

心理工作室

# 你为什么不耐烦

□ 记者 朱娜

日前,一项调查显示,中国人是最着急的地球人,不耐烦已经成为其社会心态。生活中你是否也存在不耐烦的心态?那么,又是什么原因造成的?

“儿子,给妈妈说说,你今天一天都忙点啥。”

“我都快累死了,连话都不想多说,还得再给你重复一遍我今天的工作。就是我说,你也弄不明白。”

这是一对母子的对话,从儿子回答母亲的语气中能听得出,儿子很不耐烦。的确,我们经常能听到“网速真慢”、“排队的人好多”、“别问了,说了你也不明白”等类似的话语,这些话语体现出人们焦急、不耐烦的心态。可能我们每个人都有过这样的心态,这样的心态是谁造成的?

心理咨询科医生史静杰说,中国现阶段正处于社会转型期,经济发展较快,人们的生活节奏加快,工作压力也随之加大。无论是低收入人群,还是中高收入人群,他们大多对自己的现状不满足,认为付出与收获是不对等的。当心理长期不平衡,带来的结果就是焦虑、烦躁。当焦虑情绪通过正常渠道得不到宣泄时,就会产生着急、不耐烦,常常会因为一点小事跟别人吵架,或希望通过不遵守社会公德而达到自己的目的。当前网络流行的偷菜游戏就是迎合了这样的心理。

中国人不耐烦的心态主要体现在以下几个方面:遵守社会公共秩序不耐烦。如果看到排队的人很多,可能自己会产生插队的想法,甚至付诸行动;外出旅游度假时,不能放慢脚步全身心放松,只是匆



忙地逛景点。对人际关系的不耐烦。当夫妻、父母与孩子间谈论一些工作上的事情时,有些人懒得解释,便随便搪塞过去。甚至有些人碰到同事,也懒得打招呼。

着急、不耐烦的心态带来了什么?大多数人在追求物质快乐时,会急得上气不接下气,以至于与很多快乐擦肩而过,忽视了家人、朋友的感受,甚至导致周边人际关系发生变化,降低了自己的生活质

量。这里的生活质量不是物质上的,而是精神层面的。想改变这一状态,就要把工作和业余时间区分开,工作的时候就要全身心投入,业余时间就彻底放松自己。给自己一个相对私密的空间,享受与家人、朋友相处的快乐。要学会活在当下,对于未来可能出现的情况,或过去已经发生的事情,自己不要考虑过多,否则永远不可能有快乐的时候。

心理故事

## 忘性怎么这么大

□ 记者 朱娜

市民刘女士连续5年将母亲的忌日忘记,为此,她陷入深深的自责当中。

今年母亲的忌日到来前,像往年一样,刘女士提前买好纸钱、食品等扫墓用的物品,并且提前向单位请了假。到了这一天,刘女士却将此事完全忘记,她依旧来到单位上班,同事们以为她为了不耽误工作,一大早扫完墓了。过后两天,刘女士才想起来母亲的忌日已经过了,自己竟然没有去扫墓。她看着自己提前准备好的东西,自责的眼泪止不住地往下流。

刘女士的父亲很早就去世了,她和母亲二人相依为命。大学毕业后,她选择留

在洛阳工作,就是为了照顾母亲。母亲去世那一天,她因故在外地没能赶上见母亲最后一面。母亲去世后,她很长一段时间都沉浸在悲伤的情绪当中无法自拔,家里凡是和母亲有关的东西,她都统统保存起来。可是,每到母亲忌日那一天,刘女士都会将此事忘得一干二净。刘女士说:“这是怎么回事,连续5年将母亲的忌日忘记,难道是我不够爱母亲吗?”

