

■ 心海导航

心里烦试试『格式塔疗法』

“格式塔疗法”全称为“格式塔心理疗法”，这种疗法是由美国一著名精神病学专家创立的，后来，日本东京大学的石川中副教授在实践中把格式塔疗法的“九项原则”具体细化为下面三条，他认为在现实生活中，这三个窍门也是保持心理健康的有效方法。

1、掌握节奏 因为人体无论是心跳或是呼吸，都保持着一定的节奏，因此，人们在日常生活中应该保持一定的节奏，这对心理健康是非常重要的。早起早睡，从星期一到星期五是学习或工作时间，周末松弛；每日三餐定时、定量……这样井然有序地坚持下去。如果因故打乱，就要及时进行调整。

2、学会松弛 我们知道，一个人不能松弛的原因，往往是因为没有遵守“生活在现在，生活在这里”的原则。比如说，在考试的前夕，如果你总是惦念着考试，那么你就会睡不着；如果你能遵守“在现在，在这里”的原则，你就会认为还是睡下去的好。也就是说，先不必去管明天要发生的事。另外，对往事不必老是追悔这一点也很重要。

3、开放心胸 敞开心怀，把你心中的积闷全部释放出来，有些不好讲的个人隐私以及心事，可以用唱歌、画画、弹琴或者跳舞等方式发泄出来。总而言之，什么事都不要闷在心里。

贺军成

■ 心海导航

青春少女效仿

15 岁的钟绵是某中学高一学生，她 170 厘米高的个头，不胖不瘦，惯常的打扮是这样的：白衬衣扎深色领带，外套一件黑色短马甲，下穿一条休闲裤，头顶一头男式短发，从后面看，绝对一个青春少男，从前面看，也经常乱人眼目，让人以为她是个小子。和钟绵玩得很好的几个女同学，也都是清一色的男式短发、休闲装，一副假小子模样。

为此，钟绵妈妈陈女士抱怨说：一些电视娱乐选秀节目深深地影响了现在的孩子们，如“超女”李宇春、“快女”曾轶可等都是中性打扮，很多女生纷纷效仿，现在，网上很多人竟然叫她们为“春哥”、“曾哥”，还流行着“春哥纯爷

们”这样的段子，真不知如今大家的审美观怎么了。

无独有偶，和钟绵同班的男生江放，同学们称其为“伪娘”。“伪娘”实为漫画里“对外形长得姣好并像女子的男子的一种称呼”，但在这里，“伪娘”的意思稍有不同。咋一看，江放是个标准的男子汉，身高 176 厘米，体重 60 公斤，高鼻浓眉，但他一开口，就“娘”起来了，“人家不喜欢嘛！”这是他标准的句式。用班里同学的话说：“他总是把‘我’说成‘人家’，并在句末加个语气词，还经常向别人作飞吻状，超‘娘’”。 甘雷



追求“中性美”，是好还是坏？

近年来，随着“超女”、“加油，好男儿”等娱乐节目的热播，以及“小沈阳”的走红，一些中性打扮的“超女”、“快女”们成了很多女孩子效仿的对象，秀气的“好男儿”也成为不少青少年对男性角色期待的方向。那么，这些非主流现象会不会影响青少年的身心健康乃至对未来对婚姻家庭的认识与选择呢？国内一些性学专家表达了不同的看法。

广东性学专家邱鸿钟认为，性别角色是人格塑造中不可忽视的重要部分，也

是个人信心的组成部分，它影响人际交往与沟通，关系到性心理健康和家庭幸福。年轻人，对自身的性别角色一定要正确的认识。

另一性学专家认为，一个人的性别至少包括三个层次，一是生理性别，二是心理性别，三是社会性别。只有三者达到完美统一，才能算是一个标准的男人，或者是一个合格的女人。

但也有相反的意见，中国著名性学专家李银河认为，其实，“中性美”在国外早就是一种时尚了，只不过，他们

更喜欢用另一个术语：跨性别。从社会的角度来说，传统的性别角色对女性规范得太多，女性有很多压抑，不能按照自己的样子生活。所以就有了国外的“跨性别”潮流，他们在性别领域一直强调差异的价值，认为这样多元化一些，也更人性化，社会应该对此更加宽容。

