

# 修行进在执著与修正之间



心灵关注

找不到工作。他们觉得自己获得的是高学位,学的又是热门专业,却找不到工作,备感耻辱,可回国发展又觉得丢人,便走上了绝路。

在分析自杀者的自杀原因时,会让人想到一个共同的因素,那就是他们都没有迈过一道看不见的内心鸿沟。换句话说,他们不会及时修正自己的人生目标。

及时修正生活和工作目标对一个人有多重要,通过一个小小的游戏就可以说明。让人在一定距离之外扔竹圈套东西,会出现几种情形:一是距离太近,投手不费吹灰之力就能套中东西,刚开始投手还有兴趣,可玩一会儿就会觉得游戏太简单而兴趣大减,最后认为没意思而离开;二是距离太远,投手屡套不中,也会兴趣大减,最后会因为绝望而离去;三是距离不远不近,投手经过一定努力(如修正投掷方向、改变投掷姿势等)便能套中目标,在这种情况下,投手的兴趣持续不减,参与者也会越来越多。这说明,在目标不太难也不太容易达到的情况下,最能催人奋进。

生活中的目标和距离需要自己设计。在工作和生活中遇到困难时,需要人们及时修正“距离”和“目标”,在修正自己目标的过程中再不断寻求机会,设计新的目标并最终达到目标。也就是说,将无法一步达到的目标分成两步、三步来实现。经过不断的修正和逐步达到目标,人们既能肯定自己的价值,又能使自己的心灵获得愉悦、满足,并较长时间地保持自信,一步一步地攀登生活和事业的高峰。文/张田勤

癔症,又称歇斯底里,是一种常见的精神障碍,其临床表现多种多样,有人称其为“疾病模仿家”。其具体表现形式如下:

**癔症性意识障碍** 主要表现为意识朦胧,即病人突然发生意识范围缩小,言语可反映出其精神创伤内容,而对其他事物却反应迟钝。每次发作历时数十分钟,然后自行停止,意识恢复后,患者通常不能完全回忆起发病经过。

**癔症性情绪障碍** 主要表现为情绪爆发,在遭到精神刺激后突然发生哭喊吵闹、捶胸顿足、撕衣毁物、碰壁撞墙。有人围观时,患者表现更为剧烈,历时数十分钟后可自行缓解,事后对发病经过有部分遗忘。

**癔症性遗忘** 表现为受精神刺激后,患者会遗忘一段时间的部分内容,而那一阶段经历对病人来说往往是痛苦的。

**癔症性漫游** 患者在白天突然从家中或工作场所出走,出走地点可能是以往熟悉和有情感意义的地方。外出时,患者能进行基本的自我料理和社会交往,一般历时数小时至数天。发作开始和结束都是突然的,清醒后,患者对发病经过不能回忆。

**癔症性身份障碍** 患者突然用另一个人的身份说话,一段时间后可自行恢复。

**癔症性痴呆** 表现为假性痴呆,即患者受刺激后

## 癔症知多少

会突然对一些简单的问题给予错误的回答,或变得嗲声嗲气,天真幼稚,给人以做作的印象。

**癔症性木僵** 患者在精神受打击后保持某一固定的姿势,或卧或坐,没有言语和动作,对外界刺激没有反应,一段时间后可自行缓解。

**癔症性感觉障碍** 受到精神刺激后,患者或对一般的声、光刺激难以忍受,或对刺激的感觉性降低或缺失,有的还表现为突然失明、失聪等。

**癔症性运动障碍** 当患者受到刺激后,肢体的一侧或下半身瘫痪,不能站立,此即癔症性瘫痪。若发音器官正常却不能说话,即癔症性失语。若表现类似癫痫样的抽搐痉挛发作,即癔症性抽搐。

**癔症性精神障碍** 在精神刺激后突然起病,患者表现为反复出现以生活情节为内容的片段幻觉或妄想,或出现幼稚与混乱的行为。这种精神障碍多急起急止,也可持续数周,缓解后无后遗症。

癔症的发生与心理因素、社会文化因素、个人性格特征有密切关系,故表现多是功能性的。而器质性病变的疾病多有神经系统和实验室检查的阳性发现,可明确诊断。

癔症的治疗以心理治疗为主,可选用暗示疗法、心理疏导疗法、系统脱敏疗法等,也可根据不同症状酌情选用小剂量抗精神病药、抗抑郁药、抗焦虑药等。经正规治疗后大多数癔症病人预后良好,只有少数患者迁延不愈。文/朱本浩

