

心理故事

他总想挑领导的毛病

□ 记者 朱娜

一个自认为很优秀的青年人，却屡次跳槽换工作，只因他爱挑领导的毛病。

上周，今年33岁的董先生，辞职后拿着自己东西回家了。父母看着他手里拿的东西，无奈地叹了一口气。这已经是董先生大学毕业后第12次辞职了，朋友们给他起了个外号——“跳槽达人”。

董先生的家人对他这种行为既无奈又着急，他们多次劝他不能凭一时冲动说辞职就辞职，在一个单位呆得时间长了才能发挥自己的特长和优点。这些道理董先生都明白，可就是无法控制自己辞职的冲动。就连他自己也搞不明白，为何自己这么优秀，却一点长性也没有。看着同学们在事业上都有进步和发展，只有自己还不停地跳来跳去，他也感到很悲哀。

董先生找到国家高级心理咨询师李韶锋寻求帮助，希望能改变自己目前的心态。

董先生说，每到到一个单位后，他总能在领导身上发现很多毛病，有的是能力不足，有



的长得太难看，甚至领导的身材不好、不会说普通话、说话声音大等也被他视为毛病。结果就是，他忍无可忍辞职一走了之。其实，这些小毛病他的同事和朋友身上也有，他并未过于挑剔。但是放到领导身上，他就无法忍受，自己对抗的方法就是辞职走人。

李韶锋与董先生交谈后

了解到，董先生的父亲在家是一个非常强势的人，对什么事情都是说一不二。如果董先生做错事或考试成绩不好，父亲就会打他一顿。小时候，董先生非常怕父亲，不敢多说话，害怕惹怒了父亲。从此，父亲权威的形象在他的心中便形成了。他参加工作后，遇到单位的领导，就会不

自觉地把这个权威人物假想成父亲，并与之对抗。但是，他只是一个小职员怎么能与领导进行抗衡呢？他才会不断地跳槽换工作。

李韶锋说，同样的缺点放在朋友和同事身上，董先生可以忍受，放在领导身上就无法忍受。这说明他有强烈的自卑感，当与比他优秀的人在一起，自己没有了优越感，痛苦便由此而生。

想改变董先生目前的心态，就得让其消除自卑感。首先，要学会尊重别人。领导即使有缺点，但也有过人之处，不能一味只盯着他的缺点，而不看其优点。自己要从心里真正地尊重别人，别人才会尊重你。

其次，对不如自己和比自己优秀的人一律平等对待，不要把自己摆到卑微的地位，面对领导时也要做到不卑不亢。这样，自卑感自然也就消失了。李韶锋建议，如果面对领导，董先生还是忍不住要挑毛病时，就悄悄地掐自己一下，以提醒自己不要把领导当成假想中的父亲。

养心之道

男人要体察女人的心理

□ 记者 杨寒冰

“结婚前天天围着我转，有说不完的话。不管我说什么，他总是眼睛不眨地认真听我说。现在，我还没开口说上一句完整的话，他就不耐烦地说‘别说了，真没意思’。我不主动跟他说话，他就一句话不说，我说上一句话，他只蹦出一个字。他是不是现在很讨厌我？”结婚6年的马女士说起老公崔先生时，眼泪就在眼圈里打转。

我市心理咨询师史静杰分析了马女士和崔先生之间的情况。她认为，6年的婚姻生活足以让如漆似胶的感情变得平淡、乏味。这是大多数中国家庭

婚姻生活中的常见现象。除去观念、性格等因素之外，主要原因与男人、女人各自的性别差异、心理需求不同有关。

在中国，大多数家庭是男主外、女主内。男人，在乎自己的工作业绩、社会地位，在乎被外界的认可程度。

婚后的女性，往往更倾向于重视自己的家庭角色，在乎自己的家庭感受。她们认为来自老公的赞美、认可、呵护与体贴，远远胜于在工作中取得的某些成就。

史静杰说，男女双方性格方面的差异也比较明显。男人比较现实、理性，不拘小节，大

大咧咧；女人则比较细腻、浪漫，感性，追求完美，注重细节。

女性往往喜欢把自己单位的琐事、朋友之间的喜怒、路途的新鲜见闻无一遗漏地讲述给老公，而老公往往对这些鸡毛蒜皮的小事不感兴趣，尤其婚后，认为媳妇已是自己的人，不用再假装认真耐心倾听了。这无疑会打击妻子的热情、自尊心，甚至使她们伤心欲绝，上升到“过日子真没法过了”的高度。

