

心理工作室

# “三没”剩女 向左走？ 向右走？

涧西区赵女士：

我是一个大龄“三没”剩女，“三没”就是没身材、没长相、没事业。我今年35岁，身高162公分，体重68公斤。我是小眼睛单眼皮女生，模样一点儿不吸引人；我在一家公司从事文员工作，每月拿着微薄的薪水。我曾谈过几次恋爱，但因为种种原因，最终都没能修成正果。父母着急得不行，就差没往外撵我了。身边的同龄人在相亲、谈恋爱的时候，我也在相亲。如今，那些同龄人已是为人父、为人母，我仍然在不停地相亲。不知道是不是相得太多了，每一次相亲我都很难有心动的感觉。最近别人给我介绍了一个男朋友，见了几次面后，我觉得他不适合我。但是，我父母对他很满意。迫于父母的压力，我现在违心地和他交往着。但每次和他约会，我都感觉特别难受，只盼望时间快点过。为了欺骗父母，下班后我先在外面逛到22时才回家，造成我在约会的假象。如果我拒绝了对方，我能想象家里一定会有一场“暴风雨”。如果继续和他交



(资料图片)

往下去，我自己非疯掉不可。我该怎么办？

国家二级心理咨询师杜松桂回答：

看得出来，你不是一个自信的姑娘，你的内心里藏着一句潜台词：“我不配得到幸福，因为我既不青春也不动人，无法等价交换到一

段满意的姻缘。”实际上成功的人不都是聪明又健康的，赢得事业的也不都是高学历的科技人才，敢不敢去正视自己的需求和勇于争取是关键。尊重你内心真正的选择，只有自己才是你的主人。

你的内心充满了矛盾，备选的答案都是伤害，要么

伤害父母，要么伤害自己。而且从某种程度来说，你跟父母是一个整体而非对立的双方，不正确的选择只能伤害你们双方。

为什么不换个思路离开伤害呢？建议你与父母多沟通，让他们明白你的感受和想法，不必为你担心，结婚只是时间早晚的问题，至今单身并不是什么见不得人的事。请他们把更多的时间放在他们的身体保健、业余爱好上。端正自己的心态，尊重目前的选择。单身只是一个暂时的状态，你应该接受这种状态，因为你期待的人还没有到来，你要做好你的工作，过好你的生活，随时以好的状态等待他的出现。

你还得让社交活动正常化，这对于心理的健康和机缘的制造有利。朋友的支持能弱化你的消极想法，使人拥有力量。人生当然是需要找个相互理解的人共同生活，可在这个人没出现的时候，先跟别人聊聊天也是可以的，没准能擦出爱情的火花。

(记者 朱娜)

心理故事

## 磨牙不止 原是强迫症

□ 记者 朱娜

“咯吱、咯吱……”一阵阵磨牙声从刘先生的嘴里传出来，让周围的人听了生厌。刘先生不仅睡觉的时候磨牙，醒着的时候照磨不误。

刘先生今年36岁，原本他没有磨牙的毛病，自从两年前的那次相亲失败后，便开始磨牙。刘先生性格较为内向，处事十分谨慎，身边也没有多少朋友。两年前，家人为他介绍了一个女朋友，让他前去相亲。刘先生与女方见面后，由于太紧张，没说几句话他就开始不停地磨牙，而且越紧张牙磨得越厉害，自己都无法控

制，女方见此情况便提前走了，二人自然没有下文了。但令人意想不到的，刘先生自此便出现了磨牙的毛病。

刘先生好好的一口牙已经被他磨平了，露出了牙髓，牙疼得不能吃东西。因为不停地磨牙，他的舌头常常被咬，两个脸颊外侧生疼生疼。刘先生来到牙科诊所治疗牙齿，医生为他检查后惊讶地说：“你的劲儿真大，能把好牙给磨坏了！”当天，医生为他做了一个牙套。没有想到，当天晚上，刘先生就把牙套给磨坏了。在近两年的时间里，他经常因为牙

齿问题出入牙科诊所，总是假牙刚镶好没多久又被磨坏，他因镶牙先后花费近1万元。

刘先生的病情越来越严重，他不仅磨牙，还咬自己的衣服领子和扣子，他的很多衣服都被自己咬烂了。刘先生怀疑自己得了怪病，他曾经先后到内科、消化内科、脑科等检查过身体，有医生认为他是体内缺乏微量元素，也有医生认为他肠道内有寄生虫。但服用药物后，他磨牙的毛病并没有得到改善。

