

心海导航

看

大地震

影《唐山大地震》最近，电影掀起了热潮，影片中的催泪戏多到让人多场心理咨询师的影片中心理现象进行了了解。

学会坚强

老人有病不医 多因心理作怪

“省钱”心理 许多老人患病后不舍得花钱看病，结果，病情加重后不仅给自己增加了许多痛苦，而且花费也增加了许多。

“迷信”心理 有不少老人患病后因迷信心理作怪，不积极寻求科学的医学治疗。

“害怕”心理 体检会引起许多老人的抵触心理，他们认为平时没病没必要查，要是查出来病心里也“添堵”。

“高档”心理 还有一部分知识层次高、经济收入高的老年群体，他们对自己的疾病非常了解，也非常重视自己的身体健康。他们看病要找专家、检查身体要高档设备，张嘴就是CT、核磁，好像只有接受“高档”检查才能保障身体健康。

因此，要特别提醒患病的老年朋友，一定要走出这些怪圈，保持健康的心理，正视疾病，相信科学，规范诊疗，以免延误病情。 兰华

为什么有人喜欢保留无用东西？

我们中的一些人喜欢购买、收藏、囤积一些价值不大甚至无价值的东西，把房子塞得满满当当。心理学家说这是得了强迫性囤积症，俗称“囤积狂”。

美国女子洛林·布伦南具有囤积嗜好已长达20年。她住在一栋两层楼房里，该住宅的大多数房间都凌乱不堪，各种物品泛滥成灾，几乎占据了室内的每一寸空间。

大卫·托林是美国一家焦虑症研究中心的主任。托林将洛林与一台电脑扫描仪连接上后，要求她看一看她的信件，让她决定是否愿意扔掉它们。然后她必须看着这封信件被撕碎。在这个过程中，囤积狂大脑中的两个部位变得活跃起来。大脑的前额脑区底部与作决定和导致囤积狂以繁琐的方式作出决定有关。同时，囤积狂大脑中搜寻与该对象有关的记忆的海马状突起也变得活跃起来。

目前没有药物能治疗囤积症，认知行为治疗是唯一一种能帮助囤积狂作出决定并平稳他们情绪的方法。一名心理学教授说：“如果这些人对于扔掉了一些东西感到心情忧虑，那么一再让他们这样做，最后他们在扔东西时就不会产生如此极端的情绪反应。” 周林

人物一：

母亲李元妮——直面选择

影片中人物心理问题最严重的莫过于母亲李元妮，地震中她不仅失去了丈夫，而且还要做出生命中最艰难的抉择。而“救弟弟”之后落下的“心结”就此折磨了她32年。她在强烈的自责和无限的愧疚之中生活，拒绝追求者，拒绝优越的生活。

解决方式：
直面和转移

她的心理属于典型的“创伤后应激障碍”。她需要专业的心理疏导，帮她度过正常的悲哀反应过程，正视痛苦，正常地表达对死者的感情，及时平衡内心的矛盾。此外，她需要接受一份新的感情，转移她的注意力，重新建立起熟悉的、家庭般的归属感，从心理上填补她归属和爱的需要。

人物二：

姐姐方登——体验创伤

在方登的心里，母亲的抛弃远比地震带给她的伤害更大。在阴影下长大的方登对家庭和亲情都失去了信心，她在成长过程中选择逃避，很少与人交流。心理灰暗的她在感情上又遭遇了未婚先孕，为了不像当年母亲抛弃她一样，她决定生下孩子独自抚养。

解决方式：重新宣泄

在心理学上，人在每个阶段发生的事情，如果在当时没有处理，通常被称为“未完成事件”，它就像肿瘤那样卡在那儿，影响了你以后的每一个决定。这起事件的解开，必须回到当时的情境，用类似的情况去激发，重新宣泄之后才能解开。也就是说她需要在心理医生的指导下，重现灾难的情境，体验当时母亲的心情，以理解、宽容的心态来看待母亲。

影片中，为人母的方登在参加抗震救灾过程中，感受到另一个母亲的选择，她才知道那个时候她的妈妈并不是不爱她。当她看到母亲这几十年来活得很自责时，一直怨恨母亲的她终于原谅了母亲，也让自己多年来的内心创伤得以愈合。

人物三：

弟弟方达——积极乐观

一场地震，不仅让他失去了一只胳膊，也让他失去了父亲和姐姐。从此，他成了重生的家中唯一的希望。个性叛逆和倔强的他不甘心母亲一辈子的照顾，努力开拓人生。他活得过于沉重，要承担的东西太多，不仅要为自己活，为母亲活，更要延续失去的父亲和姐姐的生命。灾难之后，作为残疾人他从未放弃自己的生活，他要创造机会比其他健全人活得更好，他是一个很积极很正面的典型。

解决方式：释放压力

方达所要解决的心理问题就是他内心沉重的压力，他对自己处处高要求很大一部分原因就是自卑与自责。这源于地震中自己获救而姐姐“死去”。他需要及时释放内心的压力，放下沉重的负担。最后他的心理负担还是得到解脱，转为一种积极而乐观的心态面对生活、面对未来。

普通观众：

学会坚强

有些人会认为此电影情节太催泪，看了会心情沉重，或者有同样创伤经历的人，不敢看这部电影。心理咨询师指出，这部电影的意义在于通过灾难和灾难中感人的世间真情让我们更珍惜生命，珍惜身边的人。观众观看时，应该摆正心态而不是一味沉浸在某些悲伤的剧情中。如果你在看完电影之后觉得心里不舒服，那可能就是在某一个点上引起了共鸣，你不要纠结于那个点，适当做一下心理宣泄，那么就能从电影里读出对自己有益的积极的力量。

对于曾有过地震创伤的观众来说，这部电影不会对他们造成二次伤害，而是更多地让他们感觉到一种释然。比如从影片中学会感恩和宽恕，学会坚强和乐观，也让他们能够更平静更坦然地接受当时的结果。如果经历过地震的人，不敢看这部电影，那说明他们还没有走出阴影，还是不能面对，不能够重新站起来。

此外，心理咨询师也提醒我们，生活中遇到重大的事件时，应该积极进行心理干预，那么事件带去的心理创伤也会越来越小，今后的生活也将更为美好。 李艳鸣

两性悄悄话

婚后三年，她开始怀疑自己的眼光，怎么当初就选了他做老公呢？有那么多优秀男人不选，怎么偏偏选了满身缺点的他？

他记性不好，交代他的事情常常一转身就忘了；他不爱清洁，如果不是她唠叨，他不会主动换衣



不做爱情批评家

服；他不会说甜言蜜语，从来不曾说过让她脸红心跳的话。

这样的抱怨唠叨过无数遍，也声色俱厉地批评过无数次，但他依然故我，并没有什么改变，夫妻关系越发紧张了。

朋友提醒她说：“你是爱情的批评家吗？你是不是只能找到让你批评的地方？就找不到让你满意的地方吗？”

从朋友那儿回来，她开始转换了他的视角。

他记性不好，但关于她的事他都记得，他记得她喜欢看的杂志，下班路过报刊亭，常会记得买最新的那期给她；他记得她每月不舒服的那几天，提前会给她准备缓解痛经的

