

疑心病很重怎么办？

●蔡利超



1. 疑心病是怎么产生的？

有的人常犯多疑病，一旦怀疑某人对自己不好，某件事对自己不利，便耿耿于怀，闷闷不乐，情绪立即反常，半天都不能排解。严重些的，好几天都心情郁结，脸上愁云密布，这就是内应多疑。精神病学家曾对这种人做过心理测定，发现他们在犯多疑病的日子，心跳加快、血压升高，内分泌出现某种混乱，大脑电波有某种异位。他们多数人患上程度不同的神经衰弱症、血管硬化症、高血压症，少数人会发展成为精神病。外应多疑的人怀疑后很快对外界做出反应，特点是针锋相对：如果认为别人讽刺了他，便要反唇相讥；如果觉得别人看不起他，便要冷冷回答。

2. 疑心病都有些什么症状？

如果看见两个朋友在窃窃私语，就以为在说自己的坏话；别人无意之中看自己

一眼，以为别人不怀好意，别有用心；每当自己做错了事，即使别人不知道，也怀疑别人早就知道，好像正盯着自己似的；别人无意之中说了一句笑话也以为在讥讽自己。怀疑别人对自己的真诚，认为这些都是虚假的，整个世界都是罪恶的，自己没有一个人可以与之谈心的朋友；经常地感到孤独、寂寞、心慌、焦虑。这些都是生活中常见的多疑病的症状。

3. 怎么消除疑心病？

疑心的人一般总是从一个假想目标开始，最后又回到假想目标。因此，只有摆脱错误思维的束缚，走出先人为主的死胡同，才能使疑心在得不到自我证实和不能自圆其说的情况下自行消失。

人与人之间之所以会产生猜疑，来源于相互的误解，如果真是这种情况的话，就应该通过适当的方式敞开心胸进行一

次交流。通过谈心，不仅可以使各自的想法为对方了解，消除误会，而且还避免了因误解而产生的冲突，也许还能和好如初，或者由普通朋友变成好朋友。

疑心病预防保健

1. 认识危害，加强修养。

要认识到无端猜疑的危害及不良后果。英国哲学家培根说过：“猜疑之心犹如蝙蝠，它总是在黑暗中起飞。这种心情是乱人心智的。它能使人陷入迷惘，混淆敌友，从而破坏人的事业。”我们认识了多疑的危害，就要果断地克服多疑，要用高度的理智、宽阔的胸怀，友善的态度对待他人，只要我们心广大如天地，虚旷如日月，就不会为这些小事而斤斤计较，无端猜疑了。

2. 及时沟通，解除疑惑。

世界上不被误会的人是没有的，关键是我们要有消除误会的能力与办法，如果误会得不到尽快的解除，就会发展为猜疑；猜疑不能及时解除，就可能导致不幸。所以如果可能的话，最好同你“怀疑”的对象开诚布公地谈一谈，以便弄清真相，解除误会。

疑心病的危害

1. 疑心病会引发头痛

紧张心理是偏头痛的主要根源。通常10个女人当中，就有一个患不同程度的偏头痛，但只有一半会主动寻求治疗。一般来说，如果你反复感到眼眶周围疼痛、恶心时，很可能是偏头痛的前兆。

2. 疑心病会引起失眠

失眠总是随着心理压力 and 负担加重而加重。特别是女性容易在生理周期当中出现。通常的状况是：一到排卵期就嗜睡，一过了排卵期就睡不着。

3. 疑心病会产生强迫性格

强迫追求自我安全感和躯体健康。可有程度不同的强迫观念和强迫行为。强迫性格的人易发展为强迫症。

休息是个技术活儿

●蔡利超

和工作一样，高效休息也是一门学问。被一个又一个任务填满的工作日，要不要缓一缓，又如何见缝插针地休息？下面6个方法也许能帮到你。

1. 休息比不休息好。《应用认知心理学》杂志发表了一项研究，科学家让一批参与者完成一项任务，需要他们保持45分钟集中注意力。参与者在完成任务过程中有5分钟休息时间，在这5分钟里可以玩手机、听音乐、看视频、闭目养神。结果显示，无论用哪种方式，休息的人工作效率都比没休息的人表现要好。对某些连吃午饭都要狼吞虎咽赶时间的上班族来说，连续奋战可能让你欲速而不达，不论以什么方式，中途适当休息一下效率会更高。

