

如何避免相亲中的 决策疲劳



前几天,有位朋友向笔者求助,称自己已接近40岁,是否应该和一个只见了几面的男人闪婚。时下,在父母催婚压力和社会“有色眼镜”之下,不乏一些大龄女青年或无奈、或随意、或赌气地决定了终身大事,“凑合”着结婚。

从心理角度分析,“凑合”实际上是一种“决策疲劳”。比如我们逛街到最后,总是会买到一些回到家里就会后悔的东西,那是因为我们已经不再理性。相

亲也像购物一样,见过的相亲对象越多,失败的次数越多,对人的意志力越是一个艰巨的考验。当突破了理性的极限之后,就会想要“认命”,抓住自己能够抓住的最后一个选择。至于这个人适合不适合自己的,此时已完全不在理性的考虑范围之内。许多姑娘在年轻时对爱情要求苛刻,随着年纪增长,在各种闲言碎语的“攻击”下,心态则突然呈现360度转变——对爱情失去憧憬,产生“凑合凑合得

了”的心理,草率地迅速结婚生子。然而,婚姻可能会因为“凑合”而开始,但大多也会因为“凑合”不欢而散。因此,“凑合凑合”的心态,最好不要有。大龄未婚女性也应该保持适度的择偶标准,谨慎选择,尊重别人,也尊重自己。

关于如何避免相亲中的“决策疲劳”,笔者有三点建议:

首先,确定基本的择偶观,明确知道自己最在乎什么,不要追求面面俱到。

其次,相亲不要搞人海战术,笔者发现,频繁相亲的人容易“挑花了眼”,到最后越发挑剔,却没有足够的耐心来由表及里地了解对方。相亲要有“休渔期”,更不要同时见好几个人。

第三点是最关键的,要保持强大的意志力,不要为了满足家人的期待而轻易妥协屈服。

对于大龄姑娘们来说,爱情既非必需品,也不是奢侈品。有就认真对待,没有就积极等待,努力实现个人价值,自信又坦然地生活,不也挺好的吗?

广西医科大学心理学硕士
吕若琦

“噩梦报警” 是真的吗

某科普公众号上一组关于梦境的漫画受到关注。漫画中说,常做八种梦,预示着身体正向你发出求救信号!梦境真的如此神奇吗?频繁做噩梦有时可能提示身体出了问题,但多数情况下无需对号入座。

近日,25岁的小刘睡觉时梦见自己一下子从船上掉到水里,天翻地覆的感觉,同时胸闷、心慌、出冷汗,醒后恶心呕吐。小刘及时来到医院,经诊断,小刘患的是耳石症,属于眩晕症的一种。诱因是天热喝水少,造成内耳循环不好,晚上又熬夜玩手机。13岁的小石睡觉时梦见自己处在无边无际的海洋中,很无助,难以呼吸。早晨,小石的父母发现他不舒服,一量体温41℃,最后诊断是感染肺炎引起的。另外,不少有肾脏疾病的患者可能会水肿,梦见自己掉进深渊;脑梗患者可能身体瘫痪没法动了,会梦见被绑起来禁锢住,或者被重物压着动弹不得。

“常做某一种梦,预示着身体可能正向你发出求救信号”的说法有一定道理,身体某个系统发生的一些问题会在梦境中有所体现。如果频繁做同一个梦,特别是噩梦,有可能提示身体的哪个脏器出现了问题,如心肌缺血等,可以做个检查并及时进行治疗。但如果因频繁做梦对日常生活造成影响,第二天状态不好,如疲劳、头昏等,不能完成正常工作生活,可能是因为工作生活压力过大,身体已经处于亚健康状态。建议到神经内科或精神科检查,看是否有相关问题,因为焦虑症和抑郁症也会让病人遭遇奇怪和心烦意乱的梦境,心理疾病的程度越深,越容易扰乱人们的睡眠,比如躁郁症就会引发病人生动逼真和奇特的梦境。

