

热看  闻

□ 记者 李永高

珍爱生命,别轻言放弃



近日,一条专门针对自杀等高危人群的公益心理救助热线“心理110”在我市开通。其倡

办者我市高级心理咨询师杨延卿,日前在接受采访时想通过本刊告诉大家:生命只有一次,要

对自己负责、对亲友负责,别轻易放弃,身边会有很多人愿意帮助你的!

“我市开通了高危人群心理救助热线64110110。”这则新闻成为市民们关注的热点之一。

“从目前看,高收入、高学历、高职务‘三高’人群的自杀倾向增多趋势值得注意。”杨延卿从众多案例中归纳出自杀诱因:工作压力大、生活节奏快、社会矛盾复杂、心理承受力较差、过激情绪没有及时得到疏导、长期心理困惑等。

杨延卿结合工作实践分析,在采取极端行为之前,很多人会存在思想矛盾,其中,超过2/3的人会流露出某些自杀征兆或发出求助信号,这些前兆或信号,如果能够得到正确对待,就很可能避免极端事件发生。这些前兆或信号概括

起来有:语言上明显流露轻生念头;行动上有所准备,如,主动还债、向亲友告别、情绪低落、试探着找人求助等。

“不论对自己、亲友,还是社会,自杀成本都是很高的。可惜这些前兆或信号往往被人们忽视。”

关于自杀的预防与心结的化解,杨延卿建议:首先,我们每个人都应该正确认识一些社会深层次原因短时间内是无法改变的,应学会客观看待社会大环境;其次,每个人都应该珍惜生命,有困惑要及时求助,不要轻易放弃生命,心理出现不适时,要学会情绪转移;再次,一些心理高危者的亲友要积极关注,注意发现其轻生苗头。同时,社会要畅通心理求助渠道,开辟可信任的途径供心理困惑者缓解其情绪,避免极端事件发生。

人际交往中的七种病态心理

人生活在世上,就必然要参与社会交往,社交的范围与每个人的职业、爱好、生活方式及地理位置有很大关系。但现实生活中,总有些人在社交中交不上朋友,或者是交了朋友没多久,朋友又离他而去,且平时和同事的关系也不融洽。

究其原因,是这种人在社交中心理状态不佳,阻碍了人际关系的正常发展,而这种心理状态,实际上就是社交中的病态心理,较常见的有以下几种:

一、自卑心理 有些人容易产生自卑感,甚至自己瞧不起自己,缺乏自信,办事无胆量,畏首畏尾,随声附和,没有自己的主见。这种心理如不克服,会磨掉人的个性。

二、怯懦心理 主要见于涉世不深、性格内向、不善言辞的人,由于怯懦,在社交中即使自己认为正确的事,经过深思熟虑之后,却不敢表达出来。这种心理别人也能观察出来,结果对自己产生看法,不愿与自己成为好朋友。

三、猜疑心理 有些人在社交中或是托朋友办事,往往爱用不信任的目光审视对方,无端猜疑,捕风捉影,说三道四,如有些人托朋友办事,却又向其他人打听朋友办事时说了些什么。结果影响了朋友之间的关系。

四、逆反心理 有些人总爱与别人抬杠,以说明自己标新立异,对任何一件事情,不管是非曲直,你说好,我就认为坏;你说对,我就说它错,使别人对自己产生反感。

五、作戏心理 有的人把交朋友当作逢场作戏,朝秦暮楚,见异思迁,处处应付,爱吹牛,爱说漂亮话,与某人见过一面,就会说与某人交往有多深。这种人与人交往只是做表面文章,因而没有感情深厚的朋友。

六、贪财心理 有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”,见到对自己有用、能给自己带来好处的朋友才交往,而且常是“过河拆桥”。这种贪图财利、沾别人的光不良心理,会使自己的人格受到损害。

七、冷漠心理 有些人对各种事情只要与己无关,就冷漠看待,不闻不问,或者错误地认为言语尖刻、态度孤傲、高视阔步就是“人格”,致使别人不敢接近自己,从而失去一些朋友。

(美文)



 理工作室

抑郁状态需重视

西工区张女士:
“我最近很郁闷,对啥都提不起兴趣。过去逛街、吃美食、购物等对我来说都是很有吸引力的事情。我可以逛一天街,一点儿也不觉得累;吃饭更是不能随便,为了吃到可口的饭菜,我宁愿多跑路,或者自己下厨做。可最近两个月,我对什么事都提不起兴趣。朋友约我逛街,我说没兴趣;同事和我说话声音稍大点,我就烦躁无比;对于吃饭,随便吃两口就行。我觉得自己的状态有些不正常,但不知道这种状态是不是病?”

