反复的心理暗示,很容易使人们出现“急性应激障碍”。从心理学角度讲,当我们受到某种刺激,出现

心理阴影



类似的戒备心理是一种预防性反应,属于正常的范畴,但即使如此,也应该及时进行自我心理调适。首先,要马上终止刺激,比如可以关闭视频,有意识地不要再看有关事件的报道,也不要和朋友、家人谈论此事,以免形成反复心理暗示。其次,转移注意力,可以看场电影,或者看看书、听听音乐,淡化恐惧的记忆。另外,跑步等高强度耐力运动可以对大脑产生生物化学作用,释放一种叫做内啡肽的化学物质,它是大脑产生的天然镇静剂,被称为“快乐因子”。也就是说,运动是一种非常有效的心理调适方法,当不良情绪比较严重时,不妨一试。

区分“急性应激障碍”和“恐惧症”,在临床上有一个标准,一般以1个月为限,如果焦虑、不适等不良情绪持续超过1个月,就得及时看心理医生,进行系统治疗。对于恐惧症的治疗,最常用的是“暴露疗法”,就是由心理医生根据患者的病情设定阶梯性的恐惧值,并让患者逐步暴露于引起恐惧的事物中,循序渐进地接受刺激,从而逐渐降低恐惧的程度,直至症状完全消失。比如治疗“电梯恐惧症”,越害怕电梯就越是要主动地接触电梯,先从乘坐一层电梯开始,逐渐增加乘坐电梯的层数,一步步消除对电梯的恐惧。

王源源 (河南)

借别人的眼看自己

小区院子有个凉亭,每天都有老年人坐在亭里的石方桌前下象棋。老刘是个棋迷,可是每天在学生上学和放学的时间点上,他都要准时接送孙子。这天下午4点,又快到老刘接孙子的点了,老刘眼看这盘棋要赢,于是催对面的老黄快走棋。老黄说:“催什么,要让人思考好了才走呀。”

老刘说:“还有15分钟我就要接孙子,哪里像你有福气,儿子到国外定居了,你自个安享清福。”

老黄不高兴地说:“你损人不利己白开心是不?前段时间,你儿子和儿媳闹别扭,儿媳一生气把孩子领回娘家,你三天不见孙子急成那个猴样。我儿子到了国外,两三年才回一次家,常年见不到孙子不说,还和儿子团聚不上,这种期盼与煎熬你能理解吗?”

老刘说:“见不到省心,我那不争气的儿子怕老婆,常让我受气。”老黄说:“这是你的福呀,我多想每天有个孙子带,也想让自己老有所为,可惜我只能闲着。你知足吧,儿孙都在身边,每天还能接送孙子上学,这是多少老人想要的生活呀。”

老黄的儿子在国外定居后,小区许多人都羡慕老黄有本事,老黄如此一说,邻居老人们都觉得老黄说的话很有道理。人人都埋怨自己生活不如别人好,其实,在别人眼里,自己的生活正被别人羡慕着。生活中,人们常常忽略了自己拥有的东西,却将眼睛贪婪地盯在别人手里的东西上。当我们羡慕别人时,别人还在羡慕着我们,有时,我们需要借别人的眼睛来看看自己。

杨进峰 (宁夏)



只好辞职

郝延鹏 (黑龙江)

不要对孩子唠叨

13岁的儿子读初中,正是叛逆的年龄。由于调皮好玩,周末时间,不是看电视就是长时间上网,作业搁到了一边,老是做不完。看到这种状况,我不免担心,督促而唠叨几句。说得多了,却适得其反。儿子对我的催促置若罔闻,还是我行我素。话重了,说得急了,儿子会生气地说:“老妈你烦不烦呀,你不要瞎操心好吧!”对我的好心,儿子毫不领情,使我气愤苦恼不已。

我把儿子的这种态度向老公诉说,于是,在饭桌上,老公便开始做儿子的思想工作,可结果是儿子对我们更加不满,关系闹得很僵。

看着劝导和教育没有任何实效,我和老公研究对策,决定改变方式方法。周末,我们不再约束他,而是让他自己规划好时间,合理安排。看到我们这样,儿子的眼睛中露出喜悦的神情,在做作业的间隙,他上一会网,然后继续聚精会神地写作业,没用多长时间,作业便做完了,字迹工整,没有错题。接下来的时间,儿子打球锻炼,收拾屋子,一切都安排得井井有条。看到儿子大变样,我们都很高兴,表扬了儿子,儿子喜滋滋的,干劲更足了。周末,我们还一家三口去公园玩,划船赏景,其乐融融。

原来,儿子最不喜欢的是大人没完没了的唠叨,这会极大地激起他的逆反心理。而恰当的表扬,会让他变得乐观开朗,信心百倍。适当放开孩子的手脚,给他自由,多些鼓励,会发现令人意想不到的好成绩:我们表扬儿子背诵的古诗多,儿子变得更加热爱背诵和阅读,语文成绩进步了不少;我们夸赞儿子聪明,没有不会做的数学题,儿子苦战难题,数学成绩名列前茅。一些地理历史等学科,我们便在看相关的电视节目,提高儿子的兴趣,渐渐地,儿子所有的成绩都提上来了。

少些唠叨,多点表扬,让孩子更加茁壮地成长,更加自主和独立,会有意想不到的好结果等着我们。

蒋波 (山东)

