

■ 心海导航

中年男人的**年龄恐惧症**

大明今年45岁了，对自己年龄渐大、事业未成的境况，经常会产生悲观、消极的情绪。

大明23岁大学毕业时就来到这个单位，至今已整整22年了，目前还只是个副主任科员。如果近一两年还提不上去，他可能很难再有什么机会了。

这种忧虑造成了他很大的心理压力。大明越来越感到自己很没用，奋斗了大半辈子竟一事无成。

大明最近睡眠很不好，只要一躺到床上，他就会胡思乱想，比如自己是否应该换个工作，或干脆辞职下海经商，或

移民加拿大、澳大利亚什么的，他总是焦躁地想，他再不改变，肯定坐火箭都赶不上他的同学，也赶不上这个消费日益高涨的时代。他突然觉得自己在今年这个年纪，许多梦想已经远逝，没有实现的仿佛永远也不可能再实现。

像大明这样，许多中年男人事业上并没有特别突出的成就，或者遇上困境、瓶颈，都会对自己年龄渐大、事业未成的境况产生悲观、消极情绪，这即是所谓的“年龄恐惧症”，也就是心理专家所说的“中年危机”。

一般来说，产生“中年危机”的男人最重要的信号，就是自身的沮丧感，伴随失眠或者是嗜睡，食欲下降，总觉得不舒服。令人困扰的生活事件往往会加剧这种沮丧感，并开始怀疑人生的一切，人生态度也变得比从前消极，加重了人到中年，风雨飘零的感觉。这类男人常常会选择沉默与逃避来对待，再加上内心压抑，情况严重者，甚至会选择自杀作为逃避方法。

丽早



■ 两性悄悄话

美国3/4以上的老年人仍过着性生活。而1/6的人随着年龄增长对性生活更感兴趣。下面的几条“性不老”秘密，是美国性学家研究所得，将有助你获得更美满的夫妻生活。

1、大多数长久夫妻不会厌倦性生活。研究表明，性生活频率和令人满意的程度在孩子长大离家后开始上升。据统计，男人在51—64岁性生活频率最高，女人在60几岁时性生活频率也高于50几岁和40几岁。而且，夫妇越是恩爱和谐，性生活也越美满如意。

2、男人的性能力在达到顶峰之后的几十年中，不会持续衰退。男人的射精能力在50岁无明显下降，而在50岁之后，虽然射精时间推迟，但却更容易获得性满足。

3、闭经之后，大多数女人并没有丧失对性的兴趣。研究表明，65岁以上的女人性生活频率有所上升。而且，这时女人更乐于充当主动者，这对男人是种“解放”。但绝经后的女人阴道较干涩，这可借助于使用某些水溶性润滑剂来解决。

4、大多数老年妇女不会丧失获得性高潮的能力。

5、晚年性生活有益健康。性生活对于老年人是一种强度适宜的运动，有助于保持身体的健康机能。从心理学上来说，它还可消除压力，提高自尊，增强信心，防止老年抑郁症。

6、性交不可能导致心脏病。冠心病因性交而猝死的不到1%，而且，这其中70%以上发生于婚外性关系中。

7、阳痿并非不可避免——即使发生阳痿，也可医治。65岁以上的男人约15%—20%有较严重的阳痿，因而影响性交。但老年人阳痿大都与某些疾病有关，如糖尿病、心脏病、高血压、血管硬化等。如果你发生阳痿，应及时去看医生。

8、不论你年龄多大，都有能力享受性生活。“用进废退”，保持健康的性生活，可延缓衰老引起的某些生理变化。

『性不老』的秘密

杨闻

↓ 相关链接

人到中年后，关键要重新调整自己的方向。要逐渐由关注身外之物变为更多地关注自己的心灵，逐渐领悟到人生的智慧，这样才能减轻心理压力，顺利地度过“中年危机”。

中年男人能否真正消解“年龄恐惧症”，主要看以下几方面能否做到“放得下”：

财能否放得下。李白说过：

顺利度过“中年危机”

“天生我材必有用，千金散尽还复来。”如能在这方面放得下，那可称是非常潇洒的“放”。

情能否放得下。凡是陷入感情纠葛的人，往往会理智失控，剪不断，理还乱。若能在情方面放得下，可称是理智的“放”。

名能否放得下。一般而言，高智商、思维型的人，患

心理障碍的比率相对较高。其主要原因在于他们一般都喜欢争强好胜，对名看得较重，有的甚至爱“名”如命，累得死去活来。倘然能对“名”放得下，就称得上是超脱的“放”。

忧愁能否放得下。现实生活中令人忧愁的事实太多了，如果能对忧愁放得下，那就可称是幸福的“放”。

另外，无论工作再忙，都应该保留着每天看书、学习的习惯。对抗浮躁最简单的办法，就是在知识中寻找强大的力量。自身内心强大的人不易受环境的影响。

如果压抑、沮丧的心理已经影响身体，不妨安排一次长假外出旅游，调整一下状态。

睿齐

■ 心理透视

对气味异常过敏 也许心理有病

大三女生小丹两年多来，总觉得脚臭，而且越来越厉害，她甚至因为脚臭不能正常学习和睡眠，为此，母亲只得领着她四处看病，所有的皮肤科医生都认定小丹的脚不臭，也没有任何毛病，但小丹还是不信。鼓楼医院心理科曹秋云主任认为小丹的问题出现在心理上，她患有严重的焦虑症。