史静杰认为，妻子的诉说、唠叨其实是一种心理上对丈夫的需求，而男人往往只看到女人唠叨，却忽视了她对自

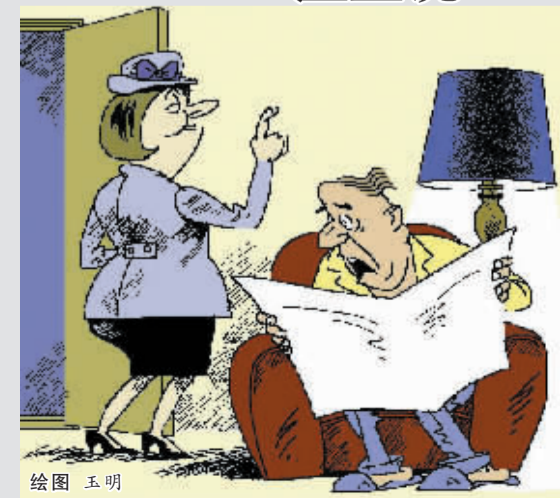
己的渴盼。时间久了，当妻子不再诉说的时候，也许，夫妻之间的感情就真的亮起“红灯”了。

史静杰说，婚姻是需要用心经营、协调的，作为家庭不可或缺的一员，丈夫尽可能要尽到丈夫的责任，除去养家糊口这一责任之外，对于另一半的心理情况，丈夫也应尽量体察。

史静杰建议，夫妻双方每天至少抽出10分钟的时间，互相谈谈心，说说对方的优点，找到自己的不足。刚开始的时候，可能感到别扭，但一定要坚持，坚持下去，就会成为一种习惯。

百忧笑解

医生说



绘图 玉明

约翰太太到医院检查身体，医生告诉她：“一切正常，平时要多呼吸新鲜空气，冬天要穿暖些。”

回到家，约翰问她医生说了什么。约翰太太说：“医生说夏天必须到海边去度假，冬天要穿貂皮大衣。”

开个“心疗”处方

“药疗不如食疗，食疗不如心疗。”在一定程度上讲，再好的药品不如合理膳食，再好的膳食也不如拥有好心态。对此，几位专家为大家开了一服“心疗”处方。

笑是营养素 研究证实，笑能降血压；笑1分钟可以起到划船10分钟的效果；笑还能释放压力，减轻沮丧感；笑可以刺激人体分泌多巴胺，使人产生欣快感。中老年人应多与幽默感的人接触，多看喜剧、漫画，多听相声。

“话疗”是特效药 美国白宫的保健医生给布什开过一个健康秘方：话疗，每星期至少与家人交流15个小时以上；夫妻之间每天至少交流两个小时，包括共进晚餐或是午餐。

朋友是“不老丹” 老人长期独处会造成巨大的社会心理压力，甚至有可能引起内分泌

紊乱和免疫功能下降。澳大利亚研究人员发现，朋友圈广的人平均延寿7年。因此，即使是离退休的老年人，也不要总憋在家里，要努力扩大生活圈子，多和老朋友聚聚，并试着主动向邻居问好。

宽容是调节阀 人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总不可避免。面对这些，最明智的选择是学会宽容。一个不会宽容，只知苛求别人的人，很容易导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。而学会宽容就等于给自己的心理安上了调节阀。

淡泊是免疫剂 做到小事糊涂，大事清楚。整天计较一些鸡毛蒜皮的事，心会很累。遇事不妨潇洒、大度一点，保持愉悦的心情和内心满足感，有利于延年益寿。（据《生命时报》）

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

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、宫颈糜烂、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、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、无痛人流术、整形修补术。三、来院手术患者均可获由中国平安保险赠送保额30000元的家庭平安保险一份。原价136元的妇科体检，现收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：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。建议您到医院做个胃肠彩超（不痛苦、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！