

心理工作室

总爱迟到 小心心理患病

谁敢说自已从没迟到过,恐怕每个人都有迟到的经历。俄罗斯《真理报》进行了一项调查,结果发现,24%的人上班经常迟到,13%的人偶尔迟到。如果偶尔因急事耽搁了,迟到一次也无可厚非;但倘若迟到了家常便饭,就可能是强迫症了。

一个朋友说,同事们都叫他“迟到大王”。后来,他把闹钟从7点调到了6点半,可仍于事无补。我发现,他出门之前总要反复照镜子看衬衫是否平整,反复检查插座、煤气和窗户……即使提前起床,也不过增加了检查的次数罢了。这类人总给自己设定强制性的程序,只有将这个程序完成了,才能踏踏实实地干另一件事。通常,我们将其归入强迫症人群之中。

此外,还有些爱迟到者是另一种强迫。给自己设定了一个“底线”,他们会看着表出门,如心中预设是7点半出

门,即便在7点24分,你都休想让他们踏出家门。一旦路上遇到意外状况,迟到就在所难免了。

另外,对工作的倦怠也是迟到的一大原因,尤其是那些为迟到找理由的人。这项调查还显示,1/5的迟到者编故事来解释迟到的原因。其中,有些故事编得极其离奇,如“我梦见被炒鱿鱼了,所以就急着起床”,“我没找到合适的领带,于是等商场开门后去买了一条”等。这反映出他们对乏味的工作心怀不满,或者遇到困难后没有得到及时舒解,在潜意识里对工作产生了排斥。

那么,应如何避免迟到呢?

学会安排时间。制订严格的时间表,张贴在随处可见的位置,把工作安排或朋友约会都标注清楚,并留出足够的准备时间。

换位思考。把自己放在“牺牲者”的位置上,当你被迫等待时,会有怎样的感受?也



许你会因此懂得尊重他人的重要。

多做心理调节。让任何事都顺其自然吧:家里好像没

收拾干净,那就让它乱着吧;头发有点脏了,那就再忍一忍。长此以往,克服了焦虑情绪,迟到便会减少了。(小龙)

“我爸叫李刚”折射一种什么心理

□ 记者 杨寒冰

上月,河北大学校园内的一场车祸,让肇事者李一帆和其父亲李刚迅速成为“名人”。“我爸叫李刚”——短短5个字,反映了肇事者一种什么态度?肇事者为何能如此嚣张?李一帆脱口而出时的心理又是什么?

市学生心理健康指导中心心理咨询师张素霞分析说,李一帆面对同龄人倒在自己的车轮下,竟然连车都不停,继续淡定地去宿舍楼接女友,是基于以下几种心理因素:

一是“官二代”强权心理的残余、延续。在现今的社会,由于官本位思想的

延续,个别地方、个别人仍然把国家赋予的权利当作私有权利去运用,去牟利,去受益。在这种“特权”庇护下长大的“官二代”理所当然地认为:爸爸是无所不能的,可以天不怕,地不怕。在这种心理暗示之下,“官二代”认为,自己的行为可以凌驾于法律和道德之上。于是,才会在自己闯下大祸时,首先想到父辈的权利,并想用这种权利震慑他人。

二是“官二代”的世界观和行为准则,在强权心理支配下,发生了偏差。“官二代”在成长的过程中,看到的、听到的、享受到的,

都跟特权有关。因此,他们的世界观和行为准则都发生了相应偏差,有时会丧失正常人该拥有的起码的人性以及对法律起码的尊重。他们认为在强权下,一些社会规则就应该改变,比如,开车撞了人,也可以不负责任。

三是折射出个别官员平时的行事作风和教育理念。从“官二代”的言行中,我们大致可以推测出“李刚”们平时的行事作风。如果生活中,“李刚”们能善待自己的权位,树立正确的权力观,约束儿子的言行,又怎会有撞了人还不当回事的恶行发生?

