

异常关注

佳节到 提防“送礼焦虑综合征”

小杨是某公司的一个职员，最近他却变得烦躁不安、郁闷不乐，动不动就发脾气，晚上难以入睡，白天头昏脑胀，上班无精打采，注意力不能集中，险些工作出现差错。有时还会突然一下心慌手出汗，他很为自己的状态紧张。

原来小杨前不久谈了个女朋友，关系发展得还算顺利，女朋友希望小杨春节时陪她一起回外地的家，小杨当然欣然从命，但想想圣诞、元旦、春节、元宵、情人节等各种节日接踵而来需要准备大笔的送礼费用，他就开始紧张不安，怎么也静不下心。

岁末年初，各种节日接踵而来，

一系列与节日送礼有关的问题，在节日前夕开始集中困扰着人们，由此引发对这些节日的恐惧和送礼的烦恼，表现为紧张不安或情绪低落、头痛眩晕、注意力难集中、易激动、心烦失眠多梦、食欲不振等多种症状，即“送礼焦虑综合征”。小杨的表现就是节前“送礼焦虑综合征”造成的一种心理失调。

内心冲突是造成小杨“送礼焦虑综合征”的主要心理原因。我们生活在充满矛盾的世界里，随时都会面对各种互相排斥的事物，心理作为现实的反映，便会把它们引入我们的脑海里，在内心形成冲突，以致让我们左右为难，无所适从，无法选择。当一个人处于此种境遇时，就会体验到苦恼和焦虑不安，

这时，我们说他正体验着压力，这种持久的压力会造成心理失调而出现一些情绪和行为不适。

礼物作为感情的载体，往往“礼轻情义重”只是表达你的心意，硬给节日礼物赋予过多的附加意义，就可能让你挖空心思而强自己所难，只会引发内心冲突造成心理压力。如果把礼物作为维持同事、朋友及上级关系的惟一手段，把礼金的厚薄来权衡孝心和亲情，把礼品的轻重来衡量恋人感情的深厚，就会对“送礼”赋予过多过重的负担，而客观现实受多种因素制约，并不以你的意志为转移，礼品并不一定达到你的愿望，并且可能期望值越高，自己对结果更失望。

吕斌



心海导航

老人居高层 心理多调适

对于一些住高楼的老年人，往往会产生各类心理问题，在此提醒那些住高楼及家中有老人的家庭加以注意。

消除烦躁 城市高层住宅的特点是窗大窗多，室内光线足。但强烈的光线会使老年人产生烦躁、焦虑不安，甚至会导致头痛失眠。当有这些症状时，应及时调整睡眠体位，重新调整家里的布局。可在阳台及室内种植一些绿色植物及花卉，来点缀居室。

消除孤独 要增加人际交往，多参加社会活动。平时，邻居间要多走动，多串门，这也非常有利于独居高层老年人的心理，以此消除孤独感。在天气较好的时候，要多到公园逛逛，多呼吸新鲜空气。要有计划地结伴外出旅游，或参加各类体育活动，以丰富自己的生活，消除心中的孤寂感。此外，子女要多陪老人“唠嗑”，以给精神上的支持。

消除疲劳 高屋住宅往往与高功率电磁波辐射相近，辐射对生物能产生热效应，导致老年人会产生莫名其妙的疲劳，头晕耳鸣等不适症状。因此老人应适当增加蛋白质及新鲜果蔬的摄入量；听一些喜欢的音乐，经常到室外进行运动。

胡安仁

你的年终总结“模板”了吗？

“今年，你的年终总结写了没？”这是近段时间白领层讨论最多的话题之一。近日，一项对1875人进行的在线调查发现，81.8%的受访者坦言本人患上了“模板依赖症”。过分利用模板会让人产生惰性，带来创新及思考能力下降等一系列负面影响。

由于临近年终，近来几乎各行各业都在忙着赶制年终总结。可是，笔者在询问多位上班族后发现，几乎所有人都表示不会在年终总结上特别下功夫，大家纷纷表示，“年终总结年年都大同小异，套个模板修改数据就可以了。”

在使用简历模板下载的1875位受访者中，38.7%的人“经常”利用模板，39.5%的人“有时”利用，仅7.0%的人“未”利用过模板。

中南大学社会学系副教授董水师指出，“模板依赖”源于当今社会的“快餐式文化”。随着人们对速度和效率的要求不断进步，很多人迫于在短时间内必须完成任务，就急于寻找一种已被证实成功的模板，供本人急速完成任务。可是，过分利用模板会让人发生惰性，形成思想依赖。

