



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

# 年老多梦是有心病吗

口述:延 香 记录:舒 平



我今年62岁,是个老太太。早先几年,从农村老家来城里帮儿子带孩子,儿子儿媳孙女都对我挺好,我还有一个闺女,也在济南,到了周末,儿子女儿两家就聚到一块儿,热热闹闹的,特别好。逢年过节,一大家子也会开着车拉着我回老家去看看,亲戚邻居们没有不夸我好福气的,我自个儿也挺知足,两个孩子都有出息,也都很孝顺,我这当妈的还能有什么烦恼呢?

唯一惹我生气的是我老伴,天生的冤家,和我吵了大半辈子,要搁现在小夫妻早离婚了,我儿子就说:“你们要年轻十岁,我就支持你们离婚!”我国女干脆说:“你们现在离婚,我也支持!”这都是孩子们的气话,我真和老伴离婚了,他不还是孩子们的爹?好在,这些年,我到城里来带孩子,对他是眼不见心不烦。他是个倔老头,爱喝酒,一喝起酒来就分不清东南西北,他在城里住不惯,喜欢一个人在老家自由自在。这样也好,省得我们见面就拌嘴,让孩子们为难。

除了这一件事,我每天在儿子家里买菜,做做饭,逗着小孙女玩,日子过得清闲自在,孙女上幼儿园去了,我就种种花,听听戏曲,养养鸟。有时候,孩子们也带我出去旅游,爬长城看红叶看大海,这样享清福的日子,以前是想都不敢想的事。但谁知道,人闲,心不闲,白天好好的,就怕到了晚上,只要闭上眼睡觉,就爱做梦,还都是一些乱七八糟的梦,一个接一个,累得不行!

有时候,睡得好好的,就做起打打杀杀的梦来,都是年轻时候的事,又生气又伤心。在梦里喊呀骂呀,像有多大怨气似的,吵闹个没完,结果,把孩子们都吵醒了,害得孩子们都睡不好。你说气人不气人?就在前几天,我还做了一些奇怪的梦,我梦见我的妹妹,到处找不着她,原来她家里正忙着盖房子,把旧房子都拆了,新盖了老一片房子,我问妹妹我是怎么来她家的?小妹妹说:“你还搁济南呆着呢!”我就糊涂了,我到底是在老家还是在济南?梦里急得团团转,

不知道自己到底在哪儿?直把人急出了一身汗才醒了,哦,我还真是在济南呢!过了一會兒,迷迷糊糊又做起梦来,这一次更奇怪,梦里不知道是谁家在打水井,那水井里还放着音乐,不同人家的水井还有不同的音乐。我看着挺新鲜,突然就听到有人跳井了,吓得我心怦怦跳,愣给惊醒了,你说这是什么乌七八糟的事?

要说,我身体还挺结实,百把斤的面粉说拎起来就拎起来了,年轻人也不过这样。吃饭牙口也好,城里的那帮老太太,比我小好几岁,牙都坏了,我现在都是一口好牙,吃起萝卜嘎嘣脆。我这人也好动脑筋,俗话说活到老学到老,我虽然没读多少书,但儿子儿媳怕是小孙女只要教我,我就认真学字,现在都认得不少字,平常自己坐公交车出去,哪个站牌哪路车,从来没弄错过。

唯独就是好做噩梦,烦恼得要命。那天又做了一个梦,梦见和老伴打架,全都是鸡毛蒜皮的事,打得头破血流,恨得我不得了!梦里,我还跑去找我爹妈诉苦,问他们怎么就给我订了这么一门亲事,我爹妈还是四十来岁的样子,其实,他们早过世了。不管我怎么哭怎么诉苦,他们理也不理,又把我伤心得要命,在梦里呜呜哭醒了!等到白天,和孩子们说,他们都劝我过去的事情就过去了,别老去想它!白天我是真不想它,但做起梦来就全是那些气人的事情,这到底是怎么回事?孩子们说我是心病解不开,我也琢磨我这是哪儿有病?日子过得好好的,怎么就净做那些恨不死人的梦?

礼拜天,和儿子媳妇聊天,媳妇劝我听福音,让我不要记恨老伴,要宽恕他,心里没有恨了,心情就平静了,说不定就不做那些噩梦了。说实在的,在老家,我也上过教堂,但一回到家里,一看见老伴,我的火就噌噌地冒出来了,他都那么大年纪了,还成天喝酒闹事惹人生气,我怎么宽恕他?儿子说:“不行,找医生看看,喝点安神补脑液。”难不成我还真是有了什么毛病?

专家援助

## 多梦和心病没有必然的联系

沉 静 (国家二级心理咨询师)

梦是睡眠中一种奇异的现象,每个人都有过做梦的经验。人类对梦的了解并不多,所以梦是神秘的。在未开发的部落社会,往往把梦看成是神的指示或魔鬼作祟。即便在现代文明社会里,仍然流行着诸多对梦的迷信,比如,我们在韩剧里,经常看到胎梦的说法。

不同的文化对梦有着不同的认识,但这些认识并不代表梦的本质。梦的本质是什么,现代科学仍无法给出权威性解释。梦到底是什么?通常的观点认为,梦是人体睡眠某个阶段的心理经历,具有故事性,包含了栩栩如生的画面,并且一般是古怪的,做梦者好像真的经历过一样。科学研究发现,婴儿的梦远比成人多,老年人的梦则比较少,这和本期倾诉者延香的情况不太一样,当然,凡事都有特例。