市中心医院心理咨询科医生史静杰回答:

一个人在生活、工作中遇到一些事情,令他情绪沮丧、低落,一时又想不到可以解决的办法。这种状态可以称为抑郁

状态,但与抑郁症有着本质的区别。

抑郁症是病理性的,由于大脑代谢失调引起的。抑郁症的具体表现是失眠、情绪低落、缺乏自信、思维缓慢、焦虑等状态持续半个月之久,同时还会伴随一些躯体症状。治疗抑郁症需要通过药物,而抑郁状态则通过自我心理调节和疏通就可以痊愈。

抑郁状态并不可怕,每个人的一生中可能都会发生。抑郁状态是人们正常的情绪之一,像焦虑、喜悦一样。既然抑郁状态是正常的,那么就应该顺其自然,不要想着如何改变现有状态,而是要接纳现有的状态。既然目前对逛街、吃饭、购物等不感兴趣,那就一个人静静地在家看书。如果不想和同事说话,那就少说

话,做自己想做的事。人的情绪和心理不是一成不变的,随着时间的推移会产生变化,并且人们的心理都有强大的自我修复能力。

现在处于抑郁状态,并不代表长久都会处于这种状态,很有可能过一段时间因为外界事物的变化,抑郁的状态也会得到改变。如果抑郁状态长期得不到改变,则需要与心理医生进行沟通。

(记者 朱娜)



您有解不开的“心结”吗?你的心里是否有无法对别人诉说的秘密?请拨打我们的热线电话18903886990,我们将联系相关专家为您打开心结。

百忧  解



绘图:李玉明

搬钢琴

“我真的不知道该怎么办。”一个男人对一位精神病医生说:“我妻子总认为她自己是一架钢琴。”
“那就带她到我这儿来看看。”医生说。
“你疯了吗?”男人叫道:“你知道搬一架钢琴要花多少钱吗?”

月收入越高越“变态”?

□ 记者 朱娜

近日,一项对北京、上海、深圳、广州四个城市不同行业的共1380名白领进行的调查中,月收入在3000元~8000元的群体,近1/3的人与常人的性格、处事方式迥然不同,从而招致“职场变态”的名声。而月薪8000元以上的高薪白领中,“变态”者更是占到了80%。

这项调查让人们有些吃惊,这些看上去衣着光鲜的精英,难道都是一群变态不成?

市中心医院心理咨询科医生史静杰表示,变态是一种由生物原因导致的精神疾病,在心理学上界定为由于身体功能损害造成的精神异常,由此导致与常人大相径庭的行为发生。而这里对于一些职场精英被冠以“变态”的称号,显然并不是说他们是真正意义上的变态,而是由于他们处世方式、工作狂等原因被称为“变态”。

月收入3000元~8000元在上述大城市,并不能算是高薪,

他们只处于中等位置。与精英人物(某一行业的领军人物或者是公司的老板)相比,他们的收入乃至地位都要逊色一些。这些处于职场中等位置的人,稍有松懈,就会被人赶超或取而代之。在这种前有“虎”后有“狼”的情况下,他们的压力很大,必然是拼了命地去干工作,并且可能还会要求他的下属和他一样加班加点。因此,他们被冠以“变态”的称号。

史静杰说,处于职场中等位置的人很累,不是他们不想放松,只是害怕失去现在的一切。他们一心只想努力工作、怎样讨好上司和老板、如何才能更快地升迁,很少与家人、朋友一起外出旅游。一个长期处于紧张状态的人,他的应激反应就会很强烈,周围环境的一点点变化,他们都会感觉到,这样只会使人际关系更为糟糕,不被周围的人理解。其实,人生的意义并不只是一味地追求成功,在你往前走的同时可以放慢脚步,看看路边的风景。