王璐

17年莫名背痛 缘于心理冲突

50多岁的秦女士一家三口原本很幸福，丈夫是知识分子，儿子成绩优异，身为家庭主妇的她感到十分满足。然而，17年前的一天，她忽然感觉后背疼痛，却一直找不到具体位置，到医院检查也没有发现什么异常状况，那种痛说来就来，说走就走，各种治疗方法都试过也不管用。

心理医生在给秦女士做过常规检查后，对其病因、病症、生活经历甚至是婚姻状况等都进行了详细了解，她的病因开始逐渐浮出水面：原来，在她的家庭里，丈夫和儿子都十分有才干，而她文化程度相对较低又一直没有工作，日复一日的自卑感使她产生了焦虑、抑郁等不良情绪，后来严重到疑病情绪，她的背痛是神经官能症的典型表现，真正的痛苦不在背上，而在于长期持久的心理冲突。

事实上，神经官能症并不是奇怪的

病，在正常人群中，有30%-40%的人患有这样的病，只不过轻重程度不同而已。神经官能症的症状复杂多样，有的头疼失眠，有的出现恐怖疑病等特征，主要表现为持久的心理冲突，病人能觉察到这种冲突，但却深陷其中。

针对秦女士的情况，适度的心理治疗是有效的，但是需要持续一段时间。由于病从心起，医生对她采取了以精神治疗为主，同时搭配一些镇静安神的西药的治疗方式，经过很长一段时间的治理，她的情况好多了。

从秦女士的例子可以看出，要避免这类疾病，积极的心态是很重要的，人应该学会将注意力指向外界，不要对自己的内心感受太过敏感，同时应适度培养自己的信心，相信自己的判断能力，认同自己的价值，心态才会平和、从容。

于惠中

两性悄悄话

再婚后直面新「性」福

一天深夜，一个少妇给我打来电话：“我叫张小莉，在丈夫去世后，我再婚了。每次过性生活，我都像吃进只苍蝇那样难受。前夫的形象总是出现在眼前，似乎还盯着我的眼睛……后夫的性欲比较强，几天不过性生活他就受不了……我该怎么办呢？”

听毕，我的心不由一颤。这是典型的再婚适应性遗忘障碍。就是说，进入新环境，却未能把适应过去的那一套遗忘掉，让它干扰你对新环境的投入。这种现象，在再婚者中比较普遍。

心理障碍只能靠心理治疗，一是注入新的、积极的意识，以替代旧的、消极的意识；二是改变行为模式，削弱旧的、消极的意识干扰，直至解除。一般需要双管齐下。首先可以进行第一步，把爱前夫的心转奉给后夫。然后进行第二步。潜意识的解决，有时可以一蹴而就，但更多的是要反复的。比如房事时打开灯，张开眼，开始可能会感到不习惯、别扭，甚至难为情，但久而久之，也就习惯了。因为，只有这样，才能摆脱消极的潜意识干扰，顺利地进入角色，与丈夫共享性爱的欢愉。

聂双双

比对方更多的爱

与女友刚认识那会儿，有一天陪她逛商场，恰巧遇到老爸老妈也在商场里转悠。突然，老爸一把拉住老妈的胳膊，说，“等等，你的鞋带松了，小心绊倒。”说完，很自然地蹲下身去，非常麻利地帮老妈把散开的鞋带系上。

这一幕，让女友记忆深刻。女友嫁给我之后不久，有一次曾向我老妈请教：“是什么‘爱情法宝’令爸爸对您俯首贴耳、关爱有加？”老妈笑而未答。

其实，更多的时候，是老妈在服侍老爸。老爸爱喝茶，老妈每年清明前都要回一趟娘家，那里盛产绿茶，每次回来都给老爸带回最新鲜的茶叶；老爸洗澡，老妈就主动帮他搓背；老爸去打门球，老妈就在一旁帮他拿衣服、拎茶杯、当观众……

他们是婚姻中的夫妻，彼此尊重、彼此关爱；更是生活中的伙伴，相互帮助、相互扶持。有人说，夫妻俩在一起生活得久了，爱情就会慢慢转化为友情、亲情，似乎真是这样。两个人吃同一个锅里蒸出来的饭，喝同一根管子里流出来的水，为同一件事情操心、烦心，也为同一件事情而欢呼雀跃，共同的生活让两个人慢慢向对方靠拢，直到彼此契合、融入到对方的生命……

现在，关于当初的那个问题，老婆说她已经有了答案：老妈的“爱情法宝”，是爱，比对方更多的爱。

陈亮