

刘翔完美复出的启示

在上海田径大赛中，刘翔跑出 13 秒 15，与冠军特拉梅尔成绩相同。媒体在报道时，纷纷称刘翔完美复出。

刘翔为什么能够完美复出？赛后，刘翔说：“好像灵魂附体。”心理学认为，灵魂附体是完全自我，即一个人在做某件事情的过程中，完完全全依照自己的能力、现场状态等去做，不受外来因素的影响。

刘翔说：“一上场就收不住了，好像灵魂附体。”其实，刘翔并不是“一上场就收不住了”。先看一下比赛过程：刘翔排在第五道，左边是特拉梅尔。发令枪响后，刘翔和特拉梅尔起跑不差上下。不过，刘翔在前三个栏一度落后。第四个栏后，他奋力加速。最后，与特拉梅尔一起通过终点。为什么会有“不差上下”、“一度落后”和“一起通过终点”呢？赛后，刘翔说：教练担心他拼得太猛，刺激到右脚的伤处，因而要求他比赛时压下速度，前三栏他基本是按照这个要求做的。后来，他发觉特拉梅尔领先他并不多，就放开追。

如果刘翔一开始就灵魂附体，结果会是怎样的？如果刘翔完全按照教练的要求，结果又会是怎样的？

这告诉我们，自主选择对一个人是多么重要。心理学认为，只有通过自主选择，才能形成自己的自我，知道自己是谁，知道自己在这个社会上最适合的位置，才会有强烈的责任心，从而取得成功。总是由别人来替自己做选择，就会迷失自我，在浑浑噩噩中过一生。

姚辉常

■ 心海导航

为心灵减负

近读《三国志》，不免为诸葛亮英年早逝扼腕叹息。三国后期，蜀魏之争主要集中在诸葛亮和司马懿两个人身上，从谋略上讲，诸葛亮当在司马懿之上，然而，尽管自己在战场上总是输多赢少，司马懿却始终对战局充满了信心，原因就在于探子的一句“（诸葛亮）事无巨细，躬身必亲”，让他断定劳心劳身的诸葛亮总有一天会因不堪重负而倒下。果真不然，几年不到的时间里，诸葛亮便累倒在无情的病魔面前。这个在战争谋略上几乎无人可敌的天才，没有输给任何对手，却最终输给了自己。

时下，出门是熙熙攘攘的人流，进门是总也忙不完的工作，紧绷的神经、匆忙的脚步和快节奏的生活让人疲惫不堪，总有一种喘不过气的感觉。不知不觉中，我们便会经常扮演着“事必躬亲”的角色。而真正让我们身心憔悴的，恰恰是这源于我们心中的包袱。身累伤神，心累则伤志，这一切都在无形之中伤害着我们的身心健康。所以，我们应当学会为心灵减负。让心灵多一些自由翱翔的空间，为自己筑起一座广阔无垠的精神家园。

王涛

■心理透视

离开手机，她心神不定

大学毕业后，李丽如愿进入到一家大型外资企业，成为令人羡慕的小白领。李丽是个很要强的女孩子，得到公司领导的重视，不到一年就升任部门主管。外企工作本来节奏就快，再加上部门事务多，李丽几乎把自己全部的精力都投入到工作当中，就连周末也牵挂着工作。李丽的手机 24 小时开机，哪怕是在休假，她的手机也响个不停，似乎总有这样那样的事情需要她去处理。朋友笑称李丽已经成为典型的“工作狂”。李丽自己也不想这样，但是，只要一会儿没听到手机响，她的心里就七上八下的，老觉得自己好像漏了什么似的。李丽知道自己这样不对，也下意識地在休息时间关掉手机，却发现离开手机之后，她更加心神不宁，做什么事情也心不在焉。“我该怎么办呢？”李丽觉得很苦恼。

易柳

摆脱“手机依赖症”

重复行为、高度情绪化、高频率地体验等情况下，久而久之，这些行为和经历引起神经适应，即让神经回路发生变化，从而让这种行为长期化，对手机铃声变得特别敏感，当铃声出现时就会有类似神经反射的反应，当缺少手机时就会有类似戒断反应，如焦虑、不安。这都与自主控制的缺失有关。

对于一刻不带手机就心神不宁的

“手机依赖症”患者：第一，切勿将工作带到非工作时间，要合理作息，学会休闲放松，忙中要偷闲（如：走路时、坐电梯时可有意识将脚步放慢些，身体放松些），懂得张弛有道；第二，要学会调整心态，不必强求自己面面俱到，要学会接受自己的缺点；第三，想聊天时多约朋友面对面来交谈，放松心态，多运动或做一些放松练习、瑜伽、冥想等。

朱闻慧

■ 两性悄悄话

每次性爱都应该很棒吗？

拥有美满性生活的先决条件是：不要给自己太大的压力，别以为自己的性生活，永远会像好莱坞电影情节那么美妙。

英国知名家庭婚姻专家罗伯·帕森斯在最新力作《60 分钟改变你的婚姻》里，提出 10 个夫妻可共同努力的目标，其中一项是打破性的迷思。好莱坞的浪漫画面，常让人误以为，女人永远能“性致”高昂，而男人总是既狂野又温柔，更不会做完就倒头大睡。

