

你若坚强 风浪俱静

我是一个船员，第一次出海。出来快一个月了，对大海的新鲜劲已过，无边的孤寂和思乡之情如一张看不见的网笼罩着我。

上船前，母亲用月牙镰刀割了几撮水盆里养的蒜苗，包了一顿可口的饺子为我饯行。母亲说：“儿行千里母担忧，孩子呀，你第一次出远门，还是去摸不到边的大海，脚也踩不到黄土地，要是想家了，或是遇上糟心事，就生一盆蒜苗吧！”我笑母亲杞人忧天，我又不是女孩子，怎么会做那么无聊的事？

后来，海上起风了，轮船摇晃得很厉害，我的胃开始翻江倒海，两条腿轻飘飘的，落不到实处。我开始思念家乡，想念陆地，我的心里除了苦味，再也容不了别的了。蓦然，我想起了母亲的话。

我蹒跚着去餐厅拿了一个不

锈钢小盆，又找到几头已钻出嫩黄色蒜芽的蒜头，把蒜浸入水中。蒜芽开始使劲往上拱，嫩黄色开始变成嫩绿色，青绿色，一点点往高处长。晕船时，我看着蒜苗，蒜苗也看着我。我无言，它也无言。可是，我能感觉我和蒜苗心心相通，它那蓬勃向上的热情感染着我。为了防止它的根腐烂，我经常给它换清水，让蒜苗有一个清爽的生存环境。当我把自己的注意力集中在这些小蒜苗身上时，我竟忘记了晕船，开始慢慢地适应了船上的生活。

我把长得碧绿欲滴的蒜苗图片发了朋友圈，获得点赞无数。在这苍茫的大海中，母亲未卜先知，她把一粒希望的种子种在我的心里，在我遇到恶劣的环境时，那粒种子开始悄悄地发芽，长成青葱，碧绿了这深不可测的海的咆哮。



3个月后，我依然在海面上飘浮着，黄土地不在，母亲也不在我身边，但是母亲的话却让我坚强，让我的心如大海一般地辽阔。

你若坚强，风浪俱静。

官佳（辽宁）

心灵鸡汤

有时候，人错过的不是缘分，不是机会，而是默契的坚持。没有坚持则擦肩而过，没有默契则日渐疏远，我们经常选择的，不一定是最需要的，而是比较容易和比较适合的。而最需要的，可能是终其一生的梦想。

幸福就像是一只蝴蝶，当你费心去追逐它时，往往难以到手；但是，当你安静地坐下时，它却会有可能降落到你身上。

张欣然（云南）

世界上最难翻越的山不在天边，而在心底。
英远画



世界上最难翻越的山不在天边，而在心底。

陈英远（安徽）

心理辞典

生物反馈治疗心理疾病

17岁的夏同学性格内向，孤僻，初二时喜欢地理老师，但因为老师已婚，又觉得喜欢老师是不对的，怕老师看出自己的想法，不敢与老师对视，逐渐发展到对所有人的目光都不敢对视，不敢出现在公共场合，在公共场所就会脸红、心慌、胸闷、手心出汗等，就诊时已不能正常上学，视为社交恐惧症。医生建议药物治疗的同时联合生物反馈治疗，效果良好，第6次治疗后可与家人对视，第20次治疗后可与同学看电影。

生物反馈疗法是利用现代生理科学仪器，通过人体内生理或

病理信息的自身反馈，使患者经过特殊训练后，进行有意识的意念控制和心理训练，从而消除病理过程、恢复身心健康。此疗法训练目的明确、直观有效、指标精确，因而求治者无任何痛苦和副作用，广泛应用于神经性疼痛、物质依赖、创伤后应激障碍、情景放松、应激管理、焦虑症、儿童多动症和抽动症。

具体治疗方案如下：

1. 治疗师详细了解病因病史，做到心中有数。治疗前与患者有简短的谈话，了解学历，工作生活，家庭情况，用心发现对

治疗有用的信息，说明治疗过程及目的。

2. 连接设备，并指导患者进行正确训练，及时做好记录。

3. 治疗结束后，让受训者体会治疗心得，解释其反馈数据的意义，给予肯定和鼓励。

4. 患者在训练过程中逐渐掌握方法，如果有好的感觉，治疗师一定要提示“保持记住这个感觉”。

5. 治疗疗程：生物反馈10-20次一个疗程，每天1次，每次30分钟，属于国家医疗保险范围。

中南大学湘雅二医院
精神科 心理咨询师 彭瑛
副主任医师 李卫晖

心理关注

男性更年期的心理调适

长期以来，人们一般对女性更年期的心理健康比较重视，而对男性更年期的生理心理变化则较少谈及。其实，男性也有更年期，不过男性更年期比女性来得晚些，如烦躁不安、心慌、疲劳、抑郁、性功能减退等。对此专家认为，做好男性更年期的心理调适，帮助他们安全度过更年期，与女性同样重要。

以静制动 进入更年期的男性，应该学习掌握一些更年期常识，了解自己生理和心理发生的某些变化，然后泰然处之，对自己出现的生理和心理变化，不必惊慌。

学会制怒 由于雄性激素的作用，男性较女性来说，容易发怒。在更年期由于内分泌紊乱，更容易发怒。《黄帝内经》云：“怒伤肝”。怒作为一种强烈的情绪，比其他情绪带有更强的感染性和蔓延性。所以处在更年期的男性，不要随意发怒，要学会运用种种方法来“制怒”。

运动锻炼 不要没事一个人整日闷在家里，可根据自己的情况参加一些体育锻炼，如散步、打康乐球、太极拳、做老年操等。

心理宣泄 在生活中，遇到头痛的事情产生不良情绪时，不要闷在心里，而应想办法将其宣泄出来。一是自我劝导，自我解脱，学会换一个角度思考。二是借助他人进行情绪“释放”。心里有了郁闷，可以找自己的同乡、同学、战友、知心朋友倾诉，或大哭一场，把心里的郁闷宣泄出来，会顿感轻松。

生活规律 吃饭要有规律，不暴饮暴食；饮酒要适量，不可贪杯；早睡早起，晚上看电视要有选择性，不要一坐就是数小时。在看电视的过程中，要见缝插针地进行坐式活动或站式活动，促进肢体血液循环，防止疲劳。事实证明，规律的生活习惯，不仅有助于人的身体健康，而且还有助于培养自己的良好心境。

家人关爱 从生理角度讲，男性更年期较女性大约要晚5~10年。所以说当丈夫进入更年期，出现这样或那样的异常表现时，家人，特别是妻子一定要体谅和关心丈夫，千万不要无端地指责，要以自己更年期时的心情劝导丈夫。夫妻相互安慰，是健康安全度过更年期的良药。

朱本浩（山东）

