

# 猜疑是条无形的绳索

晓丰在一所重点中学读书,平时各方面都不错,很受同学们欢迎和老师赏识,期末评为年度优秀学生的希望很大。可半个月前,晓丰在期中的数学考试时,看到同桌有道大题做错了,便在一张纸条上写上正确解法并传给他,没想到,后排的考生当场向监考老师举报。

这样的过失不仅给个人造成损失,也影响班级声誉。为此事,晓丰被学校通报批评,并取消该科成绩,期末评年度优秀学生的事就更不敢想了。出了这件事以后,晓丰觉得班主任老师已经对他有看法了,不再像以前一样赏识、信任他了。同时,晓丰觉得自己很没有面子,自信全没了,也不愿和其他同学多来往。更糟糕的是,他还老怀疑同学们在背后议论他,只要是不好的事,他都觉得别人在怀疑他。现在,晓丰基本成了个“孤家寡人”。晓丰也知道这种猜疑对学习 and 生活一点好处都没有,很想能早点从猜疑中走出来,可是思维就像困在一个怪圈里,总是走不出来。为此,他觉得很痛苦。

## 【心理分析】

中学生正处于青春期,开始关注外界对自己的反应,总希望得到别人的赞美,而过分关注之后就会导致猜疑。猜疑是一条无形的绳索,使我们远离朋友,孤独寂寞。

从晓丰同学的表现可判断,他的猜疑倾向严重。敏感多疑是常见的一种心理疾病,在心理学中,过分猜疑被称为心因性妄想。具有这种心理障碍的人,最明显的表现就是过分敏感、猜疑,以为大家都在怀疑自己,议论自己,只要别人三五成群地在一起说话,他就会惴惴不安,生怕被大家说三道四。造成猜心病的原因很多,最主要的原因是自信不够,不能正确认识自己。

猜疑心理是个体的一种不自信心理在作怪,它可以是挫折诱发的,也可以是长期的消极自我暗示的结果。如果任其发展下去,会变得自卑、怯懦、消极、被动。

## 【心理处方】

在社会活动中,过分的猜疑很可能伤害到我们的人际关系,对于晓丰同学一类的猜疑倾向严重者,需要作一定的心理调整了。

(1) 加强自身修养,要用友善之心对待他人。当出现猜疑时,可以告诉自己,这种猜疑是没有根据的,然后转移自己猜疑的注意力,该去忙什么就去忙什么。再就是给自己积极的自我暗示,告诉自己“他们不是在说我”、“我讨厌猜疑”、“乱猜疑,是不对的”等等,从心理上厌恶猜疑这种不良的心理。

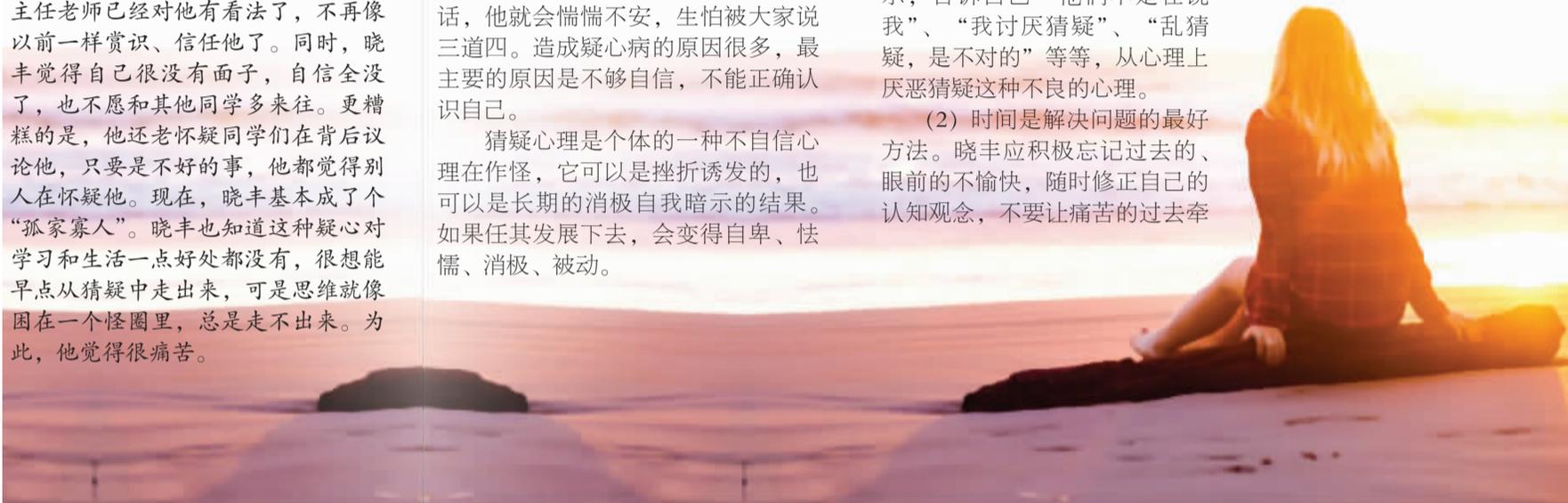
(2) 时间是解决问题的最好方法。晓丰应积极忘记过去的、眼前的不愉快,随时修正自己的认知观念,不要让痛苦的去牵