# 重燃生命之光的“意志疗法”

有调查资料表明,约有3/5的癌症患者病心得改变病人的人生观,以顽强的意志与病魔做抗争。意志疗法主要包括五个方面内容:1.与疾病做斗争,积极配合医生治疗;2.每天都要愉快地度过,或工作,或发展个人爱好,或为社会做点贡献;3.为别人做点力所能及的事,使自己感到生存的价值;4.树立正确的生死观,把生死置之度外,心情就会放松,反倒有利健康;5.要让自己的生活丰富且充满乐趣,要积极参加一些有益的活动,如讲笑话、听音乐、玩游戏、交朋友及体育锻炼等等。

如果发现自己的孩子已经有了一定程度的自卑心理,做父母的应该怎么办呢?

第一,父母要引导和教育孩子对自己进行积极、正确、客观的评价,并且认识到任何人都有长处,也都会有短处或不足,要相信并发挥自己的长处,弥补自己的短处。

第二,要教育孩子正确对待他人对自己的评价和期望。告诉孩子,有时社会评价一个人不一定是正确的,需要个人正确地对待。比如,牛顿、爱迪生、爱因斯坦小时候都曾被人们称为“笨”孩子,可是他们后来都成为了伟大的科学家。

第三,要帮助孩子认识到自己在学习过程中的一些成功经验,因为成功的经验越多,孩子的自信心也就越强。孩子对自己的能力往往认识不足,有时可能会做一些力所能及的事情而导致失败,由此产生自卑心理。父母要引导孩子量力而行,父母对孩子的要求也应符合其身心发展特点。

第四,既要锻炼孩子坚强的意志品质,使失败和挫折变为激励自己前进的动力,又要注意培养孩子的自信心和自尊心。要让孩子具备“别人能做到,自己也能做到”的积极向上的心理。

当然,最重要的是防患于未然,父母在教育孩子的过程中,要避免给孩子施加过大的压力,或总是拿自己孩子的短处去和别的孩子的长处相比,以免造成孩子产生自卑心理。文/袁小海



## 正确引导少男少女的爱美之心



亲子乐园

孩子步入青春期后,家长会发现,这时候的女孩更加注意自己的装扮,开始化妆、戴首饰;男孩开始在书包里装小镜子、小梳子,头发总梳得整整齐齐,而且开始挑剔衣服的材质款式。

作为家长,应怎样看待青春期孩子的爱美心理呢?

理解孩子的爱美心理,家长要认识到,这是孩子身心发育的必然结果,也是少男少女走向成熟的标志,是一件可喜的事情。

帮助孩子接受自己的形象,青春期的孩子,尤其是女孩,随着性意识的萌动,一般都非常重视自己的形体外貌,常常按流行的标准评价自己的形象,结果有的盲目减肥,有的故意束胸,有的为自己的体形不好而忧心忡忡,还有的则自恃其美,对形象较差的同学不屑一顾。这时,家长应告诉孩子,健康才是最美的,不要为追求时尚而自毁身体。

## 别做“急”妈妈

在家庭生活中,亲子之间难免会发生各种各样的矛盾和难以解决的问题。家长解决这些问题的态度、方式的不同,将会对儿童心理发育产生不同的影响。母亲是儿童生活中接触最密切、最有影响的人。母亲的情绪特征对儿童心理的影响尤其重要。一个遇事就急的妈妈可能会对孩子的心理造成不良影响。

急躁情绪的特征表现在以下几个方面:信奉“棍棒下面出孝子”的说法,认为不打不成材,对子女教育多简单粗暴,动不动就训斥甚至体罚。说话嗓门特大,以声夺人,不讲方式方法,甚至语言粗俗。遇事好争辩,不能宽容忍让,与他人斤斤计较。容易冲动、爱发脾气,不等人把话讲完就断章取义,乱加指责。

母亲是孩子模仿的主要目标,有这样一个“急”妈妈,孩子就可能出现一些负性情绪。长期处于母亲急躁情绪氛围中的儿童心情不畅,不知不觉地将这种困扰压抑到无意识之中,有意无意地采取一些叛逆的行为,如说谎、逃学、丧失自尊与自信,经常与爱出麻烦的儿童在一起玩来寻求安慰,于是越来越不被周围人所喜欢,有的甚至发展成反社会人格。

儿童心理问题与家长的急躁情绪往往互为因果,需要双方调整。为此作为儿童社会化的第一任教师——母亲,首先要做到自身心理健康,才能有效防范和矫正儿童心理问题。文/黎春



文/弘钧 图/贾宁