

# 职场男性心理如何营养

大家都知道,身体的生长发育需要各种营养,如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水分,事实上,心理“营养”也非常重要,若严重缺乏,则会影响心理健康。那么,心理健康重要的“营养素”有哪些呢?

## 第一,最为重要的精神“营养素”是爱。

爱能伴随人的一生。童年时代主要是父母之爱,童年是培养人心理健康的关键时期,在这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱,就将影响其一生的心理健康发育,很多成年人的心理障碍都与童年缺少父母之爱有关。少年时代伙伴和师长之爱,青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要。

中年人社会责任重大,同事、亲朋和子女之爱十分重要,它们会使中年人在事业上家庭上倍添信心和动力,让生活充满欢乐和温暖。至于老年人晚年幸福是关键。爱有十分丰富的内涵,不单指情爱,还包括关怀、安慰、鼓励、赞赏、赞扬、帮助和支持等。一个人如果长期得不到别人尤其是自己亲人的爱,心理会出现不平衡,进而产生障碍或疾患。

## 第二种重要的精神“营养素”是宣泄和疏导。

无论是转移回避还是设法自慰,都只能暂时缓解心理矛盾,求得表面上的心理平



衡,治的只是标,而适度的宣泄具有治本的作用,当然这种宣泄应当是良性的,以不损害他人、不危害社会为原则,否则恶性循环,带来更多的不快。比如,当你心情压抑时,可以去踢足球,把火发在球上,遇到不顺心的事对亲人和好友诉说,把心里的不快倒出来,这就是宣泄。

与此同时,也希望有人帮助自己解开心里的疙瘩,或帮

助出主意。宣泄和疏导都是维护心理平衡的有效办法。心理负担若长期得不到宣泄或疏导,则会加重心理矛盾进而成为心理障碍。

## 第三,善意和讲究策略的批评,也是重要的精神“营养素”。

它能够帮助人们明辨是非,改正错误,进而不断完善自己。一个人如果长期得不到中肯的批评,势必会产生固

执、傲慢、自以为是等心理,这些都是心理不健康发展的表现,但是,过于苛刻的批评和伤害自尊的指责会使人产生逆反心理,严重的会使人自暴自弃、脱离集体,直至难以自拔。因此,遇到这种“心理病毒”时,就应提高警惕,增强心理免疫能力,我们平时应多亲近有知识、有德行、值得信赖的人,这样就比较容易获得这种健康的“营养素”。

## 第四,宽容也是心理健康不可缺少的“营养素”。

人生百态,万事万物都能够顺心如意,无名火与萎靡颓废常相伴而生,宽容是脱离种种烦恼、减轻心理压力的法宝。但宽容并不是逃避,他是豁达与睿智。

保持心理健康的关键是要学会自我调试,善于驾驭个人情感,做到心理保护上的自立、自觉,主动为自己补充健康的心理营养素,在必要时,也给人提供能够让心理健康的“营养素”。

## 第五,坚定的信念与理想也是重要的精神“营养素”。

理想和信念的力量是惊人的,它对于心理的作用尤为重要,在生命的旅途中,我们常常会遇到各种挫折和失败,会陷入某些意想不到的困境,这时,信念和理想犹如心理的平衡器,能帮助人们保持平稳的心态,度过坎坷与挫折,防止偏离人生轨道,避免进入心理暗区。(小萃)

## 心理工作室

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

# 我有一个长不大的“小”丈夫

老城区魏女士向记者叙述了自己的苦楚:大多数女性都会认为,丈夫可以自己遮风挡雨,可以帮自己排忧解难,甚至当自己受了委屈,可以靠在他宽厚的肩膀上寻求

安慰。可是,我的丈夫长不大。27岁那年,我与丈夫满怀幸福与期望步入婚姻生活。婚后,我们与公公、婆婆住在一起,做饭、洗衣、打扫卫生等家务活都由他们做,

我们过着悠闲的日子。由于公公、婆婆的经济条件较好,我们更没有为钱发过愁。丈夫是家里的独子,父母从小对他娇生惯养,什么事都由着他的性子来。大学毕业后,丈夫不愿意外出工作,整日在家玩游戏,公公婆婆竟然支持。起初,我的父母并不同意我们的婚事,认为丈夫没有责任心。但我总认为他年纪还小,过几年就会改变的。可是,后来的婚姻生活,印证了父母的看法。

我是一个自强的人,不愿当啃老族。我们从公婆家搬出来了,我还盘算着经商。对于我经商,丈夫不反对,但是让我别干涉他的生活!经过考察,我开了一家服装专卖店。在外面遇到委屈,我回家后就想对丈夫说说,他却一边打游戏一边听我说,压根就没有听进去。我在店里忙了一天,回到家里连口热饭也吃不上,丈夫不是自己在外吃过了,就是吃方便面,我只好自己动手做点。一次,我进货回来,家里乱得不成样子,屋里根本没有下脚的地儿,他在床上睡觉。这样的日子我真是受不了了,他就像一个长不大的孩子,处处需要别人的照顾。我和丈夫大吵了一架,并提出离婚,他竟然无助地哭了。

公公婆婆听说我们要离婚,来劝说我:“你把店关了回家住吧,我们有钱,我们养着你们。”听到这样的劝解,我无语。说心里话,我是不想离婚的,只是想以此来改变丈夫。但公公、婆婆这样的态度,我该怎么办?

