

心理透视

吓死人的诺思里奇效应

在墨西哥各地，先后已有三人被甲型 H1N1 流感吓死，其中一位被吓死的是少女安妮。安妮远在伦敦读书，当得知父母与姐姐都感染了甲型 H1N1 流感的消息时，立即从伦敦启程回国，当她刚从飞机下来踏上自己的国土，又得知母亲与姐姐刚刚病死、父亲也是生命垂危时，21 岁的安妮当即倒地窒息而死。

这种现象称为诺思里奇效应。这个名称得自 1994 年 1 月洛杉矶附近的诺思里奇大地震。地震发生之后，接收幸存者伤者的医院发现伤者面临着又一轮死亡袭击：心脏病。此后数月，研究者惊奇地发现，因心血管问题而死的人数急剧上升，死者并未受伤或受困于瓦砾中。

他们为什么会死？美国出版的《新英格兰医学杂志》说：“在容易患心脏病的人群中，情绪紧张有可能导致发病，而且瞬间会窒息死亡。这就是 LSLQ 效应”。简单说来，他们是被吓死的。

越来越多的证据表明，紧张、焦虑、敌意和抑郁等长期精神状态对心脏的影响比地震这类突发事件要大得多。研究人员发现：“50% 发过心脏病的人胆固醇并不高。但是，心理与社会因素所产生的不良情绪对心脏的影响，和肥胖、抽烟、高血压等因素几乎一样大。”

医生们逐渐发现，心理和社会因素对心脏的影响比他们以前意识到的要大得多。英国伯明翰大学心血管医学教授迈克尔·弗伦诺说，抑郁至少会使一个健康人心脏病发作的风险增加一倍。敌意也是诱发心脏病的因素之一。杜克大学对患者进行的一项大规模研究表明，强烈的敌意会使患者死于心脏病的几率增加 29%；而在 60 岁及 60 岁以下的人群里，这个比率超过 50%。

树英译

心理医生手记

“丑陋女孩”的心病

“王老师，我今年 19 岁，您一定想像不出我有多丑：父母给了我一双小眼睛、塌鼻梁、阔嘴巴，整个脸部就没有一件得意之作。而且我的皮肤还很黑，面部左右不对称。我不敢想以后的日子怎么过，因为丑陋，我将找不到称心的工作，得不到美好的爱情，甚至

得不到友情和关爱，注定这一生要孤独地一个人走！想起这些，我从心底感到绝望和恐惧……”热线电话中，女孩子夹杂着低泣的声音很压抑。

周末，我终于见到了这个把自己描画得极端“丑陋”的女孩子。可是无论怎么看，我也没看出她的鼻子是歪的，面

部不对称……整张脸并不像她自己所认为的那样丑。

我的猜测得到了证实：这个女孩客观上并不很丑，只是主观上对自己的容貌有偏见，因而带着不满的眼光看自己，结果越看越丑，越看越自卑，陷入到自设的心理怪圈中。 王文

学学丑女无敌

近年来，心理工作者提出一个名词“体丑症”，其症状就如这个女孩，对自己的外表过度关注，对身体中某个部位不满，便夸大缺陷，甚至产生连锁反应，将想像中的“缺陷”无限扩大，波及身体中任何一个部位，尤以脸部最甚，从而对自己整个人都产生反感和厌恶情绪。

患“体丑症”的人多以青少年为主，其中女孩比例远远高于男孩。究其原因，主要是随着性意识的产生，少男少女开始在内心描画心目中“白马王子”和“白雪公主”的形

象，这些形象往往完美到无可挑剔。为了和想像中自己所喜爱的人相匹配，他们势必对自己的外貌寄予厚望，希望自己也能拥有美丽到极至的身材和面庞。当这种幻想落空，心理便产生极大的落差，从而难以接受现实中的自我形象。此外，还有一部分青少年，过于追求外在美，在挑剔的眼神中，缺陷自然会不断增多。

要消除这类女孩对自身容貌的偏见和自卑心态，首先要让她认识到，她并非自己想像的那般丑陋，她的相貌没有问题，出问题的是她的心理。从

而把她的注意力从容貌方面转移开，激发她改变心理现状的愿望。

其次，要纠正她思想中对容貌的偏颇认识，使她接受“一个人只有心灵美好才是真正的美丽”的观念，从而将对容貌的关注转移到对心灵的修整上。

还有，不妨学学电视剧《丑女无敌》中的主角林无敌，培养自己乐观自信的性格，试着以欣赏的目光打量自己，多发现自己的优点，从而激发自信。 王功飞



单亲孩子更需关爱

调查表明，单亲家庭的孩子会因缺少父爱或母爱而变得心理失衡，常常感到孤独、自卑、低沉。单亲家庭的孩子更需关爱。

家长首先要调整自己的思想和心理情绪，引导孩子对家庭环境有一个正确认识。不要企图隐瞒发生了什么，那样会增加孩子的不安。真诚告诉孩子，你们仍像以前那样爱他(她)。

避免受害者心态。不在孩子面前讲另一方的坏话，不要相互破坏形象或当着孩子的面使用污辱性的语言，一味指责对方。最好不要向孩子控告对方的无情和不负责任，不要试图将自己的创伤作为孩子今后成长的借鉴。孩子需要从更客观的角度去看待世界，他们有自己的探索和憧憬的权利。“妈妈不要我们了”、“男人都是坏东西”之类的语言，会使孩子

