

许多年轻人明明长着一张娃娃脸,却硬要装沧桑,老把“老了”挂在嘴边——

小样儿! 别再喊“老”了

□ 记者 杨寒冰

傍晚,洛浦公园,一个三四岁的小男孩在和妈妈打羽毛球。妈妈发过去一个球,尽管很轻柔,小男孩还是没有接到。于是,他一边捡球,一边叹息道:“哎,老了,球都接不住了。”

听到此话的路人禁不住被这个小男孩的“幽默”逗笑了。

记者听到这话也笑了。笑过之后不觉陷入沉思……所有的人都知道,小男孩不老,三四岁的年纪也许连老是什么,老意味着什么都不知道,他何以喊老?模仿。这是我们从他身上能找到的答案。

是的,现在我们周围动不动就喊“老”的人实在太多了。老年人有之,30岁左右

的也大有人在,更有一些二十出头甚至八九岁的人也把“老了,老了”挂在嘴边。比如:“累死我老人家了”,“我老人家该回家睡觉了”,“老人家不奉陪了”……这些年轻人,动不动就以“老人家”自居。

这些年轻的“喊老族”,何以把“老”挂在嘴边?记者对几个年龄在20岁~30岁的人进行了采访。他们的答案大致有这些:

“快30岁了,觉得自己不再年轻了,心里挺不舒服的,嘴上喊一喊,是对青春的留恋,更是想让听到的人宽慰自己‘那么年轻,老啥老?’”

“我觉得现在生活和工作压力太大了,把人给压老了。我睁开眼睛就要想工作、想生活、想房子、想车子……工作之外的时间总想休息,不想动,一活动,就感觉累,所以感觉自己老了。”

“有时候我说自己老了,是感觉比起18岁,二十出头那时候,那股精神头儿没了。确实是老了。”

“这社会变化太快了,很多十几岁小孩玩的东西,我这二十出头的人见都没见过,所以感觉自己老了,快被社会淘汰了。”

“喊老有时是一种心理优势,我现在23岁,在公司那些四五十岁的人面前喊老,有种说不出的感觉,总之,很舒服。其实,我一点儿不认为自己老。”

……
这些喊“老”的理由充分吗?难道现在“人未老,心先衰”?

国家注册心理咨询师张素霞认为,这些喊“老”的人从心理角度分析,大致有这么几种情况:

一、心理负性情绪的宣泄。那些后青年期的人,觉得青春慢慢从自己身边流逝,出于对青春的留恋或者是对青春不再的怀念,用宣泄焦虑的负性情绪来对自己进行心理安慰。他们从人们“那么年轻,老啥老?”的答复中得到心理的满足,让自己

失衡的心得到平衡。

二、心理疲惫情绪的投射。那些在现实生活中,面对生活和工作、家庭等种种压力的人,通过不断喊“老”来给自己的心理疲惫找个理由或者给发泄情绪找个出口,给自己在没有达到预定的目标时,找一个合理化的解释,降低自我焦虑。

三、社会遗弃焦虑感。当飞速发展的社会,不断有新产品、新理念、新现象等出现的时候,这些人发现了自己与社会发展步调的差距,产生了跟不上社会发展的一种被遗弃的焦虑感。

四、对成熟的期待。在有些行业、单位和部门,年轻并不是优势,或许成熟是受人尊重的标志,也可能是一种权威的化身。所以有些人一方面爱在年龄大一些的人面前喊“老”,另一方面一点儿也不认为自己老。

但是,不管出于一种什么样的心态,“老”还是少喊为好,因为毕竟“老”不如“年轻”给人的心理投射有活力、有动力、充满生机。虽然老态是每个人必经的人生阶段,但一个人的年龄除了生理年龄外,心理年龄对一个人的健康和精神面貌、处事方法、对待事物的态度等也有很大的影响。当生理年龄进入“老”的阶段,我们需要坦然接受,平静面对,但在生理年龄还比较年轻或者很年轻时,还是要用年轻的心理状态,面对生活中出现的各种各样的问题,用一种积极的态度应对生活中的变化,积极向上、敢闯敢干是一种人格魅力和人生境界,值得珍惜。

那么,人们怎样合理宣泄自己的负性情绪呢?其实,方法有很多,比如:做运动、欣赏音乐、学一门自己非常想学的技能(转移),回家和亲人唠唠、做一些有利社会或他人且让自己愉悦的事情(利他、升华)等。愿每一个年轻人都有一顆年轻的心,愿每一个年轻人都有一个身心俱佳的身体。



