

心理 咨询

她为何总对丈夫有疑心

□ 记者 朱娜

涧西区姚女士：我是一个普通的女性，从来没想到要多么富裕，也没想过自己的事业有多好。结婚后，我几乎把注意力全放到丈夫身上。若他下班晚回来一会儿，我就会打电话问他。当他和朋友们外出聚会时，我很担心他会做一些出格的事，就不停地给他打电话。

起初，丈夫认为我很牵挂他才会这样做，对我这种行为还能容忍。渐渐地，我的这种行为让丈夫很反感，他认为我不信任他，也不给他自由。我也被丈夫的朋友们戏称为“盯管眼”。其实，我清楚这种行为不讨丈夫的喜欢，但我控制不住自己。每当丈夫外出时，我就会胡思乱想，认为他在外面花天酒地、拈花惹草。我一想到这些，心里就一阵阵难受，这种难受又无处发泄，只好给丈夫打电话了解他的行踪。我现在该如何控制自己的行为？

国家二级心理咨询师史静杰：女性先天处于弱势地位，她们在心理和生理上都较依赖丈夫。有的女性认为丈夫的一言一行都要向她汇报，更不能有一丝杂念。从姚女士描述的情况来看，她对丈夫的依赖程度非常高，丈夫晚归或外出，她会表现出紧张、焦虑、疑心等一系列症状。造成这种情况的原因有3个：过分牵挂丈夫，心理上依赖丈夫，胡思乱想疑心大。

与其说姚女士的行为是牵挂、依赖丈夫，不如说是对丈夫的疑心较大。姚女士要搞清楚，她的这种行为是出于什么目的。如果是牵挂和依赖，就要讲究分寸。不是说牵挂和依赖不好，夫妻间相处要保持一定的距离，也要给对方一定的空间。亲密无间要讲究场合，在卧室里你们可以亲密无间，超出这个范围，对方不仅是你的爱人，也是别人的朋友、同事等。有了一定的距离和空间，夫妻相处才会更和谐。

如果姚女士是胡思乱想，凭空想象丈夫的一些行为，她首先要做的事就是停止想象。凡事以事实为准，如果姚女士的丈夫没有出格的行为，她这样做只会破坏夫妻感情。而且姚女士不停地想象，每想象一次就会伤害对方一次，对自己的伤害也是不可避免的。如果仍然无法控制自己，最好能把自己的想法告诉丈夫，二人共同努力改变现在的状况。



粗心大意

是一种“心理病”

粗心大意是许多年轻人共有的毛病。从心理学的观点来看，粗心是指自己理解和会做事情，由于不仔细而造成差错。作为一种性格缺陷，它的危害性是不言而喻的。

为何出现反常现象

工作和学习中经常有这样的现象：有些问题很容易，按理是绝对不应该出差错的，粗心的人还是出差错了。反之，有些事情比较难，按理说出差错的可能性较大，但粗心的人这时反倒不出差错了。为什么会出现这种反常的现象呢？

这是因为人们对较难的问题在心理上比较重视，在大脑皮层上形成的兴奋灶比较强烈，不易受其他兴奋灶的干扰，因而不易出现差错。反之，对较容易的问题心理上不太重视，在大脑皮层上形成的兴奋灶比较微弱，易

受其他兴奋灶的干扰，因而较易出现差错。

正因为这样，加强对工作和学习的重要性的认识，提高责任心，就不会马虎随便，掉以轻心，而且能自觉地克服分心现象，从而有助于克服粗心大意的毛病。

克服粗心大意毛病

如何克服粗心大意的毛病呢？可以保持适度紧张情绪。我们常有这样的体会：每当进入考场时常暗示自己细心点，可是由于心情紧张，一些事后看来十分明显的错误、疏漏就像隐身人一样接踵而至，甚至看错了题目要求，忘做了某些题目。事后懊悔

不迭，只怨当时粗心。

其实，这种粗心纯粹是由情绪紧张所造成的。当情绪过分紧张，或毫不紧张时，智力操作效率都是最差的。当情绪在中等强度的紧张状态下，智力操作效率往往是最好的。因此，保持适度的紧张情绪，也是防止粗心的有效方法。

集中注意力。心理学研究表明，一心是可以“二用”的，这叫注意力的分配。例如，教师一边讲课，一边观察学生听讲的情况；学生一边听课，一边记笔记等。但是，注意力的分配是有条件的，即同时进行的两种活动中，其中必须有一种是十分熟练的。同时进行的几种活动之间的

