



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qiwant2007@126.com

# 自作多情 让我处处尴尬不已

口述:杰克 记录:舒平

又临近年终了,生意上和私人间需要交往的事情特别多,压力也特别大,所以我老想找一个人在心理上辅导一下。

我是做建筑行业的,外行人看热闹,都觉得我腰缠万贯,生意红火。早些年,我的自我感觉也很良好,房子盖了一栋又一栋,车子买了一辆又一辆,老婆一下给我生了两个儿子,这人生还有什么不如意的事啊?可是,这两年,也不知道到底问题出在哪儿,我整个人就变得特别爱神经过敏,人家说一句话,我要琢磨一宿,总怕别人把我当傻子。慢慢地,我就不愿意跟人接触了,自己都觉得累。可是,不接触不行啊,干我们这一行的,不和人打交道,你喝西北风去啊?我老婆对我最了解了,她一看我状态不对,就让我去看医生。当时医生的说法就是内分泌失调,导致神经紧张。后来,开了许多药,吃着吃着,内分泌也

好了,但这个心态就是转不过来,还是老觉得哪儿有问题。

一年前,经朋友引荐,我认识了一位佛界师傅,这人挺神的,说什么是,我心里毛病好像突然给治好了。真的,很玄,不知道怎么来的,也不知道怎么就消失了。我又可以甩开膀子做事了,忙完了,也像以前一样和朋友们吃喝玩乐,挺畅快的。可是,前段时间,那和尚师傅出去云游去了,我的毛病又犯了,而且更厉害。这么说吧,一个桌上吃饭,男人嘛骂骂咧咧的,都很正常,但我老觉得对方在指桑骂槐地责骂我。我忍了一次两次,没忍住,就和人吵起来,人家都觉得莫名其妙,交情好的一再跟我解释,交情一般的人家就指着我的鼻子骂我神经病!接连发生两回,有些应酬的场合,我就不愿意去了。

但到了年底,事情特别多,有些事情你根本避不开,所以,我特别苦恼。光是这些烦恼,我还能接受,顶多人家说我仗着有几个臭钱,脾气太坏。但我内心其实还有一些说不出的苦衷,那就是我对女人的幻想,甚至到了自作多情的地步。公司里的女秘书长得太漂亮,我就老想看人家,那眼神搞不好就是色眯眯的,怕引起误会,我干脆重新换一个男秘书。还有一些女员工,稍微有几分姿色,说话嗲一点,我就怀疑人家想投怀送抱,搞得自己特别紧张。

不但是女秘书、女员工,就连周围邻居,谁家有个小媳妇,见面笑笑,打个招呼,我都没法正常交流,心里就老胡思乱想,觉得人家好像对自己挺有意思的。原来还能轻松开个玩笑,说一两句话,现在看见楼道里有女同志,我的手心都出汗,就怕自己干出什么道德

败坏的事来。有些场合,女同志多,我也躲着不敢去,包括亲戚朋友间窜窜门什么的,也尽量回避。这事,我老婆都知道,我还真不是那种乱搞男女关系的人,但一看见漂亮女人就是控制不住自作多情,老是想入非非,觉得人家对自己有好感,这不是太没出息了吗?也太尴尬了。生意场上,长得漂亮的女人多的是,我不能就整天缩在办公室里不见人吧?

前些天,我又去医院,医生开了些药,吃了药好一点,但自己心里非常清楚,毛病还搁那儿呢。我有几个非常好的朋友,就约着我一起去南方散心,从坐上飞机起,我的眼睛就老是在空姐身上打转,觉得人家身材真不错,脸蛋也标致,想着想着,又浑身紧张,手心冒汗了。你说,我这样下去还有救吗?结果去了一趟南方,回来后,我就跟大病了一场似的,失魂落魄的,老自作多情地把那几天在南方碰到的女人的一点“好意”当做“爱意”,一会儿觉得这个女人对我含情脉脉的,一会儿觉得那个女人对我暗送秋波。

这两天,我还到处找那位云游的和尚,巴望着他能给我开导开导,什么色即是空,空即是色,听着人心里能平静一些。可是,也怪了,怎么找也找不到那个和尚。我老婆就劝我找心理医生咨询一下,我这到底是怎么了?

## 人际高手

过分吹捧 不太合群 喜欢挑剔

## 有些人 不值得交往

□张玉娟

有位著名的雕刻家说过,雕刻就是把不需要的部分去掉的一种艺术。交朋友也一样,要识别出哪些人不可交,才能构建完美人生。

1.爱随口一说的人。有人不懂得保护别人的隐私,看到听到什么,就随口一说,不顾可能发生的后果。也有人故意把刺探到的隐私当成茶余饭后的谈资,显得自己有能耐,抬高身价。还有人喜欢传闲话给你,但能把别人的话传给你,就能把你的事传给别人。他们心里藏不住东西,会把你需要保密的信息说出去。