2. 换一个任务。要是担心纯玩乐的休闲如玩游戏、网购等会让你变得懈怠，可以做一些一直懒得做却很有意义、有用的任务作为放松，如洗碗拖地、看一本小说、听一节网课等。这些不是要紧的事，不会让你有压力，但是你又不会完全一无所获，既得到了休息，又不至于让心理能量熄火。

3. 微休息。休息不一定要很长时间，尤其在特别忙的时候，你需要的也许就是一分钟的微休息。澳大利亚墨尔本大学科学家做过一次研究，他们让一些参试者完成一项需要高度集中注意力的工作，在这期间，科学家让第一组参与者观看一张空房子照片，第二组观看一张屋

顶上种满花草的照片，时间都是40秒。结果显示，看花草的人在此后的工作中出错较少。科学家得出结论：哪怕只是看1分钟窗外的美景，也是有效的放松大脑的休息方式。

4. 上午休息更好。很多人喜欢下午3点状态低落的时候出去喝一杯咖啡，或者看一会儿电视剧作为休息，但是发表在《实用心理学杂志》上的一项研究发现，上午休息更管用。因为下午3点时你已经近乎筋疲力尽，休息一会儿效果不会很大，休息之后也只能做一些对脑力要求不高的事。但在上午，人的注意力更集中，早上10点或11点时休息一会儿，能让你的工作效率再次达到高峰。

5. 别把休息当任务。有些人痴迷于定时定量休息，比如每30分钟必须休息5分钟。其实不必这样刻板，上班族不能不把休息当回事，也不必把休息太当回事。如果你工作时专心致志，忘记了时间，那就顺其自然地坚持下去，不用为了休息而休息。

6. 休息时专心休息。工作结束后，你应该把休息当成要事来做。如果在工作日每天都要花很多时间看电子邮件，周末就不要再看，或者至少星期日晚上之前不看。周末时把所有要完成的工作放在一边，做一些与工作完全无关的活动如出门看看亲朋好友、逛逛商店，总之让身心彻底放松。磨刀不误砍柴工，有时先退一步能走得更快。



抑郁可能和炎症有关

■李伟

女性比男性更易患上抑郁症，这背后或许和体内炎症导致快感缺乏有关。根据美国一项新研究，炎症似乎会令女性快感缺乏的情况加剧，而对男性则没有这种影响。

该研究由美国加州大学洛杉矶分校研究人员组织开展，报告发表于《生物精神病学：认知神经科学和神经影像学》杂志上。在该研究中，健康男女先都通过一种物质引发、增加体内炎症，然后进行有金钱奖励的游戏。研究人员监测参试者大脑内奖赏中心的活动情况。结果显示，具有较重炎症反应的女性，在可能获得奖励时，大脑内奖赏中心活动并不活跃，而这种情况在男性中并不存在。也就是说，炎症会导致女性大脑对奖励的反应减弱，但不会减弱男性的反应。而大脑奖赏中心的活动减弱是快感缺失的标志，这也是抑郁症的核心特征，具体表现为对外界事物提不起兴趣、郁郁寡欢。

该研究的作者、加州大学洛杉矶分校内奥米·艾森贝格尔博士认为，已知女性被诊断为抑郁症的可能性是男性的2~3倍，这一最新研究发现表明，炎症所导致的快感的性别差异也许是男女抑郁症风险不平衡的关键因素。同时，由于患慢性炎症性疾病的女性对奖励的敏感性降低，她们更可能患上抑郁症。治疗女性炎症性疾病的临床医生应该更加留意这些患者可能出现的抑郁症状。



