

勤勉型抑郁 放下“负罪包袱”

案例:38岁的罗女士是一名妇产科护士,前不久,她一直郁郁寡欢,愁眉不展,对前途悲观绝望。同事和亲人怀疑她患了抑郁症,可罗女士并没有一般抑郁症患者那种啥也不愿意干、生活懒散之类的表现,反而变得更忙碌。除了尽心做好本职工作,她还要求护士长给自己安排其他工作,自愿帮家里有小孩的同事值夜班,回家不停地扫地、擦地、洗衣服……但她做这些事并不开心,反而很痛苦,最终被诊断为抑郁症。

分析:典型的抑郁症患者,往往表现为做事提不起精神、少语少动、生活懒散。但临幊上还会见到像罗护士这样伴有代偿症状的患者,表现得就像“工作狂”,终日忙忙碌碌,最怕闲下来。这样的表现被称为“勤勉型抑郁症”,常见于内源性抑郁症,也就是没有明显外界诱因,由躯体“内部”因素引起的抑郁症,发病机制还不太清楚。患者最常见

的表现之一就是勤奋,他们常有内疚感和负罪感,于是试图用废寝忘食的工作转移注意力,甚至以此来“赎罪”。还有些患者,感到对不起配偶,希望给对方更多快乐,因此表现出性亢进。患者一旦披上“勤奋”的外衣,很容易被周围人忽视。

处方:抑郁症是一种异质性很高的心理疾病,不同患者可能会有不同的表现,但他们有一个共同的特点——抑郁情绪、兴趣及愉快感丧失。罗护士也不例外,其勤奋忙碌的身影掩饰不住内心的痛苦。所以,一旦发现周围人行为反常,哪怕是正面、阳光的,也要多了解他内心深处的真实感受:是否存在内疚感和负罪感,是否心情压抑、高兴不起来,是否对一切都兴趣索然。这类患者也应接受药物、心理等系统治疗,家人要给予心理支持,鼓励其接受治疗,放下心中的“负罪包袱”。(陈林)



不畏浮云遮望眼 只缘身在最高层

成大事者要接地气

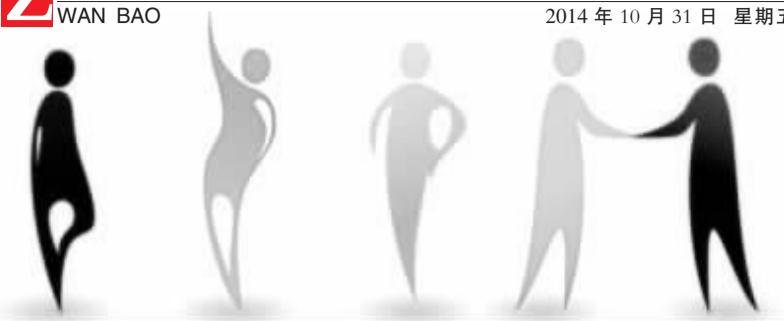
人人都想成就一番大事业,但成大事者除了要有远大的志向,还要有一颗“放得下”的心。

“不畏浮云遮望眼,只缘身在最高层”,这两句豪迈的诗句出自北宋著名政治家、文学家王安石的《登飞来峰》,不仅体现了他不与世俗同流合污的高洁情操,也可看作其变法的前奏。同时,诗中也透出变法失败的原因:虽有“不畏浮云遮望眼”的勇气,也有“身在最高层”的地位,却没有接地气。他推行的《青苗法》虽增加了国家的财政收入,却增加了农民负担,其害甚于加赋税,最终因得不到社会各阶级的支持而失败。他忘记了,成就大事不仅要从大局考量,更要细心考察民心向背,每个决定都要接地气。

反观焦裕禄,在几乎已成荒漠的兰考,他通过接地气的智慧找到了泡桐,不仅挡住了风沙,其制作的乐器也畅销国内外,成为兰考的经济支柱。

对个人而言,经营一国一城遥不可及,但经营一个团队、一个家庭乃至个人事业,都要放下傲慢、自负的心态,虚心听取别人的建议,细致入微地考察利弊,做出最接地气的决定。比如带领一个团队,假如把所有的目光都集中在上级身上,溜须拍马,而不去考虑员工的感受,也不思考客户的需求,那么队伍就容易散,做出的决策也不切实际,最终自己干不成事,上级也不会满意。