2.表面吹捧你的人。这种人可能是“当面一套背后一套”,当着你的面可以把你吹上天,背着你或许会把你说得一钱不值。

3.缺乏常规礼节的人。适当的客套、得体的礼节在交往中必不可少。但有人缺乏这样的礼节,往往会给自己惹上麻烦,甚至连累朋友。

4.游离于团队之外的人。有人在团队中格格不入。别人努力工作时,他在悠闲地玩手机。分给他任务,他的第一反应永远是质疑:“我不是你们中的一员。”即使与他们做朋友,也会很累,难以步调一致。

5.私心太重的人。每个人或多或少都有点小私心,但明事理的人不可能不顾脸面地为自己牟私利。那些只考虑自己的人,最易伤害到和他比较熟悉、比较亲近的人,他们甚至不惜背叛朋友来满足自己的欲望。

6.鸡蛋里挑骨头的人。有的人看什么都不顺眼,看别人老是处处有问题。他们总能在完美的事物中发现不完美。与他们相处久了,难免被其负面情绪所影响。

以色列最新研究发现

## 坏消息也能 带来好心情

□安伟

据美国“心理科学中心”网站11月26日报道,以色列特拉维夫大学的研究者发现,反复遭遇消极事件,心情反而会没那么糟糕。也就是说,一些消极事件反而让人更坚强。

心情不好时,人的反应能力往往会下降。研究者利用这一原理,采用实验心理学中最著名的工具“斯特鲁普任务”进行实验:先给出一些带有情感色彩的词语,如“恐怖主义”,让受试者的情绪变差。随后给受试者出示一些写有表示颜色的词的看板,但印刷每个词的颜料与词义不对应,如“红色”一词可能用绿色颜料印刷,受试者被要求说出词语的印刷颜色。结果发现,首次出现消极词语时,受试者的出错率更高,反应速度更慢。但相同的消极词语再次出现时,受试者的反应速度恢复正常。这项实验说明,在生活中接触到负面消息后不妨全盘接受,坏情绪可能消失得更快。

## 专家援助

## 性格内向的人多疑虑多敏感

□宋家玉 (婚姻情感专家、国家二级心理咨询师)

敏感多疑、自作多情的人往往性格偏内向,内向性格的成因主要有两方面:一是遗传,二是成长环境的影响。如果父母都内向,子女内向的几率高达70%;父母一方偏内向,子女偏内向的几率近50%。家庭生活中,性格内向的父母会对孩子产生潜移默化的影响,性格内向的父母一般不善与孩子沟通,经常是用冷酷、尖酸、刻薄的语言和态度对待孩子。孩子长期在这种恶劣的环境下成长,即便本来生性阳光也会变得性格内向、自卑孤僻。

内向性格一旦形成是很难改变的,而且它有两个主要心理特征:一是敏感多疑,二是自作多情。因为内向的人不善与人沟通,很多想法只存在于个人内心,是否与客观环境相符,内向的人是无法进行客观判断的,他们看待事物尤其是与人

交往,多半靠臆断,尽管在他们自己看来他们的看法非常真实“客观”,但毕竟那只是他们自己的认识而已,和现实状况往往大相径庭,所以在外人看来他们是敏感多疑的,只是他们自己意识不到而已。为什么内向的人好自作多情呢?那是自我满足的需要。众所周知,人有多种欲望需要满足,除了衣食住行、七情六欲,还有被尊重、被理解、被关怀、被喜欢、被爱的基本欲望和需求,外向的人会在正常的人际交往中实现这些欲望,满足这些需求,但内向的人因不善与人沟通而无法获得这些满足,他们的这些欲望一点不比外向的人少,怎么来满足这些需求呢?他们会通过另一种臆断来实现,那就是自作多情。

一般来讲过于内向的人不擅长创业,因为做事情首先是

跟人打交道,连人际交往都不擅长,怎么可能做成事做好事呢?内向的人适合一个人的工作,比如写作、搞设计、搞科研等等,科研成果丰硕的科学家没几个性格外向的,而性格太外向的人也没几个能稳住脚搞科研的。

杰克无疑属于性格内向的人,让杰克这种人搞实业无疑是赶鸭子上架,有点强人所难了。杰克的问题不仅是性格内向,从敏感程度上来看已经构成了心理障碍(酒桌上经常误认为别人有意攻击自己和对异性有超常的幻想),建议杰克到专业的精神卫生机构做些相关的检查,排除疑似精神分裂的可能。有些精神疾患在不发作的时候和正常人一样,有正常的社会行为和功能,只是很多怪异的想法装在他们的脑海里,他们不说出来别人无从知

晓罢了。如果专业检查排除了杰克疑似精神分裂的问题,那就属于心理问题的范畴了,可以通过心理咨询的方法加以解决,比如认知疗法、行为疗法等等都可以有针对性地治疗敏感多疑、自作多情等心理问题。

人的心理健康是分等级的,即便是心理相对健康的人也会有不健康的时候,但对于长期存在着的“看似并不严重”的心理问题是要引起重视的,像杰克这类问题就不能掉以轻心,有可能会带来隐患。关键是要善于鉴别自己的心理健康程度,心境相对低落的人(内向)一般心理健康程度偏低,整天充满阳光快乐无比的人(外向)心理健康指数一般较高,即便有些困惑也是暂时的,像杰克这类内向的人要尽量与人沟通,适时寻求心理帮助是非常必要的。