国家高级心理咨询师李韶锋回答:从魏女士的描述来看,她丈夫是家里的独子,从小被父母娇生惯养,只知道别人对他好,从来不知道关心别人,只知享受与索取,不知付出与关爱,更谈不上勇于承担家庭的责任。鉴于魏女士和丈夫还是有感情的,很想维持婚姻生活,建议她首先要和公公、婆婆商量好,对丈夫实行一定的经济封锁。每月不再给他过多的生活费,可以只给基本生活费。一定要让他外出工作,自己挣钱养活自己。他找的第一份工作不一定要很好,挣的钱也不一定很多,但是花自己挣的钱与花父母的钱意义不一样。要让他明白,不能永远依靠父母生活,自食其力才是正确的。

这个案例也给一些家长提了个醒,家长对孩子该放手时就放手,孩子不可能永远依靠父母,他们早晚要自己闯世界。

## 百忧笑解



绘图 玉明

## 戒烟

约翰有心脏病,去看医生。医生劝他别抽烟了,最多只能饭后抽一支,约翰答应了。二个月,医生在街上遇到约翰,见他仍精神不佳,便问:“你按我说的做了吗?”“做了。”约翰回答,“你要我饭后抽一支,搞得我每天吃十几顿饭,真是撑死我了!”

## 用药指南

### 眼里揉“沙子”,治好了多年白内障!

俗话说“眼里揉不得沙子”,金牛特灵眼药秉承大清名医张齐珠400年治眼古方,精选麝香、熊胆、珍珠、珊瑚、红丹、海螵蛸等十几味天然野生名贵中药材,运用尖端微波纳米等4种提纯、炼制工艺,使药物由原来的汤剂浓缩成粉末,直接点入眼内!药效是普通口服药物和眼药水的150倍。

研究表明:这种粉末进入眼睛后与泪液结合迅速形成溶脂退翳酶。3~5分钟的工夫眼睛就感到清凉舒润,几天后能惊喜地发现眼睛会排出很多脏东西。轻中度白内障、青光眼患者一到两个周期、重度患者三到五周期即可康复。

金牛特灵眼药已被批准为OTC国药,国家中药保护品种,同时这个方剂对玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病尤有奇效。现在越来越多的人开始往眼睛里揉“沙子”了,在我市七里河开心人大药房可以经常遇到一些偕同老伴、邻居一同前住的老人们。

详情可咨询:61720399

### 我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用特别大,治疗效果一直不满意。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持的十分满意。他激动地说:感谢贵州黔西南苗药技术有限公司研制出这么好的产品,还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着力和渗透力,瞬间止痒且不含激素,疗程短,见效快,且不忌口,轻者5天~10天,重者2周~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体器官的损伤。

百癣康适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等皮肤病,金谷园路百草大药房有售。

详询:61666371

## 健康前沿

### 痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮手术被称为天下第一疼,并易复发。专利产品孝铭肛宝运用最新的“抑菌贴”剂型为患处直接给药,药物通过皮肤直接吸收,活血化淤,祛腐生肌,直接使淤堵的静脉化解疏通达到完全治愈。许多患者20分钟疼痛消失,药物成分渗透内外痔;消除内外痔发炎脓肿,排便畅通省力;6天痔疮消失,出血伤口治愈;一个疗程:干净消灭痔疮,肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日2贴,方便卫生。洛阳七里河开心人大药房有售。

详询:61831277

### 35年老便秘停药了

64岁的我被便秘折磨了35年,药吃了很多,服药有效,停药无效,经常出现腹泻、腹痛,遭老罪了。医生说,我的直肠癌、高血压、心梗,都是便秘引起的。

前些天,一位老同志向我推荐了畅维康胶囊,嘿!真的好使,两天我就排便通畅了,大便软呼呼的,像香蕉,一点都不费劲,最神的是不腹泻、不腹痛、不乏力,没一点不好的感觉,便秘就好了。现在我一天一便,每次只用4分钟,腹胀没了,排便不用服救心丸了。30多年来,从没有过的幸福,真开心。畅维康,便秘克星。

告诉便秘患者:畅维康是纯天然生物制剂,从红树林内生真菌中提取的天然成分,经全国1万例便秘病例的临床效果表明,它能够清除神经细胞中的毒素,并修复受损的肠道神经细胞恢复肠道原有的自主排便功能,总有效率极高。目前已登陆七里河开心人大药房。详询:65669548