另外,如果梦醒后有恐惧心慌的感觉,也要注意有没有糖尿病、高血脂、高血压、肥胖等危险因素。如果有危险因素,要先通过心电图检测来排除心脏方面的疾病,再进一步进行睡眠方面的治疗。

虽然梦境有时会有提示作用,但要提醒,不要对号入座。做梦原因不能一概而论,有些可能是因为白天紧张、兴奋或抑郁、焦虑,导致夜里入睡后,大脑细胞仍然处于兴奋状态。只有少数是因体内病变刺激了相应脑区,使这些脑区的脑细胞在睡眠中仍处于兴奋状态中,但类似的“噩梦报警”毕竟只是少数,不能说做噩梦就一定提示身体患上某种病了。

董绍军

情绪影响身体健康

大量的研究证明,小到感冒,大到慢性疾病,都和情绪有着密切关系。

钟南山院士曾指出:“充满心理矛盾、压抑,经常感到不安全和不愉快的人,免疫力低下,经常感冒,一着急就喉咙痛;容易紧张的人则会头痛、血压升高,易引发心血管疾病;经常忍气吞声的人得癌症的概率是一般人的3倍。”

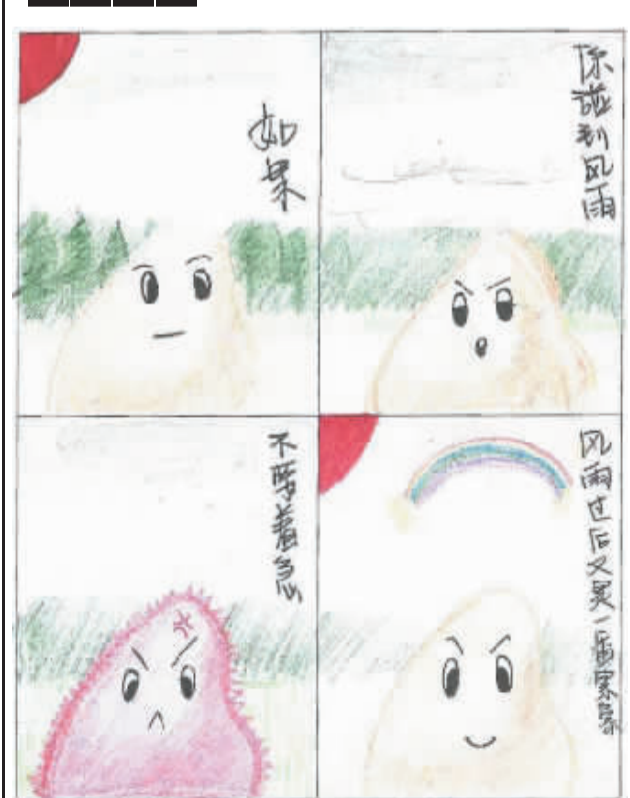
长时间陷入负面情绪中的人,健康必然会受到不良影响。以焦虑症为例,焦虑症是神经症这一大类疾病中最常见的一种,以焦虑情绪体验为主要特征。其症状表现为:无明确客观对象的紧张担心,坐立不安,还有植物神经功能失调症状,如心悸、手抖、出汗、尿频及运动性不安。如果我们的身体出现焦虑症的表现,且持续时间过长,则极有可能是心理原因造成的病理性焦虑,需要引起高度重视。

再来看看,现代人的心灵泥潭——强迫症。强迫症的普遍表现为:强迫检查、强迫性仪式动作、强迫计数、强迫洗涤……这类症状给患者的日常生活带来极大的困扰,有意识的强迫和反强迫往往一并存在,一些毫无意义、甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活。

结合心理原因,身心同调,才能真正解决身体问题。当我们发现自己身体出现不明原因的长期不适时,就要利用专业工具进行心理测评,及时发现心理问题,并进行干预治疗或转介。

河北省精神卫生中心 郑伍民

漫言漫语



风雨后又是一番景象

长沙市长郡湘府中学 周雨婷 作