但在现实生活中，会碰到太太的生理期，也有双方都精疲力竭时，或想亲热却碰到孩子醒过来。所以当然无法期待每次都很棒。其实，找到适合你们两个人的方式，就是最好的性了。例如，时间允许，感觉也不错时，来个丰富的“满汉大餐”，从愉快的聊天谈心，到细腻的前戏爱抚，以至于最后的高潮，都可以很尽兴。如果时间有限，但还是想做，不妨来个“快餐”或“清粥小菜”。不必餐餐都坚持佳肴，那会错过可口有趣的小点心。但也不能常常吃快餐，会让人乏味，失去食欲。



要感觉都对了才能做，也是性的另一个迷失。因为生活的琐事摩擦或压力随时存在，要感觉都对了才能做，只会使夫妻愈来愈疏远。

有些夫妻发现，透过性可以宣泄情绪或压力，在亲密的身体接触后，两人反而有心情，愿意好好谈谈。但这不是每对夫妻都适用，只能说，两人好好合作，试试看。

张乾

晚上休息的时候，像往常一样，我想与妻温存，她猛地翻过身去，拨开我的手：“别碰我！”

我吃惊地问：“怎么了？”

妻说：“一想到那张黄碟上的镜头我就恶心，就感到难以忍受。”

妻的话令我大吃一惊。我没想到，仅仅看了十几分钟的“黄碟”，竟然给妻的心里留下了这么深的阴影，我感到很愧疚。后来有十来天，我没再“侵犯”妻，我想给她一段时间，让她慢慢地遗忘那张“黄碟”上的丑恶画面。

窥“黄”给我们的夫妻生活带来的这场事故令我好后悔！我想提醒那些与我一样对“黄碟”存有好奇心的男男女女，远离“黄碟”。

赵芳

30 岁的刘某是个出租车司机，有吸烟史 10 多年了。听朋友说市面上有一种新型戒烟药，能很快帮助吸烟者戒烟，于是立即服用了两周。虽然刘某烟是一根也不抽了，但是精神状态却差了很多。整天提不起精神，容易忘事，还吃不下饭，睡不好觉，经常对家人发脾气，最可怕的是常会打哈欠。经心理医生诊断，刘某患上了戒断焦虑症。如果马上让刘某再次复吸，前面不适的症状就能马上消除，这也是绝大多数人为什么不能坚持戒烟的原因之一。所以目前最好的办法就是对患者进行药物治疗，一边戒烟一边服用抗焦虑药物，一般一周后就能明显好转，如果情况严重的患者，在心理医生的指导下服用安定药物。

心理医师指出，早期戒烟患者要勇于戒断“心理烟瘾”。调查表明，在普通烟民中，有 2/3 的戒烟者在戒烟两天后重新吸烟；戒烟的 1 年复吸率为 97.5%；经临床治疗的戒烟者复吸率约为 73%。据悉，烟瘾大的人在戒烟初期，一般都会出现注意力不集中，心律、血压下降，头痛、失眠、易激惹和食欲增加等戒断症状，所以家人都要认识戒烟初期症状，给予心理安慰和必要治疗，帮助戒烟者消除不良情绪，让戒烟者得到更多的关爱和温暖。同时，家人还应劝导戒烟者到医院心理或精神专科进行必要的药物治疗，以缓解戒烟后的戒断症状，降低吸烟渴求，减少复吸。

戒烟需从『心』开始

崔玉艳

半数抑郁症患者有自杀行为

抑郁症是一种危害人类身心健康的常见疾病。大量调查资料显示，有 13%—20% 的人一生中曾有过抑郁的体验，其终生患病率为 6.1%—9.5%。抑郁症患者中大约有 65%—80% 会出现自杀企图，45%—55% 会出现自杀行为。严重的抑郁症患者中，15% 的病人会自杀成功，抑郁症已经成为自杀的最大元凶。然而抑郁症患者当中大多数其实为轻型

抑郁症，这部分病人多由社会心理因素引起，但却具有潜在的自杀危险。那么，怎样才能早期发现抑郁症呢？临床经验提示我们，以下四种表现很可能与轻度抑郁症有关：一是出现不明原因的身体不适，医院检查找不到器质性病变。二是总觉得自己“活得太累”，长期存在情绪低落现象。三是出现类似神经衰弱的症状，莫名其妙地产生

生空虚感、恐惧感、孤寂感和强迫感等。四是时常感到生活“没有意思”，整日唉声叹气，动不动就流眼泪，甚至反复出现轻生的想法与行为。

如果这些表现长期存在，就应该引起患者及家人的警惕，让患者立即到医院进行检查，以免病情进一步发展，甚至发生不必要的意外。

贺军成