关系也很重要，如果它们之间毫无关系，进行这些活动是有困难的。因此，为了克服粗心大意的毛病，就要学会把自己的注意力始终集中在所要完成的工作上。

培养细心的好习惯

有些人由于经常粗心大意，久而久之，行为方式形成了稳固的动力定势，即形成了粗心的习惯。在这种情况下，改正不良习惯乃是克服粗心毛病的治本之策。

首先要培养细心的好习惯。因为单纯克服坏习惯，仅仅靠意志来抑制；而同时培养好习惯，可以在大脑皮层通过负诱导的机制，对原来的坏习惯形成的条件反射产生破坏作用，这样不仅效果好，而且消耗的心理能量亦少。因此，在工作和学习中，我们应当有意识地坚持高标准、严要求、讲究条理，事情做完之后要认真核对。如果长此以往，就会习惯成自然。

其次，在具体的方法上，也应有所研究。以粗心写错别字的习惯为例，产生错别字的原因主要在于条件反射的泛化。要消灭错别字，就要对容易混淆的词做多次强化，即从音、形、义的结合上，多次复习，并注意用多种形式复习，使一个字的音、形、义在大脑皮层上形成稳固的联系。这样，书写时就会得心应手，而不会粗枝大叶、张冠李戴了。

(舒婷)

解开而立之年的“结”

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

30岁，对你而言，是压力、困惑还是责任、独立？如何直面30岁？如何走好30岁？

近日，韩国著名心理学家金惠南的《30岁的心理学》在微博上受到追捧。书中主要剖析了处于而立之年的年轻人，既要追求事业，又要承受家庭所带来的烦恼。

河南科技大学第一附属医院心理门诊医师李曦表示，“而立之年”出自《论语·为政》，指一个人到了30岁就应该学有所成，并有自己的思想和事业。而立之年象征着责任，而责任带给人们更多的是压力、挫折以及“大人”的困惑。

“好不容易工作稳定了，也组建了自己的小家，还没回过味来，转眼压力就来了。”在西工区一家企业工作的刘先生表示，他今年30岁，结婚一年多，刚有了自己的女儿，现在除了挣奶粉钱，还要努力还房贷、攒钱买车，一下子感觉肩上的担子好重。“现在每天吸的烟卷数量猛增，心情也变得莫名地抑郁，真想回到无忧无虑

的童年。”

李曦介绍，30岁是一个转型期，很多人突然想回到父母的怀抱，重温童年的无忧无虑；或是喜欢“装嫩”，想用“幼稚”的言语和行为逃避现实。其实，这都是人们不敢面对激烈竞争的现实。

为什么会这种现象？李曦介绍，现在处于30岁的年轻人都是“80”后，这些被贴着“没有责任心”、“自私”、“叛逆”标签的年轻人，很多只是被时间强行推到了这个年纪，无奈接受了现实的安排，而非真正地成长起来。这就是为什么这个年龄段会成为他们备感挣扎和矛盾的时期。

如何改变这一现象？如何走好30岁？李曦表示，处于而立之年的人，首先要清楚自己的心理年龄，要看其行为方式究竟是以自己为中心还是以现实为中心，遵照现实原则行事的才真正到了30岁。

不惧怕，不逃避，正视压力，这是走好30岁的第一步。李曦指出，要清楚自己的义务

比权利要多，志向要向现实倾斜，从过去的美好记忆和希望中得到在现实生活中生存下去的力量。30岁意味着一种生活的结束，也标志着另一种生活的开始。我们总

要长大，只有

从心理上真正长大，勇敢直面30岁，才能从荆棘中找出正确的生活之道。

几个小动作快速减压

快节奏的现代生活，让很多人不堪忍受。其实，想减压并不难，美国身心治疗师鲍勃·布林告诉你，只要几个小动作，就能帮你快速放松。

脚踏实地。找张舒服的椅子坐好，把两脚放在地上。这样，你能感受到一种支撑，感到“我不孤独，我是安全的”。

身体一紧一松。让身体的肌肉先紧绷再放松，来回体验“紧

绷”和“放松”的感觉。几次下来，你的身体会更愿意选择放松的状态，在这种情况下，心情也自然放松下来。

打开肩膀。把肩膀往后尽量打开，你会感到，自己的心情也好像跟着开放、包容起来，逐渐将不快的感觉抛到脑后。

深呼吸，并让自己动一动。当人们遇到不快或打击时，身体会不由自主地变“僵”。此时，强迫自己动起来，比如动动手指，走一走，挥挥手，能帮助你转换思路。(帅澜)