失去对人的信任和对未来的信心。

离异夫妻尝试做朋友。分手后，养育孩子仍是离异双方共同的责任，只有平静商谈教育孩子的事，才能让其有宁静的学习、生活心态。双方要经常保持和孩子的联系，尤其是孩子的监护方，应允许另一方探视，使孩子享受亲情。

与孩子共同担起家庭的责任，避免补偿心态。不要过度补偿、溺爱孩子，对孩子的生活，要像对待正常家庭的孩子一样。物质补偿和娇纵都无法替代孩子精神上的缺失，相反可能是任性、暴力的来源。

帮助孩子处理好同学关系。孩子的心理压力很大程度上来自同学，家长要鼓励孩子在班上交几个要好的朋友，经常一起学习，一起度周末。孩子的群体生活一旦正常，许多问题就迎刃而解了。

许建阳

性爱时别“瞎琢磨”

不少女性喜欢在性爱过程中“瞎琢磨”，如突然联想到孩子会怎么样，甚至催促丈夫赶快“行事”。《笑林广记》中有一通俗的笑话说：贫人正与妻合，妻云：“饭米都没了，有甚高兴？”夫物顿痿。妻复云：“虽如此说，坛内收拾起来，还够明日吃哩。”

虽是笑话，但也说明了一个道理，就是在夫妻性生活中，甜言蜜语必不可少，而无关主题的事情少说点为好。人很难做到一心二用的，更何况在性爱时听到扫兴的事呢？所以应在床上将其它事情全部抛开，要懂得，烦恼、忧愁、心有旁鹜等不良情绪都会冲淡性愉悦。文中同时还能看出夫有意而妇无兴，因此，夫妻之间应该在双方都比较有意的时候再行房事，以免产生心理上的不合。

马凤喜

湖南博雅文化商务有限公司
**独家买断
本报刊头**
联系电话:0731-4313877 联系人:张小姐



中联重科杯 文萃报 首届读者节

从 1984 年 10 月到 2009 年 10 月，文萃报走过了 25 年历程。25 年来，在千万读者的精心呵护和培育下，文萃报已由稚嫩的小苗成长为文摘报林的一棵大树，成为全国同类报纸中的品牌。为了感恩读者，回报社会，我们联手国内著名企业中联重科，举办“中联重科”杯文萃报首届读者节。这届读者节时间跨度长(从 5 月到 10 月)、活动内容多，我们真诚地欢迎所有关注文萃、关心文萃、热爱文萃的新老读者都能参与到这个“我们的节日”中来。

文萃报编委会

活动 1 “我与文萃小故事”征文

活动时间:5月至9月中旬

活动方式与要求: 请将您或您的亲朋好友在阅读本报过程中的某些收获,例如:阅读人生百味的文章启迪了您对人生的理解;保健知识治好了您的病痛;财富故事帮您走上致富的道路等等,写成精彩故事寄给我们,我们将从中择优刊发,并付给稿酬。征文要求真实有趣,故事性强,字数在 800 字以内。咨询电话:0731-4329375

活动 2 “我当了一次文萃报编辑”

活动时间:6月份

活动方式与要求:征集具有一定文化水平,爱好编辑工作,想亲身体验办文萃报感觉的热心读者。本报根据报名情况,最后选出 10 名老、中、青读者来本报与编辑一对一选稿编报一期。咨询电话:0731-4329375

活动 3 评选“读者最喜爱的 25 篇文章”暨“文萃报最佳读者”

活动时间:7月-9月

活动方式与要求:请读者从《文萃报》自创刊至今的 25 年里刊发的文章中认真挑选出自己最喜欢的 25 篇文章(每年 1 篇),将文章篇目寄至本报办公室。来信请将所选文章刊登的日期详细标明,具体到年、月、日。9 月初,本报将进行评选,根据得票情况,最后确定“读者最喜爱的 25 篇文章”,并从推荐这些文章的读者中再评选出“最佳读者”25 名。咨询电话:0731-4313258

活动 4 “我是文萃发行员”

活动时间:8月份

活动方式与要求:在省内外大中学校中,征集部分学子(特别是高考上榜后家境贫困的学子)担任文萃报的发行员,在省会长沙举行一场义卖《文萃报》和《文萃月刊》活动,销售收入将全部用来资助贫困学生。咨询电话:0731-4323862

活动 5 “文萃与读者心连心”联谊会

活动时间:10月份

活动内容:邀请相关知名人士及上述各项活动的获奖者进行联谊交流,并对各项获奖者进行表彰奖励。

以上活动联系方式 邮寄地址:长沙市芙蓉中路一段 469 号湖南新闻大厦 6 楼 邮编:410005 电话(传真):0731-4313258、4323862 电子邮箱:web-bwb@163.com (我当了一次文萃编辑) 报名用) wmwencui@sina.com (我与文萃小故事” 征文用) 来信请在信封上注明所参加活动的名称。