刘女士找到国家高级心理咨询师李韶锋寻求帮助。在谈话中,李韶锋了解到,由于刘女士的母亲去世时,她没能赶回家见母亲最后一面,在她的心里始终认为自己很不孝顺,对母亲没有尽到做

儿女的责任。同时,她也无法接受母亲去世的事实。因此,每到母亲忌日前几天,刘女士都会准备好扫墓用的物品。但到了这一天,潜意识会让她将此事忘记。人的潜意识有很强大的控制力,但人往往意识不到。

怎样才能改变刘女士“健忘”的毛病呢?李韶锋说,可以为刘女士与母亲举行一个假设的告别仪式,让她接受母亲去世的事实。假设母亲坐在刘女士的对面,她把自己对母亲的思念说出来,并与母亲进行道别。要让刘女士明白,母亲虽然去世了,但母爱仍然存在,这种爱是不会改变的,会支持她继续前行。

百忧笑解

## 盲肠炎



绘图 李玉明

约翰半夜打电话给医生:“请你快点来,我太太病得很严重!”  
“怎么啦?”  
“肚子痛,我想是得了盲肠炎。”  
“约翰,你疯了!”医生说,“半年前我亲自为你的太太割掉了盲肠,难道你太太有两个盲肠吗?”  
“医生,难道你没听说我又结婚了吗?”

## 他人求助 你会热心帮忙吗?

心理测试

带着一只精致的小包要出门,却发现除了钱包,只能再放一件东西了,你会选择放入下面哪样东西:

- A. 钥匙 B. 手机  
C. 月票 D. 纸巾或手帕

解析:

**选择 A** 你的自尊心很强,是一个很自制的人,不喜欢去拜托别人。同样,对他人的求助,你也会视情况而决定是否伸出援手。你尤其讨厌那种得了便宜又卖乖的人,所以遇到这种人求助时,你总是无法压抑住怒气,表现得有点火爆。帮忙指数 40%。

**选择 B** 你很喜欢别人依靠着你的那种感觉,也喜欢有人可以依靠。这样会使你觉得自己是重要的。帮忙指数 85%。

**选择 C** 你是一个很自立的人,什么事几乎都可以独自办好,对于别人的请求,总是能毫不犹豫地答应,为人处世的哲学就是柔软自在。帮忙指数 60%。

**选择 D** 你是一个很严谨的人,总是谨守自己的本分做事,所以遇到不自觉的人,脸上总是会不经意地露出不悦的神色,因为你向来不求人,也不喜欢人家求你,想要向你求助的人,最好做好吃闭门羹的心理准备。帮忙指数 10%。

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



## 特邀名医

郭丽娟  
洛阳武警医院微创妇科主任

从事妇产科工作20多年,擅长治疗各类妇科炎症、子宫肌瘤、不孕症及月经不调等妇科疾病。熟练开展各类计生手术、微创可视取胚术、宫颈修复术及各类产科手术。

求医问药

**白女士问诊:**我的白带是黄脓状的,还伴有血丝,这种情况很严重吗?

**郭主任点评:**您现在可能患有宫颈糜烂,是否严重要做妇科检查才可确诊。建议先做一次TCT,以排除宫颈癌的可能。中、重度宫颈糜烂建议最好选择微创治疗,目前先进的是国外海极刀微创修复术,全面清除糜烂面,无痛、损伤小,不影响宫颈弹性,保留患者的生育能力。一般中重度糜烂者只需一次手术就可以了,3分钟~5分钟即可,不影响工作和学习。

**名医提醒:**洛阳武警医院近期开展“红八月 爱在行动”大型惠民活动,实行以下优惠项目:一、半价检查项目:妇科彩超、彩色阴道镜。二、半价手术项目:妇科宫颈修复术、可视取胚术、整形修补术。三、来院手术患者均可获由中国平安保险赠送的保额为30000元的平安保险一份。原价136元的妇科专项体检,仅收18元,项目包括:腹部B超、彩色阴道镜、妇科内诊检查、白带常规检查。

## 医患问答

**麻先生:**可能是前天晚上吃了剩菜,这两天恶心、呕吐,吃了不少胃药也没效果,怎么办?

**胃肠科名医回复:**根据您的描述,可以初步判断您的胃黏膜已受到损害,可能是慢性胃炎或是胃溃疡,食用刺激性的食物会刺激胃黏膜,导致呕吐。建议您到武警医院做个胃肠彩超(不插管、无痛苦,防止二次伤害您的胃黏膜),确诊病情,判断是何种类型的胃炎和病情程度,进行针对性治疗。

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、骨伤科、泌尿外科、耳鼻喉中心、胃肠中心、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!