



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qjwan2007@126.com

心理医生

老说“没意思” 小心抑郁

□西英俊 (首都医科大学附属北京安定医院心理危机干预与压力管理中心主任)

小马是个30岁的项目经理,工作能力很强,同事关系也处得好。但随着公司的发展,他感到压力越来越大,心情也经常不好。但作为经理,他担心自己的负面情绪会影响团队士气,便尽量压抑、掩饰真实情感,仍像往常一样微笑面对同事和合作伙伴。一段时间后,小马感觉总会忘记重要的事情,公司事务也难以决断,与同事的说笑少了,对聚餐、户外活动也提不起兴趣。有一天,他在高速公路上突然闪出一个可怕的念头:把车开出护栏去。好在他意识到了问题的严重,并及时到心理科就诊,被诊断为中度抑郁。

案例分析:小马的情况在服务、营销和管理人员中居多。由于职业关系,他们往往压抑或掩饰自己的焦虑、悲观、绝望等负面情绪,仍以“微笑”示人。然而,心理健康需要情绪内在体验与外在表达相统一、相协调。如果人的内心受到冲击,那他需要及时有效地表达情绪和调整心态,而不是掩饰,否则,负性情绪不断累积,就像一个不断蓄水的大坝,总有泛滥垮塌的一天。心理学上,这类抑郁患者往往生长在缺乏安全的环境中,他们的照料者要么对其苛求,要么忽略他们的感受。例如,在他们遇到困难或者受到委屈时,会被告知不许哭泣,于是在其内心形成一种不合理的信念:遇到困难或心情不好时,非但不可以跟人说,还要强颜欢笑,否则会被厌烦。当这样的信念与行为成为习惯时,就形成人格特质。成年后,每当遇到压力时,他们都以这种不成熟的应对方式来解决。

心理处方:抑郁的人常常难以自觉,这就需要亲友的关注。他们即使再刻意掩饰,也难免会流露出负性情绪。如果发现身边人对以往感兴趣的事物不再关注,嘴里老说“没意思”,我们就要多给他耐心和温暖了,不妨邀他一起散步、逛逛街、打打球、听听他的心声。对当事人来说,如果发现自己总也高兴不起来,对以前热衷的事没了兴趣,那就该意识到自己可能陷入了抑郁的沼泽中。给自己一个机会,勇敢地请亲友帮自己应对困境,你会发现,别人不会因你的求助而离开你,责怪你。如果感觉亲友的帮助收效甚微,那就有必要寻求专业的心理治疗了。

微言博听

以镜为师

师父要徒弟以镜子为师,徒弟不解。师父解释说:“其一,不管什么东西,只要放到镜子前面都映得出;但东西移开,镜子里不留余影,这叫物来则应,过去不留。你能做到事来则应,事过即忘吗?”

“不能。”徒弟说。

“其二,帝王将相来照镜,镜子不会因崇拜而加倍细心;乞丐来照镜,镜子也不会因厌恶而应付了事。这就叫在圣不增,在凡不减。与圣人居而不喜,与凡人居而不忧。”

“其三,当甲物体正在照镜子时,镜子不会一边照甲又一边惦记乙。这叫把握当下,置心一处。镜子映现红色物体时,其本身不会变成红色,却能红来现红,这叫随缘不变,不变随缘。”

徒弟感叹说:“想不到一面小小的镜子,竟蕴含了这么多道理!真是物物皆可为师啊!”

我还要继续做他的“备胎”女友吗

口述:海音(化名) 记录:舒平



专家援助

嫁一个喜欢自己 爱自己的男人

□尘 (康复医生、心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

当海音表示考虑考虑时,王瑞却和别人去相亲。相亲的行为有多种解读,也许是怕海音很快同意,但又觉得海音并不是很理想,所以赶快相亲看看能不能遇到比海音更好的;也许是怕海音考虑后拒绝,那么不如自己先下手为强,不给海音拒绝的机会以保护自尊;也许是因为太过自卑,所以先主动出击在心理上打击一下海音;也许干脆就是不喜欢海音。无论是哪种解读,有一点是肯定的,那就是王瑞对海音的爱是有折扣的,否则,他要么耐心等待海音考虑的结果,要么立刻积极主动地展开追求。

海音说王瑞当备胎,某种程度上是一种对自尊心的保护。如果海音喜欢王瑞,不妨大大方方地表白,如果王瑞接受,那就好好相处,如果他含糊其辞或找理由开脱,那海音就该清醒起来,甩给他一个背影,让他该干嘛干嘛去,自己赶快相亲,别耽误了自己。

我困惑的是,海音说王瑞很喜欢自己,但这种喜欢是否满含着主观感受?王瑞似乎不是那种羞怯内向型,高中就写情书,刚上大学就谈恋爱,如果真的喜欢海音,为什么不勇敢追求?酒后那句把海音当备胎的话倒真有几许真实。读到海音求助信后不久,恰好有个女友聚会,几个女友聚在一起,喝茶聊天间,我谈起海音的故事。女友甲说,除非想嫁一个男人想到疯,为了他宁可舍弃生命,那么能够做备胎也是很幸福的事情,因为毕竟有希望呀,否则还是不当这备胎的好。女友乙说,女人最怕自降身价,好好的姑娘干吗委屈自己?天涯何处

无芳草?女友丙说,与其当备胎,不如主动出击,没准这备胎就成了正胎。女友丁说,这海音和王瑞都太会算计了,感情上这般算计,都怕自己吃亏,都想在心理上占上风,即便走在一起,估计也难幸福。我不禁微笑,同一件事,每个人都有自己不同的观点和选择,面对和王瑞的感情,海音也只能自己做出选择了,但无论是怎样的选择,都应有勇气承担所有的后果。

