

# 点击刷新

# 释放心理饱和



心灵关注

“饱和”一词系化学术语，将溶质加入溶剂中，当溶质不能再溶解时，就叫“饱和”。

卓别林在《摩登时代》中扮演的工人，成天做着拧螺丝的活，干久了，他看见过路女人胸前的一对纽扣，也用扳手去拧。这是“心理饱和”的典型例子。“心理饱和”指心理的承受力达到了不能再承受的程度。

心理饱和现象在生活中几乎随处可见。有个美国商人去印第安人居住地旅游，他见那里的编织草帽很漂亮，于是问道：“一顶多少钱？”对方回答：“10元。”“如果我买100顶同样的草帽呢？”“每顶20元。”“为什么我买得多反而更贵？”“做1顶我们感到很新鲜，做10顶我们要耐着性子，而要做100顶相同的草帽，我们将要怎样强忍着性子！”心理饱和导致这笔生意流产。

心理饱和的结果多为负面的。成年累月地做同一项工作，一些人的心理很容易就“饱和”了，从而对工作失去激情。婚外恋现象其实也是心理饱和在作怪。夫妻结婚几年或十几年，一直在一起生活，对方的一言一行，自己都了如指掌，彼此之间渐渐失去了当年的新鲜感，就连性生活也远不如新婚时那么痴迷，互相间要说的话都说过了，要做的事也都做过了，一种隐藏着厌倦情绪开始萌生。此刻，一旦碰到别的异性向他（她）投来异样的目光、飞来意味深长的媚眼时，便感到新奇、刺激，觉得对方比自己的配偶有趣，因此坠入情网，难以自拔。

心理饱和的能量很大，许多自杀事件也由它引起。所以，有人又把心理饱和称为自杀者的帮凶。显然，这是一种“不安定因素”，对人体有害无益。

当然，心理饱和也是可以调节的。比如，当每天做同一种工作出现厌倦情绪时，你不妨自我轻松一番，活动活动身体，极目远眺片刻，或散步，或与别人说说话，“刷新”一下紧张的情绪。从长远来说，要在工作中善于发现乐趣，培养自己多方面的兴趣，为每一天的工作“保鲜”。

因心理饱和导致的婚外恋，是个比较复杂的社会课题，然而，只要预防在先，同样可以将其消灭于萌芽之中。一是夫妻双方都要自律，莫放纵，立场坚定地拒绝外来的性挑逗、性诱惑，对配偶负责，对子女负责，对家庭负责；二是婚姻也要常“刷新”，夫妻都应不断地提高自己的品位，充实自己，使自己成为一部让对方永远看不厌的“好书”，不叫配偶产生心理饱和。

对于心理饱和，我们应有清醒的认识。在生活中，它无处不在，并时时干扰着我们。我们应当有充分的心理准备和预防措施，一旦遇上它，要沉着，莫惊慌，要记住关键词——“刷新”，才能将它大化小、小化了，远离我们的生活。文/若愚

# 人为什么喜欢窥探别人隐私

张小姐是一位白领丽人，最近和男朋友理智地分手，结束了几年来争争吵吵的日子。本来张小姐希望能从此过段平静的日子，可不知同事们怎么知道了她分手的事，走马灯似的过来打探分手的原因，甚至打探他们的生活细节。这让她既烦躁，又奇怪：“分手关你们什么事，打探这么清楚？”

实际上，大多数人都喜欢窥探别人隐私，不管对方是名人还是平常老百姓，甚至素不相识的陌生人。安顿的《绝对隐私》的畅销，莱温斯基访谈节目的高收视率，各大报刊媒体都喜欢弄些花边新闻等就是例证。为了窥探别人尤其是名人的隐私，有些人已经达到了近乎疯狂的程度。面对这种现象，我们不禁要问：人为什么喜欢窥探别人隐私？

是个人成长的需要。从娘胎降临到这个世界上，一切事物都是他们所未知的。对于孩子来说，世界上的所有事物，都属于疑问和隐私，他们怀着新奇、激动和迷惑开始接触、了解和适应这个世界。在这个过程中，越来越多的疑问和隐私就形成了一种动力，导致儿童形成对隐私的好奇和探求欲的形成。我们甚至可以这样说：人类是生来就存在好奇心，生来就存在对隐私的好奇的，喜欢窥探隐私，是天生的，是人类的天性。

是为了获得别人的关注。人生活在特定的群体中，需要通过不同的方式来体现自己在这个群体中的地位，以满足被这个群体

其他人关注的需要。就像在一个班级里面，成绩好的学生通过取得优异成绩来获得别人认可，成绩差的通过做小动作或调皮捣蛋来获得同学的关注。喜欢窥探别人隐私的人，大多数也是为了向别人炫耀自己“知道得比别人更多”而获得心理上的满足以显示自己的“能耐”。

是自我保护的需要。人生活在这个世界上，安全的需要是最基本的需要，每个人都有属于自己所不愿为外人所知的隐私。为了不让自己的隐私暴露而影响正常的生活，大家都有意无意地在打探别人隐私的同时为自己设置一道防护栏。在潜意识里有两手准备：一是在自己隐私受到威胁时用威胁他人，二是借鉴别人的过错来完善或提醒自己。

