



# 我老担心自己心理有问题

口述:海阳 记录:舒平

大学毕业后,我在一家广告公司做文案,经人介绍认识了我老公杨波,他自己开一家家电公司,生意做得很红火,认识他的人都评价他很优秀,我对他的印象也不错,长得帅,挣钱也不少,是一个挺有能力的男人。可是,结婚后,一切的感受好像都颠覆了。

杨波的真实学历其实只是个中专生,这本来也没什么,可是,他动辄就冲我说:“我最瞧不起的就是大学生,假装清高!”又说:“你除了会读书还会什么啊?连穿衣打扮都不会!我大把大把地挣钱回来干什么呀?”我听了心里特别不舒服,更加不愿意花他挣的钱。可是,自从怀孕后,我就辞职在家里,真不花老公的钱也不可能,所以,心里的挫败感特别强烈。

好在我这个性格开朗,很多挫败情绪自己也能调整过来,但一年前,母亲的突然去世,让我的内心世界好像一下子崩溃了。那时候,我刚出月子,妈妈之前一直在伺候我坐月子,可能是太劳累了,我出月子的第四天,她心脏病突发突然去世了。这件事对我的打击太大了,我当时都快后悔死了!如果不是我让妈妈来伺候我月子,如果妈妈不是太过劳累,可能她还在老家和我老爸活得好好的!是我害了妈妈,害了老爸,也害了我自己!如果我听杨波的话,让婆婆来照顾我们母子,或者花钱请个保姆,也许妈妈就不会发生这样的不幸了!

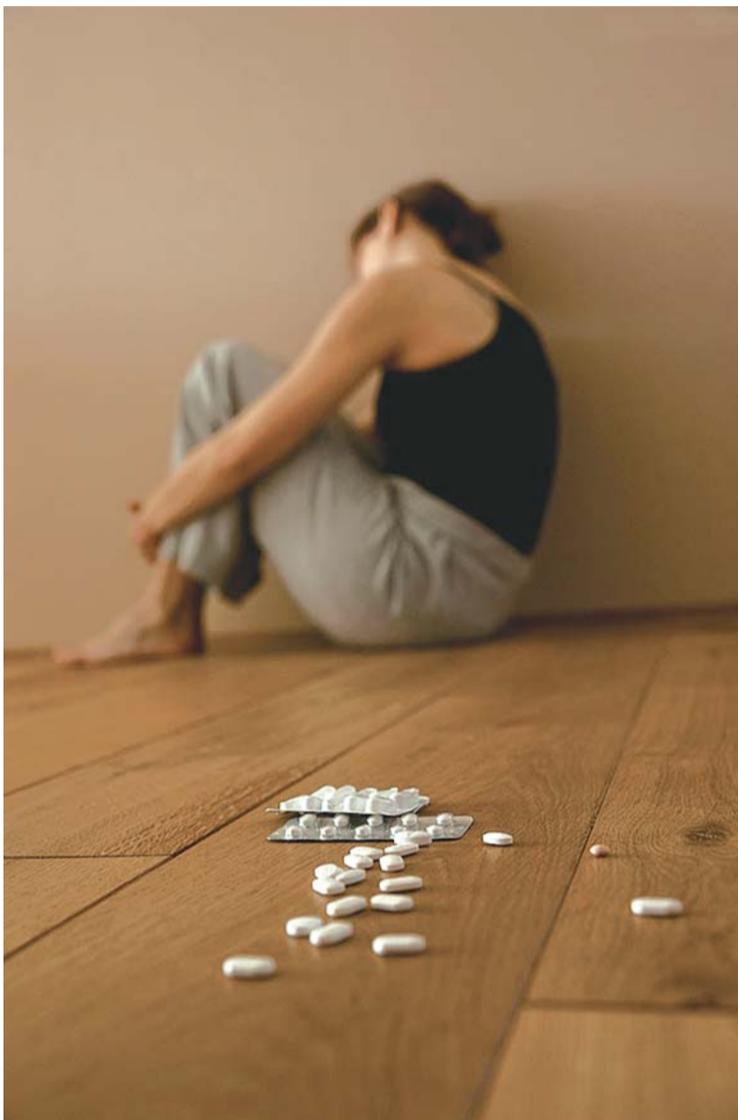
那段时间,我的心脏承受能力好像到了极限,整个人难受得快不行了,后来,赶紧去医院检查,大夫说是病毒性心肌炎,以后,千万不能感冒什么的。可是,那一年多,我偏偏老是感冒,去医院拿了几千块钱药吃,也不管用,后来又吃了很多进口药,还是老生病。然后,又去了几家医院,检查结果出来,又说不是病毒性心肌炎。有一位女大夫干脆建议我上神经内科找大夫看看,我自己也觉得恐怕是心理有问题,就真的挂了一个专家号,专家一共问了不到十句话,就说我得了抑郁症,又给我开了一大堆药。可我再也吃不下丁点药了,看见药就反胃,想吐。