行动是为目的服务的,海音首先要清楚自己的目的。只有清楚自己想要的是什么,才能做出相对正确的选择。否则患得患失,最终耽误的是自己。如果就是想嫁王瑞,那就主动追求,不想主动,就耐心当备胎,但要做好心理准备,或许永远只能是备胎。如果想追求幸福婚姻,那就放下王瑞,去寻找适合自己的伴侣。

好的感情会让人快乐幸福而不是纠结,大凡有纠结的,都是不太完美的。勉强走在一起,也不会幸福的。从海音的叙述来看,王瑞不是一个能给人安全感的人,他对待感情的确很儿戏,如果是怀着认真之心谈恋爱,绝不会说出只要海音回来他就和女友分手的话,多么轻浮。

嫁一个真正爱自己的男人,是每个爱自己的女子应该的选择。这些日子,我看严歌苓的小说改编的电视剧《一个女人的史诗》。赵薇放弃了爱自己的都汉,嫁给自己爱疯了的欧阳。她这一生,虽然完成了自己的爱情史诗,但真的幸福吗?多少眼泪多少委屈,只有她自己清楚。人生真的很短,嫁给喜欢自己爱自己的男人吧,那也是对父母最好的安慰。

我经常看晚报“心理周刊”上的文章,所以,也想说一下我的纠结。我上高中时有一个特别喜欢我的男孩,对我非常好。下雨天,他会把伞借给我,自己淋着雨跑回家;我过生日,他熬夜写了几十页厚的情书送给我。我说不上来自己当时是什么样的感受,有点喜欢他,但不强烈。不管怎么说,当时都还是高中生,那是人生旅途的非常时期,谁也不敢大意,所以,我一直都没大搭理这个叫王瑞的同学。

之后,我们考上了同一所大学。王瑞是校园里的活跃分子,身边经常围着一群女生,搞些社团活动,周末,他还是会来找我,也半开玩笑认真地说过:“要不咱俩谈谈?”我笑了笑,还是没有搭理他。毕竟,刚进入一个新环境,一切都不确定,我想还是等等看吧。谁知道,王瑞很快就谈了个女朋友,在校园里大出风头,我心里多少有些不是滋味,觉得他的感情变化也太快了!

这之间,我们联系得比较少,直到半年后,有一次,我打电话找他帮我办点事情,他很快就出来了。看得出来,他还是很在意我,而我在和他道别后,心里竟然也有一些割舍不下,然后,我又给他打了个电话,没有明确说什么,就是想听听他的声音。快挂电话的时候,王瑞说:“只要你愿意回来,我马上和女朋友分手!”我当时一下子警醒了,觉得王瑞这个人是不是太花心了?

后来,我也谈了个男朋友,和王瑞的来往慢慢地就淡了下来。不知不觉,大学毕业了,我们又回到家乡的小城市,生活的圈子又重叠在了一起。有一次,一帮老同学在一块吃饭,大家都笑着说:“这么多年了,你们俩谈谈算了!”我低头没说话,王瑞说:“我俩隔得太远了!”但是,每次聚会结束,都是他送我回家。有时候,两个人也半真半假地拉拉手,王瑞也和我说:“干脆咱俩凑合在一起算了!”

到底要不要试着和他谈谈呢?我说我考虑考虑,可是,很快又传出王瑞相亲的消息,据说那个女孩家里条件很好,王瑞爸妈都同意了,王瑞自己也很殷勤地约着人家姑娘。我听了心里就特别懊恼,他这个人怎么每次都这样?劈腿的游戏很好玩吗?王瑞再来找我,我的态度就很冷淡,可是不知道为什么,他和那个相亲的对象也没谈成。

后来,又在一次聚会上碰面,大家又都追问我们俩为什么不谈谈试试,我说:“我对自己和王瑞都没信心!”王瑞可能喝多了,但酒后吐真言,他说,他只是把我当做了他感情的后备军。当时,我听了非常生气,我内心是一个很孤傲的人,我怎么可能做他的“后备”女友?后来,我想了想,可能我也是,对他这个人多少是有些割舍不下,但潜意识里可能也只是把他当做了我的后备军,不然,这么多年为什么一直犹豫不决?

但是,小城市的生活就是这样,转来转去都是那么一些熟悉的面孔,我总是能听到他的消息,他也一样总是能知道我的事情,两个人后来又都谈了朋友,可是,谈了一段时间又总是无奈地分手了。心里莫名其妙地好像还装着,但是又拉不下面子再回头去找他,害怕和他真的恋爱了,也只是他的一朵感情浪花。可是,让我纠结的是,所有的聚会上都能碰见他,只要我一去,他就浑身不自在,我也不自在,两个人之间就像隔着什么东西,老也走不到一块去,但心里还老是割舍不下。转眼间,我都快成大龄剩女了,心里的这股纠结就更强烈,我越来越不清楚这个男人到底适不适合我。

春暖花开的那段时间,家里人老催着我相亲,我烦得都快疯了,我在微信群里说:“我又要去相亲了!”群里的朋友都祝我相亲愉快,只有王瑞发了个痛哭流涕的动漫,很搞笑,但是我看着看着,心里却特别难过。

可能,这就是我们俩的性格,谁也不敢冒险把感情往深处发展,一直都小心翼翼地试探着,放不下,又不敢打消所有顾虑在一起。时间一天天地过去了,我们要这样纠结到什么时候?谁能给我指点一下迷津呢?