幽默，令人分场合

●李爽

情侣间的幽默让双方感情更加亲密，亲友间的诙谐让彼此会心一笑，逗趣的笑话让人开怀，喜剧电影让人释放压力……幽默是生活中必不可少的“调味剂”，有幽默感的人也具备独特的人格特质，他们往往具有乐观的气质、愉悦的情绪、爱笑的行为倾向，积极创造幽默以化解尴尬或应对逆境。而幽默也分型，不同的幽默会造成不同的印象，对别人产生不同的影响。

亲和型幽默，是指和大家一起分享、发现日常生活中的趣事，逗乐他人、提升人际关系，旨在制造亲近感和幸福感。这种情况通常发生在两个人彼此熟悉的过程中，通过交流生活中的一些趣事，如讲笑话逗人开心、讲关于小动物的故事来增加亲和力。

自强型幽默，又称为自我提升型幽默，是指在面对困境、尴尬时用幽默来缓解，类似苦中作乐。这种幽默能够让人认识到自己的不足与缺陷，并去接受它，或能够以游戏的心态看待世界。这种幽默有助于保持一种平和的心态，消减消极情绪、提高积极情绪，增强耐挫力。

嘲讽型幽默，是针对个人的吐槽和嘲讽，如以取笑别人缺点来逗乐。这种情况多用于表演，为了追求喜剧效果而采用的幽默。除非两人平日就关系十分密切或习惯了“互黑”的相处模式，否则尽量不要采取这种形式的幽默。如果拿捏不好分寸，被嘲讽的对象可能会认为自己受到攻击、不被尊重等，而引起不必要的争执。

自嘲型幽默，即通过自嘲来逗人开心。高级的自嘲能反映一个人具有生活智慧、语言创新能力以及谦卑品德。自嘲通常出现在遭到别人质疑和否定时，自嘲者会智慧地放低姿态，化解尴尬甚至博他人一笑。自嘲为何有用？一方面，人们的心理天平偏向弱者，在一定程度上，自嘲就是“以退为进”；另一方面，为避免别人嘲笑自己的缺点，先下手为强，适当自嘲，化被动为主动，既保持了自尊，也避免了不愉快。

幽默感可以培养吗？幽默源于生活的积淀和智慧，与人格特质、生活态度和人生经历有关，没有必要“硬学”，以免弄巧成拙。如果想提升幽默感，首先要学会表达，通过阅读书籍，了解说话技巧，在生活中注意训练语言表达的灵活性和丰富性。可以与幽默的人交朋友，看喜剧电影等也有助于培养幽默细胞，锻炼幽默思维。还可以逐渐学会分析自己目前的处境，选择合适的幽默方式应对当下，如遇见陌生人就不要选择亲和性幽默，在与德高望重的人谈论严肃话题时就不要选择自嘲。另外，在表达幽默时可以适当夸大，但不要太过，否则不仅不幽默，反而招致反感。

女人不喜欢太聪明的男人

●郭铁亮

想给心仪的女性留下好印象，不要把重点放在炫耀“知识渊博有文化”。《英国心理学杂志》近日刊登澳大利亚一项新研究称，太聪明的男人实际上比较容易被异性拒绝。

澳大利亚西澳大学的研究人员向383名志愿者询问理想伴侣的魅力所在。参试者需要对以下四种品质进行吸引力评级：美貌、聪明、善良与随和。问卷列出的问题如“希望伴侣比1%、10%、25%、50%、75%、90%、99%的人善良”，参试者从“非常讨人嫌”到“非常吸引人”等6个等级进行选择。结果表明，在多数情况下，每种品质的等级越高，作为伴侣的吸引力越高，不过对于女性来说，聪明和相貌两项分值最高的男性，吸引力则大幅下降。

研究作者吉勒斯·吉尼亚克博士对此表示，研究中使用的连续测量法清晰地表明，女性选择另一半时比较慎重，男性们的优点过犹不及。不过，同样的情况并不适用于男性，他们不会因为女性很高的智力水平和美貌望而却步。