绘图:仁伟

中年女性压力多来自同事关系

美国专家研究发现,中年女性的压力除了来自金钱、子女和婚姻等方面外,同事竟然是最大的隐性压力来源。

专家认为,导致这一现象产生的原因有三:首先,长时间接触的同事,是最了解你性格中优缺点的人,你的内心会对这些“老同事”产生极度的不安全感。其次,女

性比男性具有更明显的攀比心理,攀比就意味着在乎,而在乎就会导致压力出现。最后,同事与自己处在水平关系上,因此会在各方面产生竞争关系,有竞争的地方就有压力。一方面要与同事“和睦相处”,另一方面彼此间要保持竞争。平衡不好掌握,压力也由此产生。

鉴于此,专家建议,要想平衡好与同事间的关系,第一要对自我价值感进行确认,对自己的优势、劣势心中有数;第二,女性要制订好“生涯发展规划”,明确自己的目标后,就不会为一时的得失而焦虑;第三,将竞争关系转化为动力,就能双赢。

(小平)

百忧笑解

心理咨询



绘图:李五明

一个男人去看心理医生:“医生,我实在受不了了!我太太对我不忠,她几乎每天晚上都去酒吧找男人。事实上,她想与任何男人上床睡觉,我快疯了!我该怎么办?”

“放轻松点!”医生说:“深呼吸,不要激动。好,现在告诉我,那个酒吧在哪儿?”

心理测试

饮酒看性格

平日你喜欢喝以下哪种酒?

- A.啤酒 B.鸡尾酒 C.日本清酒
D.香槟、葡萄酒 E.威士忌

●答案分析

选择A:喜欢啤酒的你,是一个乐于为别人服务的人,你处事灵活,同周围的人都合得来,所以你的朋友遍天下。虽然你外表看起来有点酷,但是实际上是百分之百的性情中人。

选择B:你是一个重视情调的浪漫主义者,平日做事重感觉、不太理智,所以很容易被感情牵制,千万要小心。

选择C:你是一个爱憎分明的人,同自己不太熟悉的人,你一开始就会同他保持距离;相反,对于曾经帮过自己的人,则会永记于心,绝对是一个有情有义的好朋友。

选择D:你是一个情感丰富的人,很重视其他人对自己的评价,因此你对朋友的要求很高。

选择E:乐天派,不开心都会显在脸上,其他人一看就会看穿;但如果你将威士忌中混入清水,那你就成了一个处事非常灵活的人,这类人极度重视人与人之间的和谐,所以你一般不会与其他人发生争执。

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名医为您健康实时把脉。只要您有健康问题,可随时拨打热线 65221999、65225959 寻求名医帮助。



特邀名医

高宏伟
洛阳武警医院
胃肠科主任医师

毕业于河南中医学院中医系,从事临床消化内科工作30余年,擅长治疗慢性胃炎、萎缩性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃食管反流病、结肠炎等疾病,临床疗效显著,治疗方法独特,深受患者好评。

求医问药

朱女士问诊:丈夫经常胃不舒服,我特地在家里备了多种胃药,一旦不适就给他吃,可有时吃了没有效果,反而加重病情。

高主任点评:胃病是较为常见的疾病,病因、病源各不相同,治疗胃病的药物也有区别。建议朱女士让丈夫到我院做个胃肠彩超(不插管、无痛苦,防止二次伤害您的胃黏膜),准确查找病因、病源后,再遵医嘱对症下药。

名医提醒:治疗胃病的药物较多,相互干扰较大,稍有不慎,会使治疗效果大受影响,有时会导致病情加重,切不可随意服用。如发现不适症状,应尽早就医确诊。

医患问答

患者提问:结婚两年一直未孕,检查发现我患了宫颈糜烂,请问能否治愈?

妇科名医回复:一般而言,只要通过正确的治疗,宫颈糜烂好转、痊愈,顺利怀孕是很有可能的。目前治疗宫颈糜烂的最佳方法是韩国海极修复术,时间短、痛苦小、手术彻底、一次性治愈率高,从而达到消除炎症、修复宫颈、不损伤正常组织的目的。

患者提问:最近老是尿频、尿急,而且排尿灼痛,是不是患了前列腺疾病?

泌尿外科名医回复:据您所述症状判断,您可能是患了前列腺炎,建议您及时到医院检查确诊并采取正规、连续的治疗,以免引发其他前列腺疾病。

相关链接:

洛阳武警医院是一所集医疗、科研、保健于一体的现代化综合性医院,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,医院坚持以一流的专家、一流的技术、一流的服务,竭诚为洛阳百姓的健康保驾护航!