在心理学上,关于梦的系统的理论解释首推弗洛伊德,他将解梦的解释称为“通往探索心理生活中的无意识状态的成功之路”。但是,大多数心理学家将梦视为低级荒唐和无意义的思想,认为其来源并不是心理过程,而是某些干扰睡眠的肉体过程。1970年代末,哈佛医学院的精神病学家和神经生理学家提出了关于梦的新理论,认为梦实质上是在睡眠过程中,人们试图对大脑自发产生的随机神经电冲动的解释,并没有什么特别含义。1985年,另一位梦的研究者把这种观点向前推了一步,他也赞成梦是由在睡眠过程中脑的自发活动产生的,但他认为人的认知系统赋予大脑随机冲动以形式和意义,这个过程不仅揭示了个人记忆中的重要信息,还体现了个人的思维方式。他还认为梦具有多种功能,其中之一就是可以在梦中体验那些实际上并没有发生过的事情,从而增加自我认识的机会。了解这些关于梦的观点,或许能够帮助延香理性地看待自己的梦,这些梦,再多再乱也不意味着就有心病。

就我个人和许多朋友的经验来说,老话所说的“日有所思夜有所梦”是有一定道理的。延香可以把把自己的梦记录下来,做一个分析,看看是不是与白天想的事情有关。有时哪怕仅仅听到一个人的名字,也会发生与这个人有关的一些奇怪梦境。和老伴的关系是延香的心事,白天是否花了过多的时间和心力在这件事情上呢?虽然延香嘴上总是说老伴的不好,但共同生活了几十年,说没有感情是假的,“我真和老伴离婚了,他不还是孩子们的爹?”这句话表明在延香心里和老伴是无法分离的,在她心里,也许盼望老伴也能来城里一起住。因为不住在一起,所以心里会有惦记,晚上就会梦到老伴或者与老伴有关的人和事。

人和人的相处模式有很多种,打打闹闹也是一种。虽然延香和孩子们一起生活很幸福,但老伴不在身边,总是一种缺憾,挂念一个人会以不同的方式呈现。

当然,现在过多的噩梦已经影响了正常的生活,看看心理医生分析一下梦境或许会有帮助。另外,中医认为心神不安阴阳不调就会多梦,所以不妨看看有经验的中医大夫,用中药或针灸调理一下。老年人定期做全面的体检也是必要的。身体若有病就积极治疗,但对过多的梦境最好不要赋予负面的解释。睡前不要思虑过多,泡泡脚,做做脚底按摩,喝杯热的蜂蜜水都能帮助睡眠。

职场建议

凡事找方法  
做人要诚信

## 5个好习惯成就事业

琚金民(国家二级心理咨询师)

心理学研究表明,人类95%的行为为受习惯影响。19世纪俄国教育家乌申斯基认为:“良好的习惯是人毕生的资本。”养成下面5个好习惯,受益终生。

1.凡事第一反应:找方法而不是找借口。遇事找借口,是错误的外归因,于事无补。换个方向,从自身找原因,并找出方法,这种内归因有益于进步。还可试试“二八”法则:把80%的精力放在20%最重要的事上,抓大放小,提高效率。若无成效,则自我反省有无思维定势,换个角度看问题。

2.写下来,别太依靠脑袋。德国心理学家艾宾浩斯认为,48小时内的遗忘率最高。时间久了,大脑贮存记忆还可能因为受到干扰而模糊、变形。可以随身带个小本子,记下重要的信息和工作中的灵感。

3.提前15分钟上班,推迟30分钟下班。工作要有计划,并严格自我管理、控制与调节,才能最高效。提前15分钟上班,规划一天的工作,排好各项事务的先后次序;推迟30分钟下班,总结一天的得与失;清理办公桌,整理电脑文件,合理归类;还可做些“分外”事,很能锻炼自己。

4.恪守诚信,说到做到。安全感是人的基本需要,不诚信者让人感到不安全,没人愿意与之交往。因此,不说过头的话,不开空头支票,答应别人的事要记下来,督促自己尽最大努力完成。

5.在许多方面,每天进步一点点。每天都有进步,能增强自信心,给自己积极的心理暗示,提高自我效能感。可以给自己设定一些切实可行的目标,然后分解成一系列小步骤,落实时由小及大,步步为营,日积月累就会发生质的飞跃。

职场心理

## 职场路上5块绊脚石

余淑君

职场路上,人人都希望“乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海”。但下面5种错误思维却会像绊脚石一样,阻挡前行的路。

1.不展示成绩。性格内向者习惯默默奉献或独当一面,不屑展示成绩,但这是自我中心的不成熟表现。没人会用放大镜关注我们的资本,要敢于展现才华,才有伯乐。不妨时常以请领导指导的方式汇报工作进展,恰当地让领导了解自己的成绩。

2.不愿担责任。勇者和懦夫的区别只在一念间。不敢担责任者,难以成功。不妨“先把鞋子扔过墙”,先接下任务,给自己压力和动力,破釜沉舟,逼自己前行。

3.推诿和抱怨。畅销书《当和尚遇到钻石》中讲道:经理让罗奇收购十克拉钻石,事后却坚称要的是一万克拉。罗奇没有争辩,而是策划出“心形钻”方案,掀起抢购潮。因此,有问题积极面对,才能解决。

4.不体察上意。有人勤奋敬业,却不擅长与领导沟通。领导重效率,他却过于求精,显得磨蹭、能力差。俗话说:“干活不由东,累死也无功。”善于体察领导的需要,才容易得到认可。

5.不会说“不”。有人对任务来者不拒,却无力完成,结果失去信任。能够有礼有节地拒绝,才是负责、坦诚、可信赖的表现。