可见,成大事不仅需要“不畏浮云遮望眼”的眼界,更需要接地气的智慧。(余小倩)



耳听确为虚 眼见才为实

中国有句古话叫“耳听为虚,眼见为实”,忠告我们不要轻信道听途说的传言,凡事要亲眼见证才可相信。最近,美国的一个研究团队通过科学实验证实,听来的事情的确不太可靠。

美国爱荷华大学心理学系教授詹姆斯·比格罗(James Bigelow)在接受记者采访时表示,他的团队在人类和其他灵长类动物身上进行了实验,受试的人和动物会随机听到声音或看到图像,并在一段时间后辨认这些信息。结果表明,当间隔时间较短(1~4秒)时,人们对视觉和听觉的记忆程度几乎没有区别;但时间稍微延长至8~32秒,人们对听觉的记忆就远逊于视觉记忆。换句话说,我们对听到的信息形成的准确记忆非常短暂,几秒钟后就会慢慢消失。

生活中,我们听到一件事,往往要

在很长时间后才会复述或转述给别人听。由于听觉记忆不太准确,我们就可能利用想象来填补模糊的细节,从而扭曲事实而不自知。所以,一传十,十传百,故事就会变了样。

既然听觉记忆如此靠不住,那我们就只能放弃听来的任何信息吗?德国实验心理学家艾宾浩斯告诉我们,不必如此悲观,“重复”是治疗记忆不靠谱的良药。艾宾浩斯的实验证明,包括听觉、视觉记忆在内的任何形式记忆,都会随着时间的流逝,以不同速度褪去,但不断重复和刷新这段记忆,可以让其在我们脑海中停留更久。所以,你认为重要的事情,不妨多听几遍或在听完后立马复述两遍,刷新记忆,就能更值得信赖。

(夏霖)



为啥有人天生是“路痴”

新闻事件:10月6日,今年的诺贝尔生理学或医学奖揭晓,获奖研究是发现了组成大脑定位系统的细胞。这一发现,解决了困扰科学家几个世纪的难题:为何有人就像在大脑中装了活体GPS(全球定位系统)一样,无论走到哪里都找得到回家的路,而有人却是完全不认识路的“路痴”。

心理解读:1971年,英国神经心理学家约翰·奥基夫在实验中发现,老鼠的海马体中存在一种特殊的神经细胞:把老鼠放在某一位置,这些细胞就能被激活。奥基夫把这种神经细胞命名为“位置细胞”,其通过各种感官接收外界信息,并协同周围其他神经细胞,在大脑中绘制“地图”。他得出的结论是:关于环境的记忆,以“位置细胞”特定组合的形式存储在海马体中。

后来,一对挪威神经心理学家夫妇在海马体外发现了大脑自带GPS的另一个部分:位于内嗅皮层的“网格细胞”。这些细胞同海马体中的位置细胞及头部方向细胞(当头部朝向特定方向时就被激活的细胞)共同协作,建立起空间坐标系,从而实现了定位功能。也就是说,“路痴”之所以记不住路,是因为大脑中的位置细胞和网格细胞没有被充分激活。

值得庆幸的是,认路功能可通过训练获得。英国一项研究表明,穿梭于伦敦迷宫般街道中的出租车司机,有更发达的海马体。所以,只要出门多留意路线,经常自我训练,多激活这两种细胞,在脑中建立清晰的坐标系,总有一天,没有GPS也不用担心会走失在街头。

(朱丽莎)



有兄弟姐妹,包容心更强

最近,美国杨百翰大学家庭生活系的科学家发现,有兄弟姐妹的孩子,长大后更有同情心,并会表现出强烈的利他主义倾向。

研究者对308名青少年进行了追踪调查,结果显示,有兄弟姐妹的男孩更独立自主、善于思考、坚忍不拔,女孩则善于交际、善解人意、体贴入微,同时,他们都对手足之情看得很重。更重

要的是,有兄弟姐妹的青少年,更容易表现出亲社会行为。比如在家庭聚餐时,一个孩子会将餐桌准备好,另一个孩子会将饭菜端放到餐桌上,他们还会主动分享食物。科学家指出,互动关系有利于孩子的情商发展,他们会更好地理解别人所处的境地,降低与人发生冲突的几率。

(陈博)

