

【真实案例】

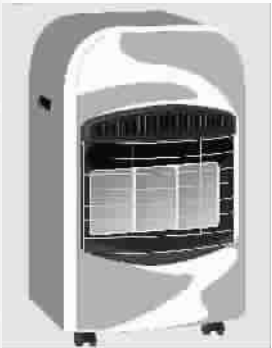
韩倩所在的设计部几乎云集了这座城市最优秀的设计师，一段时间下来，韩倩就领教了外企的工作风格，每一个人都不由自主地戴着面具，表面上风平浪静的办公室里却是风起云涌。幸亏设计部是实行多劳多得的奖金制度，奖金与完成的设计方案和质量挂钩，凭借大学扎实的理论和天资聪慧，韩倩尽管在人际上如履薄冰，倒也在与世无争中相安无事。

事情的变化是出现在徐铭调任部门经理之时开始的，三十岁的徐铭温文尔雅，气度不凡，却对韩倩情有独钟，一天一束百合插在她的案头。然而，早有男友的韩倩并不领他的情，甚至于徐铭请她喝咖啡她也婉言谢绝了。徐铭的炎炎热情多次碰上冰山后遭遇触礁沉寂。从那之后，徐铭明显地冷淡起来。

一天，徐铭将韩倩苦熬了一个星期的设计方案扔在桌上：“你看看你都做了些什么，三个方案上去，客户没有一个满意的。要是三天之内再拿不出他们满意的策划来，你的年终奖别想要了……”在众人的目光中，韩倩有种无地自容的自卑，涨得满脸通红。也就是从那时开始，徐铭在韩倩面前严肃得近乎古板，不仅工作中吹毛求疵，要求格外严厉，就是一个众人都看好并极力欣赏的成果，他都会挑剔再三。虽然从某种意义上讲，这种精益求精的高标准要求是对一个人最好的历练，但韩倩对徐铭的冷淡与冷酷渐渐适应不过来了。有时一见到徐铭，或者两人的目光偶尔交汇，她的心都不由得惶恐不安，生怕他再次鸡蛋里挑骨头训斥自己，让她在大家面前难堪。

从上个月开始，韩倩曾多次好好的就出现突发心悸，出冷汗，全身无力，打冷战等病态症状，并伴有恶心，胸口痛，呼吸困难和手部麻木，可到医院一检查却一切正常。随着发作次数愈来愈频繁，她也变得越来越脆弱，越来越紧张，每天都害怕自己会在上下班时或者途中突然倒地死去，这种担忧搅得她茶饭不思，那种濒死的恐惧几乎压得她要发疯了，她说，再这样下去，终究有一天，我不是病死也会精神崩溃……

用心做



去年我在城区买了一套二手房，房子成色不算新，户型也不太理想，不过小区的交通便利，配套也很齐全。小区里白天很安静，上班的去上班了，上学的去上学了，想找个人说话的人还

别让上司吓破了胆

◆寒沁如雪

中国知名直营海参品牌

宫品海参

400-680-6661

暖心的取暖器

真不太容易。退了休的父亲是个怕寂寞的人，他没事的时候总是到门卫李叔那里坐一坐，海阔天空地聊聊天。李叔五十岁，以前当过电工，从乡下来我们这个小区当门卫已经两年多了，他和妻子租住在附近城村中的私房里，夫妻两人节衣缩食供女儿在外地读大学，日子过得挺拮据的。

这几天气温骤降，家里的取暖器却坏了，母亲很着急，父亲说是电热管烧裂了，让我请李叔帮着修修。我说换个电热管对我来说是举手之劳，何必要麻烦李叔呢？父亲却不听我的劝告，执意要李叔过来帮

如果一个人在没有身体疾病及外在原因下，突然出现心悸，胸闷，呼吸困难等症状，则应考虑是否为恐慌应急反应。恐慌的症结在于人的精神长期处于郁闷，压抑和惶恐紧张中，过份的焦虑会让人产生相应的心理学症状，使恐慌者产生不真实感，害怕自己会死去，发疯或失去行为控制力。

【专家支招】

恐慌症患者在没发作时，一般能维持正常精神状态，但它无疑是心中一团阴云，更会制造心理上的恶性循环，同时，它也是一种可以治疗的神经性精神障碍，治疗包括药物治疗，饮食调理，个人及团体心理治疗。

■ 药物治疗 一般严重的以服用一定剂量的抗抑郁剂为主，能起到缓解症状，使紧张，恐惧，抑郁等不良情绪得到有机改善；

■ 调整饮食结构 食用一些有安神作用的食物，能起到辅助作用，祛烦安神，纠正神经功能的紊乱状态，缓解精神压力，维持人体的心理平衡；

■ 心理治疗方面 个人治疗重在疏导恐慌，除了有必要明确恐慌不足以致命，不会



导致心肺衰竭而死亡外，还应该学会化解压力的技巧，以及增强对压力处理的能力。团体治疗是将几个有同感的和有爱心的人集中在一起讨论状况，宣泄并沟通，通过定期聚会，彼此分享患病及治疗过程的酸甜苦辣，互相支持，关怀，鼓励，从而起到阳性暗示的疗效。

■ 可以在适当缓解后和恐惧对象作一次单独交流 坦诚说出自己心理的压力和身体状况，争取对方的了解和理解。这不仅是最直接有效的压力宣泄，也是改变环境的大好机缘。

◎ 何如平

大学开销大，但李叔是个爱面子的人，你这样塞给他钱，他肯定是不收的。”“那我们也不能让人家吃亏啊！”我说。“其实我早就想好了，明天我去超市买一桶色拉油、两袋大米给他送去，感谢他为我们家修取暖器，他自然会高兴地收下礼物的。”一桶色拉油，两袋大米要一百多元钱，远远超出了买取暖器配件的钱，看着父亲发自内心的笑容，我顿时明白，这是善良的父亲一手“策划”的送温暖工程呀！



