

■心理关注

# 敏感多疑

## 多源于不自信

### 【心理分析】

中学生正处于青春期,开始关注外界对自己的反应,总希望得到别人的赞美。而过分关注之后就会导致猜疑。猜疑是一条无形的绳索,使我们远离朋友,走入孤独寂寞。俗话说“疑心生暗鬼”,有一个寓意故事“邻人盗斧”,说的是自家丢了斧子,怀疑隔壁的小孩偷了,看他走路的样子像偷斧子的,看他说话的样子也像偷斧子的,但就是没有证据。过了一段时间,这个人在自家后院种东西时,发现了自家的斧子,原来他当时不小心在运土的时候把斧子埋在土中了。以后,他看邻居小孩说话再也不像偷斧子的,走路也不像偷斧子的。

确实,人有时容易对外在的事物产生一个看法和结论,并且很难去改变这样的想法和结论。“疑人偷斧”的故事说明了主观意念的干扰。知觉对象始终未变(邻人儿子),变化的只是疑人的主观观念。当错误的念头形成后,便自然地将这个观念投射到知觉对象上,从而主观地增添了原来并不存在的许多东西。

从晓丰同学的表现可判断,他的疑心倾向严重。

敏感多疑是一种常见的心理疾病,在心理学中,过分的疑心被称为心因性妄想。具有这种心理障碍的人,最明显的表现就是过分敏感、疑心,以为大家都在怀疑自己,议论自己,只要别人三五成群地在一起说话,他就会惴惴不安,生怕被大家说三道四。造成疑心病的原因很多,最主要的原因

还是不够自信,不能正确认识自己。

猜疑心理是个体的一种不自信心理在作怪,它可以是挫折诱发的,也可以是长期的消极自我暗示的结果。如果任其发展下去,会变得自卑、怯懦、消极、被动。

### 【心理处方】

在社会活动中,过分的猜疑很可能伤害到我们的人际关系,对于晓丰同学一类的疑心倾向严重者,需要做一定的心理调整了。

(1) 加强自身修养,要用友善之心对待他人。

当出现猜疑时,可以告诉自己,这种猜疑是没有根据的,然后转移自己猜疑的注意力,该去忙什么就去忙什么。再就是给自己积极的自我暗示,告诉自己“他们不是在说我”“我讨厌猜疑”“乱猜疑,是不对的”等等,从心理上厌恶猜疑这种不良的心理。

(2) 时间是解决问题的最好方法。晓丰应积极忘记过去的、眼前的不愉快,随时修正自己的认知观念。不要让痛苦的过去牵制住你的未来。

(3) 在压力太大、心情不佳时变换一下环境。比如室外观景、室内赏花、美好事物的想象、烦心事件的回避(耳不听、眼不见、心不烦)。

(4) 最重要的是重树自信心。不能因为一次过失,就对自己的能力产生了怀疑,对自己进行全盘否定,应从失误中总结经验教训,而不是被挫折击倒。

国家二级心理咨询师 章月娥

■心理辞典

## 海马效应

现实生活中,很多人是不是都有过“好像在哪里见过你”的感觉?走到某一个地方有一种以前自己来过的感觉,虽是模糊印象,但这种感觉却很真实。很像在梦境中见过,但是忘记了。来到了同一地点,会有一种似曾相识的感觉。

其实,这里面有个心理学效应,即海马效应。海马效应亦称既视感、即视现象,是人类在现实环境中(相对于梦境),突然感到自己“曾于某处亲历过某画面或者经历一些事情”的感觉。

为什么呢?因为人脑的记忆细胞会记录看到的信息,即使你忘记了,也会保留在潜意识中;当你身处类似环境的时候,细胞会调用一切有关的信息出来与记忆细胞重合,组成一种类似相似的场景。

### 假设和学说:

列举引致既视感出现的可能或原因,真正成因至今仍未被证实。

1. 当我们遇到一个与过去经历相类似的情境,脑内处理过去那段经历的神经元可能同时产生冲动,造成既视感。
2. 因脑部处理错误,将眼前讯息错误地当成或判断为“记忆当中的画面”。
3. 从医学角度中,成因为左右脑的信息处理突然不协调所致。
4. 在长达数秒的视觉过程中,误认几个毫秒前曾见过的东西为过去曾见物的一种错觉。

国家二级心理咨询师 韩美玲

### 漫言漫语



使我们不快乐的,往往是一些芝麻小事。我们可以躲闪一头大象,却躲不开一只苍蝇。

陈英远 画

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

# 大众卫生报

服务读者 健康大众

全年定价 **168元**  
邮发代号 **41-26**

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185



征订热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448 地址: 长沙市芙蓉中路442号新湖南大厦47楼