原来，小丹的父亲在她小时候病故，母亲从小就教导小丹要坚强，凭着勤奋好学，小丹从小

多数出轨事件都是在稀松平常的状态下发生，不一定有烛光晚餐，也不一定有花前月下，往往是某个时期的特殊心理在作怪，两颗“善于接纳，超级感性”的心，碰撞在一起。双方可能有共同的朋友，相近的工作，类似的兴趣，也可能什么都没有，只是对婚姻有些厌倦，对配偶有些怨气，对生活有些不满，尤其是对自己的道德有些松懈……就这样，“出

在班上都能保证在前三名。但是进入大学后，她明显感觉自己要想进入班级前十名都比较困难，她开始感到着急和失望。突然有一天，她开始觉得自己的脚臭，这之后的两年多来，她每天都为这个问题所烦恼，最后发展到经常失眠，上课走神。

另外有一个患者，来医院就诊时，大热天戴了一个大口罩，他说空气中总有一股化学味道，他认为是别人故意在他周围投放，要置他于死地。结合其他

症状和相关检查，医生发现他是一位精神分裂症患者。

焦虑、神经衰弱、癔症患者容易发生对某种气味过敏的情况，而患有精神分裂症的患者则容易出现嗅幻觉，就是说其实没有这种气味，但患者主观感觉这种气味的存在，而且认为这是有人故意投放。他们在生活中的表现就是总能闻到一般人闻不到的异味。因此，如果突然出现对某种气味异常过敏，排除器质性病变后，建议到心理科就诊。柳辉艳

“出轨”须预防

轨事件”便发生了。

正如媒体总结的几个出轨共性：“彼此没有什么心理防备；对方具有一定的吸引力；有一个易于培养感情的环境或机会；道德松懈，约束放松，将规范置之脑后。”不难看出，出轨的最后一道防线是道德，当道德

的自我逐渐的被情感的自我说服，出轨的借口就有了，只要有适当的机会，就跨越了界限。其实，在出轨事件的发展过程中，双方都有很多次机会刹车，但彼此都消极对待，听之任之，结果终究还是冲过了封锁线。

所以，无论如何，男人和女人都应该明白：出轨是需要抵挡的，是需要用心预防的，是需要用力气逃脱的。

孙欣

『爱屋及乌』与『晕轮效应』

“爱屋及乌”这一成语是说爱一个人而推及到与这人有关的物。这种心理在生活中是很常见的，在心理学中被称为“晕轮效应”。

晕轮效应最早是由美国著名心理学家桑戴克于本世纪二十年代提出的。他认为，人们对人的认知和判断往往只从局部出发，扩散而得出整体印象，也即常常以偏概全。一个人如果被标明是好的，他就会被一种积极肯定的光环笼罩，并被赋予一切都好的品质；如果一个人被标明是坏的，他就被一种消极否定的光环所笼罩，并被认为具有各种坏品质。这就好像刮风天气前夜月亮周围出现的圆环（月晕），其实呢，圆环不过是月亮光的扩大化而已。据此，桑戴克为这一心理现象起了一个恰如其分的名称“晕轮效应”，也称作“光环作用”。

晕轮效应不但常表现在以貌取人上，而且还常表现在以服装定地位、性格，以初次言谈定人的才能与品德等方面。在对不太熟悉的人进行评价时，这种效应体现得尤其明显。

从认知角度讲，晕轮效应仅仅抓住并根据事物的个别特征，而对事物的本质或全部特征下结论，是很片面的。因而，在人际交往中，我们应该注意告诫自己不要被别人的晕轮效应所影响，而陷入晕轮效应的误区。

元山

长期患病当心抑郁症

的情绪问题都归结为一个原因——疾病，殊不知患者可能本身就已经存在抑郁障碍，而躯体疾病这一事件发生后又会诱发和加重心理疾患，这部分病人会出现情绪低落、行动迟缓、食欲减退、失眠等抑郁症状，但因为与身体疾病联系在一起，往往被简单地认为是疾

病的结果，潜藏在背后的心理疾病则被人忽视。

医生提醒说，住院病人已经成为抑郁症的高发人群，需要引起家属及医生重视。对他们的情绪变化要给予关注，提高识别能力，为其提供心理指导。患病人群中如果出现突然性格改变、悲观、消极，兴趣

减退，对热衷的事物丧失兴趣，不与人交流，笑容减少，声调低，语速慢，行动迟缓，记忆力和理解力减退，听不懂他人的话，表情木讷，食欲降低，失眠，心慌、胸闷等这些问题，要考虑心理疾患，积极联系心理专科医生，帮助病人解决情绪问题，同时也有利于躯体疾病的康复。

杜恩