然后,我自己上网买了许多心理方面的书看,越看越觉得自己的心理的确有问题。首先是,我现在对谁都不相信,医院也不愿再去了,折腾了这一一年多,对那些大夫我是再也不抱希望,他们诊断来诊断去,只是让我的神经变得更加紧张。还有我老公,我刚和他说我得了抑郁症,他就嘲笑人说:“你这种性格的人还得抑郁症?你就是闲得慌!”然后从钱包里掏出几张购物卡说:“你出去逛逛街去,啥毛病都没有了!”我说我不愿意逛街,老公马上火冒三丈,他说:“我挣钱你为什么不愿意花?”是啊,我为什么宁可憋屈死,也不愿向自己的老公伸手要钱,这也是一种心病吧?

但是,这些话压根儿就没法和老公说,他除了挣钱,家里的事情一概不问,我照顾孩子也好,我自己去医院看病也好,他都不知道关心一下,他以为有了钱就有了一切,所以,结婚后,我反而觉得自己变得特别孤单,包括妈妈去世,我自己生病,好像都是我一个人在孤军奋战。

生病前,我也有很多的朋友,我这个人其实也挺能闹腾的,也爱说爱笑,但生病后,我就不大和朋友来往了,我也老是莫名其妙地怀疑她们,担心她们知道我的处境,会笑话我。这是我无论如何也容忍不了的,所以,我宁可自己在家看看书,也不愿与朋友来往。这段时间,我一直在看卡耐基的书,有时候会觉得很受鼓舞,有时候又气恼地把书扔到一边,觉得谁也拯救不了我这个人!

还有,就是可怕的失眠。我现在一到傍晚,心里就很害怕,总预感着夜里又要失眠了,结果果然又失眠了,眼睁睁地望着窗外一点点由黑色变成鱼肚白,到了第二天精神就更差,什么也干不了,只是在心底一遍遍地问自己:“我这辈子就这样完了吗?”可是,我真的不甘心,我还年轻漂亮、有学历,怎么就活得这么抑郁呢?



专家援助

## 心灵的小感冒人人都会有

□知尘 (国家二级心理咨询师)

虽然海阳不肯承认自己得了抑郁症,但是她情绪的低落,宅在家里不愿见人,自我评价低,失眠等症状,都说明她处在抑郁心境中。建议海阳再次走出家门就医,去正规医院的心理科看心理医生而不是仅仅看神经内科医生。如果的确是抑郁症,该吃药吃药,该做心理咨询做心理咨询,不能仅仅宅在家里靠看卡耐基的励志书来处理。抑郁症没什么可怕的,不过是心灵的小感冒而已,人人都会有的。与其在惴惴不安中纠结自己是否心理有问题,不如勇敢地坐到心理医生面前。事实上,心理完全没有问题的人是根本不存在的。

海阳叙说的信息量大而杂,但梳理起来,似乎都和她的不合理信念有关。夫妻是一个整体,是牵手过日子的伴侣,夫妻双方的每一分收入都是家庭的共同收入,但海阳却分得很清晰。“我更加不愿意花丈夫的钱”,到底是什么样的原因让海阳有根深蒂固的这种观念,我想也许在心理咨询师的面询中能够帮助她分析,让她看清楚这其实是一种不合理的信念,一种损害夫妻关系的信念,一种孤立自己排斥亲密伴侣的信念。

关于母亲的猝然离世,虽然不能排除带孩子导致的身体疲惫,但更多是一种意外,这不是海阳的错,不是任何人的错,接纳母亲离世的现实,接纳这个残酷的生活负性事件,才是正念正道。心理学认为,过度沉浸在某种情绪中,比如悲伤、内疚、悔恨等,其实是一种逃避。孩子尚小,孤单的父亲需要安慰陪伴,在外努力打拼的丈夫需要照顾,生活中有着诸多需要海阳关心的人和事。

因为自己生病就觉得昔日的好友会瞧不起自己,这更是典型的不合理信念,因为这根本不是事实。试着问自己,

如果是自己的朋友得了病,你会瞧不起她吗?如果答案是否定的,那就放弃自己不合理的信念,如果答案是肯定的,那就正视自己的阴暗面,积极修行。推荐海阳看一本书,台湾李子玉的《抑郁症我不怕》,她通过自己的亲身经历,让我们知道一个患重度抑郁症的人是如何战胜病魔拥抱幸福生活的。

