

心理工作室

立秋后,谨防情绪“中暑”

□ 记者 杨寒冰 见习记者 胡焯晔

虽然已经立秋了,从气象学的角度分析,洛阳真正入秋还需等到9月4日左右。持续的高温、闷热的天气以及高温引发的烦躁情绪并不会随着立秋的到来而远离我们。

“秋老虎”已经开始发威了,“暑”气依然在肆虐。老年人,身懒体弱,不愿多说话;中青年,倍感工作、生活压力之大,看什么都不顺眼,稍微不对劲就想发脾气;小娃娃,动不动,咧嘴大哭,而且哭起来没完没了……这些人都是怎么了?专家说,这都是情绪“中暑”惹的祸,即便是立秋,情绪“中暑”还会持续,或者更为严重。

据有关资料显示,高温天气下,约有16%的人会发生情绪“中暑”。人的情绪与外界环境关系密切,一般来说,低温环境,人体感觉凉爽舒适,人的情绪稳定;而高温天气人体感觉燥热,再加上夏秋换季的不适应,人们很容易产生负面情绪。

但不同的人对气温有着不同的感受。那些平时工作、生活压力较大的人,由于长期处



于焦虑的状态,对外界的不良环境异常敏感,在闷热的天气下很容易出现情绪“中暑”的症状。那些有心事、不善于倾诉、无法自我调节情绪的人,也很容易受到高温的影响,产生不良情绪。

河南省教育厅特聘的心理健康讲师团讲师张素霞建议,在夏秋换季时,为了防止心情烦躁,预

防情绪失调,可以从饮食调节、改变生活节奏等方面入手。

很多食品都具有除湿、防燥的功效,立秋后,不妨依据《洛阳晚报·生命周刊》的提示,多食用一些有利于秋天除燥的汤类和其他食物,调节心情,保持愉悦。

情绪的调节需要从点点滴滴做起,首先要保持良好的睡眠,午休必不可少。在日常生活

中,多参加一些轻松的集体活动,与朋友聊一聊,学会倾诉。努力用淡泊的心态面对得失,尽量保持乐观、宽容的态度。

在相同的天气条件下,不同的人,感觉是不一样的。如果天气对自己的心情影响较大,要及时调整自己的生活和工作安排。做到动静结合,调节心情,保持快乐。

假如自己感觉到很郁闷,那么可以适当地选择做具体、好操作的工作,也可以做一些运动。心情烦躁时,可以做一些相对较为平静的工作,比如整理、抄写资料,做相对缓慢的运动,比如瑜伽、禅修等。

此外,在心情烦躁时,做做深呼吸,给自己一些积极的心理暗示,听听愉快的音乐,做些自己喜欢的事情,也是一种调节心情的好方法。

每一个人的性格不同,因此处理问题的方法和方式也不同。如果确实走不出心理的困惑,也可以求助于心理医生,千万不要自己钻牛角尖,损害了身心健康,亦影响了他人情绪。

心理故事

他为什么会饿死

□ 记者 刘淑芬

近日,一则消息引起了人们的震惊:河南罗山23岁小伙杨锁,一个神志正常的人,居然活活饿死在自己家里。多年来,他懒惰成性,如果有人给他饭吃,他就想让人直接喂到嘴里。

人们追根溯源,说正是因为其父母的过分溺爱,让一个聪明的孩子成了“天下第一懒人”,最终走向了死亡。其父母过于包办、过于迁就、过于溺爱这些外因的作用之大毋庸讳言,其自身心理上的较大缺陷,我们也不能忽视。

资深心理咨询师张素霞分析:

一是他自我生存意志薄弱。按说小伙子也是一个苦命人,13岁没了父亲,18岁母亲又离开了,作为一般有正常生存意志的人,他会意识到自己生活中遇到了什么,自己该干什么。原来有父母娇惯,现在父母不在了,他如果有生存下去的意识,就可以学一些生活技能,包括接受别人的指点和帮助。但他不是,他生活在自己的模式中,没有目标,没有未来,能活一日算一日,丧失生活能力,最后酿成悲剧。

二是他接纳现实的能力差。在他成长的过程中,父母教育的缺失,使小伙子形成很强的依赖

性,没有忧患意识,乐于享受别人提供给他的生存帮助,当父母离开的时候,自己便不知所措,封闭自己,不接纳现实,造成生活一团糟。

三是他脱离社会,精神孤独。其父母在世时,他的一切事情由父母代办,父母对他过于娇惯,使得他脱离社会,失去向社会其他人学习的能力。整天生活在父母的羽翼之下,他比温室里的花朵还要娇贵。所以当他的父母离开后,他融不进社会中,和别人交往他有恐惧感,所以他会把自己关在家中,甚至大小便都在房间解决,他觉得自己一个

人呆在家中是最安全的。人是群居动物,一旦精神孤独时,必然引起行为的孤独,所以他的死亡是不足为奇的。

这个案例给现在的父母一个很好的警示,爱孩子要有度,爱孩子要有方,无度无方的爱会害了孩子。父母是孩子的第一任老师,教育孩子应尽早入手,关爱不能溺爱,根据孩子的年龄和成长过程,及时引导和教育孩子自己的事情自己做,不断提高孩子的动手和动脑能力,同时注重其德智体全面发展,以适应快速发展的社会的需求,将来长大后成为对社会和家庭有用的人才。

百忧笑解

心律不正常

心理测试

失恋的伤痛多久能痊愈

你站在窗边,突然一块石头砸在窗户的玻璃上。被吓了一跳的你觉得玻璃怎样了呢?