爱的教育

我真的很差吗？

小富是小学三年级的学生，长得虎头虎脑、聪明机智。按理说这孩子应该各方面都不错，以前也的确如此，学习认真，行为规范，待人有礼貌。问题是近半年多来，老师和家长都发现这孩子各方面表现都在退步。先是体育课上不那么积极了，跑步、做操都懒洋洋的，好像浑身都没劲。后来在课堂上也不像以前那样积极举手发言了，最近连作业也不认真做，学习成绩开始退步。

妈妈以为孩子身体出了问题，带孩子去医院做了各项检查，结果一切正常。小富为什么会这样，小富说自己也不清楚，反正就是现在心里老觉得没意思，做什么事情都没有了以往的积极性。咨询中发现，小富对任何新的尝试都说自己不行，他总是不断挂在嘴边的一句“我很差”引起了咨询师的注意。

妈妈回忆说，小富小时候人人人爱，他也一直很自信，“我很差”这句口头禅大概出现在一年前。当时隔壁搬来了新邻居，巧的是那家也有个与小富同龄的男孩，还转到小富学校与他成了同班同学，当时两家大人都很高兴，两个孩子也成了好朋友，不仅一起上学，休息日也经常在一起玩。邻居家的爸爸是个退役的省级运动员，体格特别强壮，他家的儿子也长得高大，差不多比小富高大半个头。邻家男孩体育特别出色，小富原本自认为还不错的运动能力，在邻家男孩面前，可就立马小巫见大巫啦。妈妈记得那次小富与邻家男孩玩球回来，一脸沮丧地说：“以后再也不玩球了，因为我实在太差了！”

好像就从那次开始，小富就对以往喜欢的体育活动失去了兴趣，老说自己体育很差的，连最爱的滑板也很少玩，课余时间就躲在家里看看书和电视。妈妈看见了儿子的变化，虽然也一再安慰儿子“你体育也很不错的”，但看见儿子不参加体育活动待在家里看书看电视，也觉得没有什么不好的。谁知儿子后来的表现却越来越让妈妈担心。

心理学上有个著名的实验，叫“自我实现的预言”。实验证明了一个人一旦把别人对自己的评价内化为自我认同，就会在行为表现上努力践行，并且在以后的发展中成为被认同的那种人。小富因为在体育活动中不如邻家男孩，产生了“我很差”的自我认同，又因为这种错误的认同没有被及时纠正，将体育运动能力的不足泛化为自己总体能力的不足，这种“自我实现的预言”造成了小富各方面表现的退步。

解决小富的问题，首先从打破他的“自我预言”开始，通过 NLP 技术，找回了小富的自信，同时通过认知调整，改变了小富过于注重竞争的内在信念。现在的小富，终于又成了那个自信活泼的男孩。

吴亦君 亦君工作室主任，国家二级心理咨询师。互动博客：<http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

iPhone5足量销售 零消费抽金砖迎新

21日国美亿元让利 提前启动圣诞巨惠狂欢

随着圣诞脚步的临近，申城各大商家摩拳擦掌上演促销大戏，竞争激烈的家电市场更是让人眼花缭乱。12月21日国美电器“圣诞购物狂欢节”将在全市70家门店拉开帷幕。目前国美百亿备货已全部到位，届时将携手500家电器知名厂商同台竞技，亿元让利，12大品类全线降价30%。零消费抽取“金砖”大奖，千余款圣诞豪礼满额就送。这是国美本年度最后一次大规模普惠让利行动，新品、特价品、主流畅销品货源充足，真情回馈广大消费者。

岁末狂欢 零消费抽999纯金砖

为迎接圣诞节的到来，国美温馨为市民送上百款特价机年终回馈消费者。全场满千返百，最高5000元，节能电器三重补贴最高2000元。国美特别联合彩电电商推出大型促销让利活动，平板彩电产品大幅降价，32寸高清LED节能补贴价仅售1399元；小家电单件满500元返50元，更低至3.5折。活动期间，手机、数码、电脑大狂欢，时尚新品低

至8折，满2000元送温馨圣诞双份礼。此外，iPhone5、iPad4、iPadmini火爆销售中，黑白两机货源充足，买就送港澳游抵用券，更可“以旧换新”，最高贴补50%。

值得一提的是，时值岁末，国美延续往年大力度大手笔巨奖促销，国美倾情奉献“8块金砖”回馈广大市民。即日起至1月6日，无需任何消费，来国美凭本人有效身份证即可领取抽奖券壹张，就有机会赢取金砖大奖，共8块（999纯金，50克/块）。公证处现场公证开奖，个调税自理。

21日不眠狂欢夜 “圣诞大餐”提前启动

12.21不是终结，是狂欢的开始，国美提前炮制“圣诞大餐”，传统生活家电低至7折，民众疯抢10小时，全市70家门店饕餮大餐尽情享用，提前引爆圣诞夜。即日起在国美各大门店预存50元订金，可获精美礼品一份（价值50元），另外购买商品时最高累计可享2000元套购优惠，并免费办理会员卡。届时，传统、生活家电7-8.5折，手机、电脑、数码低至8折，超级特价“惠”动全城。



此外，国美26日-28日开展会员狂欢购活动，购物积分双倍送，会员专享部分商品5折让利，会员包场看大片，年终许愿小积分实现大愿望等多重活动，一积分可兑换一张刮刮卡，最高可得iPhone4S、还有32寸液晶彩电等精美豪礼。

广告