吕斌

学会减压 预防急性焦虑

文小姐是某外资企业的“白领”。她感到压力很大，经常失眠。一个多月前，她突感胸闷、头晕，心脏疼得厉害。她怀疑自己得了心脏病，在医院检查却没发现有任何问题。此后，她一直闷闷不乐，心痛次数也越来越多，医生诊断她患了典型的“急性焦虑”。

“急性焦虑”又称惊恐发作，其症状与心肌梗阻、心绞痛很像，发作时患者会感到莫名恐惧，由于还伴有心脏疼痛、胸口憋闷、呼吸困难等症状，常给人一种心血管疾病发作的假象。

随着竞争加剧和生活节奏加快，人们在压力之下很容易产生焦虑。若是性格敏感、又过分注重自身变化，就特别容易出现“急性焦虑”。这种疾病近年来快速增长，这类患者以中青年人居多。患者应积极进行性格锻炼，学会适当减压，提高适应压力的能力，可预防此病突然发作。何蒲

■ 两性悄悄话

夫妻间的潜台词

这些天事情很多，于是我把自已钉在电脑前，好象它就是我的一切。

太太走进书房说年底想出去旅游，我耐着性子听着她的计划，目光始终没有离开电脑，太太觉察到我在走神儿，于是有些不高兴，开始有些抱怨的话，我从电脑思路中抽了出来，目光转向她，开始与她分庭抗礼。她争我不过，便带着气出门逛街去了。

听到“哐”的摔门声，我的第一反应就是愤怒的郁闷，想发作，但这时候，我的第二反应出来了：反思刚才发生的一切，以及它背后的原因。

因为，就是那一刹那，我观摩了一场心理剧，也就是我们对话的潜台词——

太太：你这些天都在忙，能不能陪陪我，我感到有点孤独。

先生：我专注于自己的兴趣，不想分心，但我又不得不应付你。



太太：我不想让你应付我，你除了是一个专家外，还是一个老公，现在我需要你的关注。

先生：我认为你应该再忍耐一下，为了支持我的工作，你应该学会牺牲。

太太：我这几天一直在牺牲，可我无事可做，孤独和寂寞让我想到旅游，因为旅游既可保证一家人团聚，又可让我换换心情，同时也能让你放松和休息。

太太什么都想要，有时候，她需要老公的事业心强，有时候，她也需要老公的陪伴，这并不过分，说明她很正常。

今后的路还很漫长，而且世事无常，无论太太的内心发生什么变化，我们作老公的，都要及时地理解到位。原因只有一个，她是你的女人，是这个世界上唯一肯把自己的生命交付给你的人，除此之外，真的没什么道理和是非可讲。

游涵

网上『自我人肉』为哪般

杨先生几乎每天都要用百度和谷歌搜索一下自己的名字，希望看到有更多的与自己相关的信息，如果哪天发现相关信息数量增多，或是出现了对自己充满褒奖的文字，会感觉特别满足。“自我人肉”，已经成了杨先生网络生活的一部分，他觉得自己的名字在网上很容易被搜到，是件挺能证明自身能力的事情。他还会有意增加自己在网上露脸的机会——比如图文并茂在网上公开自己最近参加的活动，或是在业内论坛发表自己就当下热闹事件的看法。

心理专家指出，“自我人肉”，希望通过网络搜索得到更多的认可和褒奖，甚至沉迷于这种感觉，从本质上讲，其实是出于内心焦虑的情绪，当然，也有一些是出于自恋心态。这种方式对于焦虑情绪在某种程度上是有安抚作用，但回到现实中找到真正的自信，才是更为正确的选择。