是宣泄个人欲望的需要。按照弗洛伊德的观点，人们对别人隐私的窥探欲，来自于童年，来自对自己身世和来历的好奇心。儿童通过窥探父母隐私来了解自身



来历，是一种成长过程中的正常欲求。如果一个人在童年时期破解了父母的全部情感隐私，从理论上讲，这个孩子长大后，将不会过分热衷于别人的隐私。只有那些儿童期窥探欲没有得到足够满足的人，到成年期后才会疯狂地窥探别人的隐私。有极少数人，通过窥探别人隐私的过程，来满足一种扭曲、变态的原始欲求，形成了一种变态人格。虽然由于社会文化背景的不同，我们不能完全用弗洛伊德的观点来评判窥探别人隐私的动机，但确实有人在窥视别人隐私时会下意识地把自己压抑的欲望、憎恨或期待投射到别人身上，尤其是那些性隐私被曝光的人身上，借着别人的身体，依靠自己的想象，在意念上发泄自己的性欲和攻击欲，在心理上得到报复性或胜利的满足。

心理学者苏晓波曾说：“只要人格还没有成熟，人们就还会热衷于窥探别人的隐私；只要还有欲望被深深压抑的人，就会有人挖空心思地揭露别人隐私，借着别人的隐私，宣泄自身的欲望；只要人性还存在着缺陷，窥探隐私的喜好，就永远不会结束。”

文/陈伟、田朝凤



老来乐

# 逆向思维减缓心理衰老

逆向思维，就是打破思维习惯，从反面考虑问题。这样有利于大脑保持旺盛感，保持对事物的敏锐观察力与对生活的鲜活感，而且还能化解矛盾，延年益寿。

相对于身体而言，精神的衰老具有较强的可塑性，甚至在一定程度上是可以人为控制的。逆向思维就是一种“控制”方法。只不过多数老人没有形成逆向思维的习惯，进入“人老心也老”的误区。通过逆向思维，可以最大限度地刺激大脑皮层，延缓精神衰老，同时也可以延缓身体衰老。

逆向思维听起来玄乎，做起来却并不难。首先，老年人应在思想上坦然接受生命已近黄昏的事实，把老当成喜，而不是忧。按照一般思维，想到已至耄耋之年，来日无多，不免黯然神伤。然而

逆向思维情形就不一样了：活至耄耋之年，乃是大成功，很多人根本活不到这个年龄。想到此满足感与幸福感油然而生。

老年人应该认识到，日常生活中的每一件事都存在相反的一面。不要总以习惯的角度和方法观察事物，判别好恶，而忽视事物的另一面。比如，晚辈的想法与自己不同或相反时，多数老人会产生不愉快的反应，或争辩，或沉默。如果换一种角度看待它：晚辈与自己有不同想法，说明孩子们长大了，有主见，这是好事，可能他们的想法是对的，已经超过了自己。这样就能把不愉快化解，不让它在心中结成疙瘩。

还有一些问题也要注意：没有病时应定期检查身体，防患于未然；检查出疾病不要悲观失望，应“闻病则喜”——一要有病没检查出来就会后患无穷。有人来家串门，不要看成是对自己生活的打扰，而应看成是人际沟通的机会。文/余方



# 须防孩子患上“高楼孤独症”



亲子乐园



如果您发现孩子性格孤僻，怕见人，总是不开心，对一切事情都冷漠，或是动不动就发脾气，做事情不专心，就要注意了，孩子可能患上了“高楼孤独症”，这是一种新的儿童心理疾病。也有些患“高楼孤

独症”的孩子厌食，总是感到疲倦，脸色苍白，爱生病。对这些表现，很多家长认为是孩子体质差，想尽办法让孩子增强体质，可是，效果总不太好。

如今，住宅楼越盖越高，生活在高层住宅里的孩子很难享受在门前屋后奔跑的乐趣，以及与小朋友做游戏的快乐，也很少有与阳光、花草、土地、昆虫接触的机会。

这些孩子，特别是还没有上幼儿园的年龄较小的儿童，多是整天跟着保姆或爷爷奶奶索然无味地在屋里玩儿各种“益智玩具”。久而久之，他们的心理便出现了变化，出现“高楼孤独症”的表现。儿童心理专家说，这种心理上的疾病会影响孩子身体健康和智力发展。

为了避免孩子患“高楼孤独症”，最好的方法就是让他们多与外界接触，多和同龄的小伙伴在自

然界玩耍，多和性格开朗的人交往。让孩子每天都有在户外活动的时间，不要把孩子一个人放在一堆玩具里。

有的家长因为室内装修得漂亮，就限制孩子的活动，这也不让碰，那也不让摸。可是，孩子往往会对家里的一些摆设、用品发生兴趣，这种兴趣远远超过对玩具的兴趣。家长应该尽量满足孩子的好奇心，一些比较安全的东西可以让孩子玩儿。孩子生活的空间不要有太多的障碍物，要让孩子在家里能充分地活动。这些措施可以激发孩子的活力，使他们形成健康、积极的心态。文/洪津