

两性悄悄话

男人禁区

女人别进

1、不要“教”男人怎样做

也许你是出于好心，跟他交流职场上升职以及处理人际关系的方法或心得。但他可能会以为你在否定他，怀疑他心智的成熟度或者看不起他今天的成就。

因此，女人在跟老公提及这个问题时，一不要与其他男性友人比较，二来，不要用他作为话题的中心，可以“周刊上讲XX当年是怎样……”，不让男人站在问题的中心，便能让他对于这个问题有较理智的分析。

2、不要比较彼此的前男女朋友

男人最讨厌女人问诸如“你以前的女朋友比我漂亮吗？”“为什么分手？你们发展到哪一步？”“她好还是我好？”这种八卦问题。此外，他在潜意识里总是希望自己能胜过你的前男友，所以，为了你们二人世界的安宁与太平，不要轻易议论各自以往的恋情，当然也不要故意束之高阁，即使提到了，不妨大方且实际地说些对方的好话，是比较高明的处理办法。

3、不要在床上和他闹别扭

如果他在性生活方面让你有不好的感觉你应该说出来，但是方法要恰当。不要板着脸，像受到侮辱似的，否则会让男人相当困惑，认为你喜怒无常。另外，性能力被怀疑也会是他的“奇耻大辱”。如果你有任何不满意可以考虑换一种方式来表达，提前做个精油爱抚或是成人玩具助兴等都是转移火力的好办法。若是你的爱人以往并没有太多的性经验，也不要表现出自己的失望，一起来看成人电影补习吧。

孔自来

当心外遇性阳痿

外遇性阳痿是指婚外性交时男子发生阳痿，而与妻子过性生活时却安然无恙。

发生婚外性行为时，男子常常处于一种极不正常的精神与心理状态，内心惶恐不安，紧张担忧，生怕旁人发现而身败名裂。另外，背叛了自己的家庭和配偶，内心总有一种自责与内疚，这些不良心理活动会严重干扰大脑“司令部”的工作，因此在性交时容易发生阳痿。一旦发生阳痿后，思想又紧张万分，认为自己的性功能出现问题了，心理压力越加重，最终也会发展到配偶间性交的失败。所以，有外遇性阳痿者，唯一有效的疗法是杜绝婚外性交，以免发展到性功能完全一蹶不振。

杨祥

“电击”大脑 后果可怕

网络成瘾主要是思想问题，青少年应该多与家人沟通，社会也应给与孩子发表个人意见的空间，接受孩子对身边事情的看法，对与不对都可以讨论，这样才能减轻孩子压力，与现实社会积极接触，自然减少了对网络的依赖，而不应该用偏激的“电击”疗法，使孩子对未来充满恐惧。

大脑非常重要，也非常复杂。人体大脑的一个特定部位具有整合视觉、听觉、触觉（比如冷热度和疼痛感）以及其他身体生理和心理反应的能力。不过，人类视觉信息传输速度

远远超过了听觉。同时，人体表面和体内各处神经组织“探测”到的外界信息资料都被传送到这个特定部位接受整合处理。不科学的“电击”大脑，会对人产生不可预知的可怕后果。

一旦用电流刺激这个特定部位，人类对外界世界的观察和感觉就会发生明显的改变。这直接造成了人类对自己身体的认知感产生了严重偏差，出现“神秘影子”或“离开身体”现象。此类现象并不是真正的把人热衷的“网络诱惑”忘记或者消灭了，那只是暂时的思



维停顿。这种暂时的“思维停顿”，对于戒除网瘾不会有太大帮助。

西京医院教授 贺晓生

心海导航

网瘾宜综合治疗

我国对网瘾的治疗，目前仍处于初级阶段，大多采用药物和心理治疗相结合的综合疗法。

药物治疗 网瘾是以生理学改变为基础的，必须借助药物治疗来纠正神经内分泌的失衡，主要有以下几个方面：减轻心理依赖的治疗，通过静脉给药，减轻和淡化心瘾，促使患者配合治疗；情绪控制剂的治疗，解除患者不稳定情绪，包括激惹、敌意、忧郁、焦虑等的治疗；改善脑营养状况，长期上网可以造成脑神经营养物质及其它营养物质的缺失，所以补

充神经营养物质及基本营养物质是必需的。使用动力促进剂，改善患者动力，增强患者与他人的沟通和交往，促使其回归社会；思维疏通剂的使用，改善思维，减轻多疑和敏感，增加对外界事物的投射，融洽医患之间、家属与患者之间的关系；促进生活规律的恢复，建立正常的日常生活秩序，恢复正常睡眠。

心理治疗 患者入院后，建立和适应新的生活是先要解决的问题，关爱、理解、沟通和支持性的心理治疗尤为重要，精神分析治疗对于网瘾成因有

一定帮助，挖掘暴露生活经历中的负性事件，有利于消除心理阴影。鼓励性治疗可建立自信，有利于预防重复上网。同时，要加强网瘾危害的宣传教育，以实例和教训来启发患者认识网瘾，战胜网瘾。