花兰

全国各城镇均可送药上门 药到付款 股骨头坏死最新突破 国家专项财政补贴 救助千万股骨头坏死患者

研发背景：由全球医学最高奖——诺贝尔医学奖获得者丹尼科恩教授领导的丹麦、美国、英国等六国骨科攻关小组和美国最权威的中国国际骨病病理研究总院强强联手，专门针对 股骨头坏死再生课题进行攻关，终于获得全新突破！成功研制出既能激活死骨死腔，又能促进新骨再生的最新一代绿色特效药——诺和·焕骨素。

“诺和·焕骨素”已成功治愈国内外数十万患者，特殊疗效主要为：1 迅速分离、溶解致病祸根“微血栓因子”，有效加强周围组织的血氧供应，活化骨组织；2 快速清除血液中的淤积和毒素，增强活骨细胞吞噬病骨细胞能力，迅速逆转肿胀、疼痛、跛行、活动受限等症；3 有效激活缺血的骨骼细胞，促进骨骼的再次生长；4 全面修复、滋养因长期服用其它药物而受损的组织器官；5 费用少，疗程短，无论病史长短，一般 5-7 天明显见效，3-5 个疗程可康复停药。

“诺和·焕骨素”由中国质量检验协会、中国保护消费者基金会提供防伪标志，确保药品质量，可放心使用！

典型病例：患者张华忠，男 58 岁，股骨头坏死

我永别了—白癜风！

编辑同志：您好！

我叫王玲，今年 32 岁，14 年前我得了白癜风，手背上长了一片一片深浅不一的白斑。对于一个十七八岁的姑娘来说，这是非常不幸的事。“哪个少女不怀春”？可我却被剥夺了恋爱的资格，男友的绝情让我痛不欲生。焦急的父母带我四处求医，病却一直不见好转，白斑却逐步扩散到了脸上。因身患顽疾，我一参加工作就被安排在昏暗的仓库做保管员。转眼我都 26 岁了，眼看姐妹们一个个有了归宿，自己却连结婚的念头都不敢有，孤独的我常常在夜里伤心流泪。我对自己暗暗发誓，无论如何都要把病治好！在接下来的几年，我不知跑了全国多少医院，试过多少偏方，都是用药就有好转，但却不能痊愈。一些医托还利用我“病急乱投医”的心理引我上当，艰辛漫长的求医路上洒满了我失望的泪水！

就在这时，我在北京当记者的表哥从国家中医药管理局了解到，中国中医药研究中心的齐书钧教授经过数十年临床研究治疗白癜风已取得重大突破，据《人民日报》、《中国教育电视台》、《北京电视台》、《健康报》

等权威媒体报道，齐教授运用独创的“黑色素多元再生”疗法已成功治愈白癜风患者上万例！犹如黑暗中见到光明，我在第一时间登陆 www.zgzybd.net 网站查阅了相关资料，并拨通齐教授的咨询电话 010-52171888 进行了咨询，在得到热情肯定的答复后，我很快动身来到中国中医药研究中心接受了齐教授的精心治疗。接下来的情形令我无比振奋：服药仅五、六天，白斑颜色开始转红，一个月后，斑区明显缩小，并长出色素岛。欣喜万分的我赶紧按齐教授提供的通讯地址：北京市永定门东街中里 3 号中国中医药研究中心施恩医院白癜风医院治疗中心（邮编：100050）又邮购了两个月的药物，用完后的白癜风彻底治愈了，抚摸着自已健康光洁的皮肤，我恍如隔世，喜极而泣……

如今我已结婚生子，三年来没见有复发迹象。今借贵报一角表达我对齐教授的感激与敬意，同时用我的亲身经历告诉大家：白癜风无法根治的历史已经结束！但愿更多白癜风患者齐教授的治疗下早日获得新生！最后提醒广大患者：千万不要“病急乱投医”以免上当受骗！ 山东 王玲