- A. 玻璃中间裂了一条线
- B. 玻璃裂成一片蜘蛛网
- C. 玻璃全碎了
- D. 玻璃完好如初

选A 你就像这块玻璃一样,看起来蛮坚强的,但是伤痕却一直存在于你的心里,久久不能消退。对于好强的你来说,哪能够忍受呢!所以你会将伤痛化为报复,让自己活得更好、变得更漂亮,让他后悔。其实你对他的依赖蛮重的,这样的你要完全走出失恋的阴影,大概需要半年的时间哦!

选B 你失恋后,会不断地想起和他的种种回忆,尤其在你感到寂寞的时候,思绪更是集中在往日的甜蜜之中,很难走出来。不过还好,因为玻璃碎裂的情况越

严重,心里的伤痕复原得越快,所以这样的现象会随着时间渐渐淡去,不会太久的,得要耗三个月左右哦!

选C 你很容易因为一点小小的事物或感觉立刻坠入人情网,而当感觉不对了,必须结束恋情时,你也很能够看得开。选这个答案的你最不会担心会想不开的。失恋当然使你难过,可能在大哭一场后,又能积极地面对生活了。你只要大约三天时间,就可将伤痕抚平!

选D 其实不是玻璃没裂,而是你在心里保持它的完整,不希望它破。这样的你,失恋后非常不容易走出他的阴影,出了门也尽可能地在路人甲、乙、丙中搜寻和他相似的身影。你要完全走出失恋的阴影需要很长的时间,至少一年,甚至更久呢!

每天让金鱼亲亲你
带来轻松好心情



围着你前后撒欢的小狗,或者温顺地躺在你怀里的小猫,给主人带来不少欢乐。其实,除了它们,养几条小金鱼也能令人心身愉悦,对改善情绪有着意想不到的功效。

色彩斑斓、自由游弋的金鱼,不仅可以给居所增添生气和情调,也有助于工作之余松弛神经、消除疲劳。尤其是从事脑力劳动的人,看看金鱼可以放松紧张的神经、转移注意力,让大脑得到休息。心理学试验发现,精神紧张的人在观赏金鱼或热带鱼时,就像冥想一样,往往会无意识地进入“宠辱皆忘”的境界,压力也大为减轻。在挑选鱼苗、装扮鱼缸的过程中,人的大脑会跳出日常思维惯性,变得活跃起来,激发创造性,有利于积极抵抗消极情绪,得到成就感。

喜欢动物,又苦于没有时间的人,养几条小金鱼也是不错的选择。窗台、茶几、电脑旁都放得下鱼缸,既美观又不占地儿,鱼容易养。紧张的时候看看它、逗逗它,还能隔着玻璃和它们亲亲嘴,能带给你轻松的心情和愉悦的感受。

(李海梅)

随身带幸运符
可缓解焦虑增强自信



如果你在工作、学习或是参加某项活动时,常常感到紧张焦虑,随身带个幸运符,或许可以帮到你。

很多著名运动员都喜欢随身带个小物件,或是有自己独特的习惯,这样做确实能让他们在赛场上表现更好。比如著名球星姚明,每次比赛手上都会戴着妻子叶莉给他编的幸运手链;NBA飞人迈克尔·乔丹打球时,一定穿着大学时的校服短裤;高尔夫球手老虎伍兹,在冠军争夺战中,必然会穿着红T恤,以求取胜。

科隆大学心理学助理教授拉桑·达米斯等人通过心理学试验证实了这一点,他们发现,人们的幸运符五花八门,有结婚戒指、纪念石和毛绒玩具等,但作用差不多。取走他们的幸运符后,人们会显得不安,记忆力、动作灵活性都会大打折扣。此外,如果人们说你手中拿到的是幸运物品时,你会感觉更自信,表现得更好。

其实,幸运物的作用来源于积极的心理暗示。心理学家巴甫洛夫发现,有了心理暗示之后,人的大脑会下意识地接受这种信息,不自觉地鼓励自己往积极的方向发展,形成条件反射,从而达到目标。

因此,当心里感到不安,或是想要增强信心的时候,比如比赛前、考试前、演出前,或者工作面试之前,准备一个幸运符,的确是个好办法。虽然不能保证万无一失,但至少比没有要强,不经意间,它也许就会成为你的制胜武器。(臧恒佳)



绘图 李玉明

护士:“大夫,你说杰克先生一切正常,为什么我每次给他做检查时,他总是心律不正常?”

大夫:“把你胸前衣服的扣子扣好,他就正常了。”