教育纠偏 网瘾的形成往往有着教育方式和环境不良的情况，如过分溺爱，简单粗暴式的教育，单亲家庭，缺乏沟通和理解，精神空虚等。因此使家属掌握正确的教育方式，消除不良环境的影响，有助于巩固治疗效果，克服网瘾。

湖南省第二人民医院 蒋铁平

国外如何治网瘾？

美国：“五管”齐下治网瘾

一是让老师和学校管理者了解网络成瘾的危害，并规范学校上网的管理，约束学生的网络行为。

二是在课程中添加“网络成瘾”的内容，告诉学生网络成瘾和抽烟酗酒一样危害无穷。

三是一发现学生有上网成瘾的苗头，老师和家长就要及时疏导，如果情节严重，就必须带孩子去专业人士那里戒网瘾。

四是鼓励学生发展多方面兴趣，多参加集体活动，多与社会和他人接触，避免社会疏离症的发生。

五是让学生全面了解互联网的利与弊，引导他们开展讨论，究竟该如何正确对待互联网。

此外，还有一些其他治疗网瘾的方法也正在美国推行，如认知行为训练就是让成瘾者对自己行为造成的坏结果有所认识从而改过；找寻动机训练是要发现为什么会上网成瘾；实用体验是要上瘾者在他不愿上网的时候（假如他一天已上网10小时），但治疗者还要再给成瘾者追加5小时，让其对网络感到疲倦；目标管理训练则是要限制上瘾者上网时间，在他们完成目标管理后给予奖励。

德国：治疗手段多种多样

为帮助青少年远离“网毒”侵害，德国早在2003年建立了全球首家网瘾治疗所，服务对象主要为10—17岁的青少年。

网瘾诊所的治疗手段多种多样：一是艺术疗法，如绘画、舞台剧、合唱等；二是运动疗法，如游泳、骑马、静坐、按摩、蒸气浴等；三是自然疗法，如种花、种菜，接触大自然。

此外，德国治疗网瘾的手段还有防网瘾食品、网瘾治疗营、防止网瘾软件等。为帮助青少年摆脱网瘾，德国政府已经将其列入“治疗行为异常”项目中，治疗花费将由保险公司支付。

魏记

相关链接

预防网瘾小窍门

一些中小学生学习容易迷恋网络游戏，教育专家向家长朋友介绍了几个预防孩子染上网瘾的小窍门。

首先，家长要坐下来和孩子谈谈，看看孩子迷恋网络游戏到底是因为单纯的好玩、刺激还是有其他原因。建议家长有时间的话不妨陪着孩子一起玩玩游戏，在玩的过程中了解孩子的心理需要，同时可以在和孩子一起

玩游戏的过程中培养孩子与别人协同配合的能力等优良品质。

其次，不要把电脑放在孩子的房间里，最好放置在客厅的一角或是家长的卧室中，这样可以有效监控孩子上网的内容。

每天的上网时间段不要固定，比如：今天这个时间上网，那么明天上网时间应改在别的时间段，这样可有效打破时间

动力定型模式。晚上9时至11时这个时间段尽量不要上网，因为这个时间段是大脑中的多巴胺生成的高峰时段。避开这一段时间，可以很好地规避“成瘾”。

另外，将每次上网时间限制在2小时以内。如果玩游戏，最好是玩一些单机游戏，这种游戏玩上一段时间后就容易产生厌烦心理。

岳顺兰

心理透视

在刚开始抗击“甲型流感”的日子里，各种传言满天乱飞，到了今天，“甲型流感”得到了有效控制，各种传言才不攻自破。事情为何越传越离谱呢？

这实际上是一种谣言流传现象，与人类共同拥有的从众、认同、猎奇、娱乐等社会心理密切相关。当好几个互不相干的人说出同一件事（信息）后，这件事（信息）就变成“真”的了，这是从众心理在作怪。这就是谣言兴起和流传的原因之一。如果事件的重要性等于零或事件本身已是路人皆知、真相大白，谣言就不会产生。反之，当人们希望了解某事而偏偏又蒙上一层神秘面纱时，谣言就会源源而来。

对谣言或造（传）谣者在心理上产生认同，是谣言传播的另一原因。一般情况下，人们大多是从关系较近、比较熟悉的人那儿听到谣言的。由于双方心理距离较近，感情融洽，相互信任，便不加分析地相信对方传递的消息。因为情感因素的作用，接受者一般不会去冷静地分析消息的可靠性，而是由对人的认同迁移到对其所传消息的认同。

饶有趣味的是，大多数谣言都具有一种娱乐功能——聊天或消除烦闷。因此，谣言愈是曲折离奇，就愈让人喜闻乐“传”。

此外，猎奇探秘与人云亦云的迎合心理，也是谣言传播的原因。

于惠中

事情为何越传越离谱？

高薪诚聘

湖南博雅文化商务有限公司诚聘广告业务主管一名。

要求：1、35岁以下，男女不限，两年以上广告业务从业经验。2、善于沟通协调，具有一定的客户谈判经验与技巧，有较强业务拓展能力。3、有一定的客户资源优先考虑。4、薪酬待遇面议。

联系人：张小姐
联系电话：0731-84313877