5月初，刘先生来到河南省洛阳荣康医院治疗。该院主

任医师任朝晖认为他是强迫症引起的磨牙。他明知道磨牙是没必要的，没有意义的，但又无法摆脱。任朝晖说，心理治疗对强迫症患者来说很重要，他建议刘先生想磨牙时，就分散自己的注意力，深呼吸或者捏自己一下以转移注意力。游泳也是一个不错的方法，游泳时必须全神贯注，无法去想别的事情。刘先生还可以培养一个爱好，比如养花、养宠物等。除此之外，还要进行药物治疗。

目前，刘先生正在进一步治疗当中，病情已经得到了控制。

百忧笑解



### 应急之策

“喂，是医生吗？请您快点来我家，我儿子把我的袖珍钢笔吞下去啦！”  
“好吧，我马上就来。”  
“医生，在您来之前，我该怎么办？”  
“你可以让他用铅笔写字嘛。”

## 向奥巴马学做父亲

□ 记者 李永高

在刚刚过去的父亲节里，美国总统奥巴马说，做一个好父亲是一个男人最重要的工作之一，并呼吁父亲们承担养育、照顾孩子的责任。

这名美国历史上首位非洲裔总统2岁时父母离异，父亲离开。他对此印象深刻，就任总统后他在美国发起一项活动，帮助儿童如何应对父亲离开的状况。他说：“研究发现，成长过程中没有父亲陪伴的孩子更容易辍学、进监狱或成为少年父亲。”

“虽然奥巴马的母亲和祖父母给予了他温暖和良好教育，但他仍然感觉到父亲离去留下的空洞。”

洛阳学生心理健康指导中心辛春红说，常见的是母亲在孩子的成长过程中不断摸索经验，用女性特有的韧性探索教育孩子的方法，

而大部分的父亲忙于在社会职场里打拼，从而造成孩子父爱的缺失。

父亲的辛苦理应得到承认，但从心理学角度讲，塑造孩子完整的性格，需要靠父母双方共同完成。妈妈给予孩子的是细致、耐心、柔美；爸爸给予孩子的是坚强、自信、豁达。更为重要的是：爸爸是孩子的榜样，是他们在世上遇到的第一个男人，这个榜样将直接影响他们对男性的正确认知。我们常说妈妈是水，爸爸是山，有了像山一样的父爱，孩子的安全感才会很好地建立。

辛春红呼吁父亲们，每天最少花20分钟与孩子亲密接触，除了物质以外，将您的爱、包容、豁达、努力、自信等传达给孩子，帮助他们塑造健康心灵，认识并开始美好人生！

名医堂

为了方便读者求医问诊，《名医堂》栏目特邀洛阳武警医院专家为您健康实时把脉。只要您有健康问题，可随时拨打热线65221999、65225959寻求专家帮助。



### 特邀名医

朱振军  
洛阳武警医院  
外科副主任医师

毕业于解放军第二军医大学医疗系，曾深造于北京军区总医院和上海医科大学华山医院。从事创伤骨科、手外科临床工作30余年，对创伤骨科、手外科及其他普外科疾病的诊断治疗有丰富的临床经验，对各种中老年性骨关节病及颈、肩、腰、腿痛等疾病有其独到见解。

求医问药

张女士问诊：每到夏季腋下经常散发出酸臭气味，出入各种公共场所十分尴尬，怎么办？

朱主任点评：夏季因汗腺分泌量增加，汗液不易散发，是腋臭的高发期。治疗腋臭只需在腋下做1cm微创手术即可，无痛、恢复快、不留疤痕，不影响工作、学习，随治随走。

专家提醒：除了临床上微创治疗外，生活中也要注意日常护理，如注意皮肤清洁，保持腋下干燥等。

### 医患问答

患者提问：哪种取胚方式不会影响再孕？

妇科专家回复：目前，对人体伤害最小的取胚方式是双腔减压微管取胚术，其安全性高、可靠性强，能精确取出孕囊，不损伤子宫内膜，避免手术感染及后遗症的发生，不影响今后再孕。

患者提问：最近，外阴异常瘙痒，时有灼痛感，白带增多、有异味，是怎么回事？

妇科专家回复：这是阴道炎的典型症状，夏季高温天气是细菌病毒孳生的温床，霉菌性、滴虫性、细菌性阴道炎频繁发生，建议您到医院检查确诊。

相关链接：

洛阳武警医院是一所集医疗、科研、保健于一体的综合性医院，开设有内科、外科、妇产科、泌尿外科、耳鼻喉科、胃肠科、骨伤科、体检中心等十多个临床科室，医院坚持以一流的名医、一流的技术、一流的服务，竭诚为洛阳百姓的健康保驾护航！