海阳也许需要换个角度看自己的丈夫,他纵然有这样那样的缺点毛病,但是人无完人,他毕竟是一个勤勤恳恳工作、赚钱养家并以养家为快乐的男人。每个人都需要借助某种东西来肯定自己,让自己体会到存在的价值感。比如事业有成、不凡的出身、显赫的家世、名牌大学的文凭、美丽的容貌、不错的收入、某种特长、拥有奢侈品等等。对海阳的丈夫来说,他没有接受过高等教育,这或许是他内心的一个痛,怕被人瞧不起,尤其怕被海阳瞧不起,所以他嘲讽海阳拥有大学文凭却只会读书。他以自己大把大把赚到的钱来向海阳证明自己的能力,他也希望以打扮得光鲜靓丽的海阳向外人证明他的能力。明白这点,也许海阳能对他多一份慈悲和包容,而不是只看见和抱怨他的缺点。婚姻关系一定是两个人的双人舞,每个人都有责任,仅仅强调对方的责任是不公平的,对改善婚姻关系也是毫无建树的。

秋高气爽最适宜登山,运动可以激发人体分泌快乐因子,穿上最舒适的鞋子和衣服,带一瓶柠檬水,爬山去吧。让秋日的暖阳晒晒自己的后背,后背是人体督脉和膀胱经的巡行部位,晒晒后背可以激发人体的阳气,增加正能量。山之巅,也会让人感到自己的渺小,自己的那些小烦恼在大山之中,往往会变得不那么重要,心胸会豁然开朗。相信一切都会好起来的。祝福深深。

美国多位科学家总结

## 五招让你克服恐惧

□王小雷(国家二级心理咨询师)

古希腊哲学家亚里士多德认为,勇气是一个人最重要的品质。人难免面对各种各样的恐惧,9月16日,美国《赫芬顿邮报》报道,瑞典卡罗琳斯卡医学院的研究者发现,恐惧感是通过社会学习过程“学”来的,与勇敢者在一起有助克服恐惧感。此外,下列5种方法也能让人变勇敢。

1.敢于接受批评。美国休斯敦大学研究员布朗说,人最大的敌人是自己,勇于让自己接受批评和经受失败的考验,能提升勇气,克服恐惧感。

2.反复面对害怕的东西。美国斯坦福大学神经科学家戈丁丁认为,消除恐惧感最有效的方法就是反复面对自己害怕的东西。这是一种行为疗法,能逐步降低恐惧感。比如,害怕在大庭广众面前讲话,可先在同事、朋友面前说话,慢慢鼓起勇气面对更多人。

3.想象战胜恐惧的场面。美国海军心理顾问马克·泰勒发现,运动员在比赛前充满对失败的恐惧,如果想象赛后获胜的场面,给自己积极的心理暗示,就能应对竞技压力,更可能在比赛中获胜。

4.设法减轻压力。压力和恐惧是“双胞胎”。压力通常源于想象中的身体或情绪威胁,如无法在规定的期限内完成任务或担心自己会失败。压力让人们产生消极情绪,如焦虑、抑郁,消极情绪反过来又会助长恐惧感。运动和冥想能缓解压力,让人鼓起勇气。

5.采取勇敢的行为实践。心理学研究发现,勇气是一种习惯。亚里士多德说,强迫自己做勇敢的事能逐渐获得勇气。比如社交恐惧者每天都问候几位陌生人,症状能有所改善。

不承担责任,喜欢抱怨,默默无闻

## 六种性格难升职

□刘兴华 (首都师范大学应用心理研究所副所长)

职场中,有人顺风顺水,一路高升;有人勤恳工作,晋升却轮不到他。研究发现,下面6种性格的人难升职。

1.伴娘型。这类人能力强,却像伴娘一样,从不喧宾夺主,心理根源是害怕承担责任。不妨问自己:“为何承担责任让我内心恐惧?”找出阻碍成长的“礁石”。请教职场前辈,试着承担一些小的工作,慢慢跨越焦虑、恐惧的障碍。

2.抱怨型。有人工作努力,却爱抱怨,让上司反感,让同事敬而远之。任何事物都有多面性,没有绝对的好与坏,尝试换个角度客观地看问题。

3.鸽子型。老板不一定了解每个人的能力,使有的人专业与岗位不对口。他们虽干得不顺,却像鸽子一样,不敢与领导沟通,浪费自己的能力。应学会表达,敢于将合理建议传达给领导。

4.水牛型。对同事、上司的要求总是笑脸相迎,即便再忙,宁愿自己加班,也会先帮他人,却往往费力不讨好。他们内心深处害怕被排斥,于是用有求必应缓解恐惧感。要学会告诉对方自己的真实感受,合理拒绝别人。

5.仇视型。有人对许多东西抱以仇视态度,矛盾冲突多,可能与幼时家教不当有关。不妨冷静审视自己的看法,将视角转向好的方向。

6.幕后型。这种人兢兢业业,默默无闻,成绩被别人拿去邀功请赏。要让上司知道自己是个有能力、有想法的人,不要一味当老好人,被人当“软柿子”捏,掩盖了自己的才华。