“我爸是李刚”给我们

的警示是深刻的。这些权力纵容下的“官二代”在自我扭曲的同时,也给了社会的公序良俗致命一击。肇事者高喊的那句潜台词其实是——“我有权力撑腰,法律能奈我何?”这确实是对法律尊严的一种嘲讽。此恶少如果不能依法得到惩处,无论怎样高超的教育技巧,都难以安抚校园学子们被摧残的心灵,种种健康向善的教育会逐渐失去应有的说服力。

希望此案过后,那些“官一代”、“官二代”们都能有所警示,有则改之,无则加勉。别再让这种“病态”心理继续蔓延害人。

百忧笑解

服药的时候

“大夫,你给我开的药,我不能吃。”
“为什么不能吃?”医生十分惊讶。
“我一看见药就反感,就不舒服,怎么办呢?”
“那还不简单,你服药的时候往别处看呗。”

绘图 玉明

心理测试

零食占卜你的性格

许多人爱吃零食,尤其是女性,上班时也会不忘带些糖果、饼干之类的食物。爱吃什么样的零食可以反映一个人的性格特点,下面几种零食,你喜欢哪一种?

A 雪糕
B 苹果、橙等水果
C 烤馅饼
D 卷心饼
E 饼干或蛋糕
F 巧克力

解析:
选择A 大多是富有罗曼蒂克情趣的人,他们喜欢生活中有刺激性的事物,但当计划受挫时,情绪就有大波动。

选择B 能自我控制,了解自己在生活中需要什么,具有创造性,有大发明家的潜质。

选择C 喜欢耗体力的活动,特别是以团队形式比赛的活动,喜欢周围有人旁观,通常是社交中的佼佼者。

选择D 是能干又有上进心的人,能把事情迅速做完,追求目标时能克服任何障碍。

选择E 具有社交能力,给人东西超过接受别人的东西。爱听别人讲话,也善于与他人沟通。

选择F 处理问题时富有逻辑性、组织性和系统性,对新事物或新思想的出现常持谨慎的态度。

用药指南

肿块 囊肿 甲状腺瘤 当心恶变!

临床上许多甲状腺瘤及各种肿块囊肿,有良性的、恶性的,也有良性发展成恶性的,很多患者因忽视治疗或误治造成恶果而后悔莫及……

甲状腺瘤、囊肿并不能一切了之,专家指出:各类甲状腺瘤、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病,推之可移,表面光滑,潜伏期长,有的长达一二十年,早期无症状,犹如隐形杀手易被忽视,不知不觉极易恶变或恶化,累及全身。此时,因临床无药可治而主张手术,但手术不能去其根,易复发,且易损伤神经血管,术后疤痕影响美观;而如果误用草药偏方则会延误病情,因此,早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸,不手术,吃药就好,大品牌,疗效好,诚信治疗,可做B超验证疗效。

五海瘦瘤丸是哈药集团斥巨资研发的首个专治甲状腺瘤的新特药,独有R因子,快速切断供血通路,饿死瘤体,调节内分泌,平衡代谢,杜绝复发。经多家知名医院临床验证,疗效显著,被用作一线品牌专用药。上市两年来,数万康复患者普遍给予好评。患者表示,肿块囊肿不治怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用了哈药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后,B超显示肿块囊肿全消了。买药就该买大品牌,值得信赖,用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖腺肿瘤等各种肿瘤。

相关链接:五海瘦瘤丸已在我市上市2年,七里河开心人大药房为指定经销处。详询:61723199

健康前沿

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,我感到从没有过的幸福,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,治愈率极高。目前已登陆七里河开心人大药房。详询:65669548

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,治疗效果一直不理想。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,维持得十分满意,王先生激动地说:“感谢贵州黔东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,且不易口,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、神经性皮炎等各种皮肤病,已登陆洛阳金谷园路百草大药房。详询:61666371