制住你的未来。

(3) 在压力太大、心情不佳时变换一下环境。例如室外观景、室内赏花、想象美好事物、回避烦心事件(耳不听、眼不见、心不烦)。

(4) 最重要的是重树自信心。不能因为一次过失,就对自己的能力产生了怀疑,对自己进行全盘否定,应从失误中总结经验教训,而不是被挫折击倒。

心理咨询师 章剑和



## 心灵鸡汤

■有目标的人,在奔跑;没目标的人,在流浪,因为不知要去哪里。有目标的人,在感恩;没目标的人,在抱怨,因为觉得大家都亏欠了自己。有目标的人,内心安宁;没目标的人,内心茫然,因为找不到心的方向。

■别让人生,输给了心情。心情不是人生的全部,却能左右我们的人生。我们常常不是输给了别人,而是坏心情贬低了我们的形象,降低了我们的能力,扰乱了我们的思维。

贺欢(甘肃)



频频回头欣赏自己足迹的人,迟早要摔跟头。

刘永志(天津)

## 你是否真的善待了自己?

我认识的一个朋友,离异后单身很多年,这期间她换过不少男友,也借由着单身,发出“及时行乐,善待自己”的呼声,常常是美酒笙歌。当热闹趋于平淡,当黑夜来袭曲终人散时,那个刚才还兴趣盎然的人,仿佛一下子被无边的黑暗所吞噬,在打给我的电话里哀怨地说:为什么心里的落差这么大?为什么心里反而更空虚?

这样的迷失已经好多年,我多次劝说:仔细审视一下自己的内心,你要的是择一人而终老,还是独身一个及时行乐?长久的浸淫在虚无缥缈的环境里,你已经失去了对生活敏感的知觉,静下来独处一段时光,好好取悦一下自己吧。

其实她就是一个不会梳理情绪的人,只拥有酣畅淋漓的生活而没有阳光的心态。时光永远不会淘汰拥有乐观心态的人,即使生活中有彷徨与挣扎、纠结与焦虑、悲观和哀伤,那都是自己真实的样子,该允许它们出现在人生的字典里,接受它们的造访,而不是掩盖、伪装。高情致远,用宽厚的胸怀和它们握手言和,同时用一颗悲悯之心看待身边的一切,才能更好的与这个世界和平相处,对人生才会有更多的热爱,从而善待自己。

夏学军(辽宁)

## 是抑郁,还是焦虑、痴呆?

焦虑症、老年痴呆症等老年疾病患者,会出现与抑郁症相似的症状,但病源却不一样,如果不对症下药,不但不会有疗效,甚至会起到负作用。抑郁症虽与前两症粗观病况相似,但有很多明显不同之处,只要仔细观察不难加以区别。

抑郁症是一种复杂的病症,症状呈多样化态势,但无论患了哪种抑郁症,其表现主要为情绪低落、活动减少、思维迟钝、躯体多症四点。

从症状上看,抑郁症的最大特点是整天闷闷不乐,高兴不起来。而焦虑症则是坐定不安,莫名担忧,整天像“热锅上的蚂蚁”。比如某位农村中年妇女,半夜烦躁得难以入睡,在屋里来回走动,烦到在地上打滚,大吵大闹,这是典型焦虑症状。抑郁症患者的高兴有持续性,遇到高兴的事也高兴不起来。焦虑症患者一般不会出现抑郁情绪,即使出现,也是短暂的。抑郁症与焦虑症

是孪生姐妹,经常共同发生,有的患者兼有这两症,但多以一症为主。

抑郁症与老年痴呆是两个概念。老年痴呆患者的大脑有明显不断老化的态势,记忆力一天不如一天,不会起伏。但抑郁症患者,却有可能出现随着心情的好坏,记忆力时好时坏的现象,并且在抑郁情绪得到治疗后,记忆力能得到明显改善。

中南大学湘雅二医院精卫所  
李卫晖