爱的教育

## 康健园 / 心理・人际

责任编辑:王燮林 视觉设计:叶 聆

看到别人的工作 业绩日盛一日,那些后 来者居上渐增,你总是心 急如焚却又在心烦意乱中 找不到职场出击的更好 出路,你是否想过这其 实也是一种心理 病?

胡玲是一家广告公司的业务员,工作伊 始,本着认真负责的态度,她对每一件工作 都尽心尽力,随着时日的渐长,由于业务过 硬,为人也忠诚可靠,她一直是部门的中坚 力量。可由于交际能力不强,特别是与上司 打交道时常过于紧张口词不利,多年来一直 未能得到重用。

今年,公司在业务部增加了刚毕业的新员 工李乔娜后,一直颇受赞誉的胡玲有几次广告 创意被主管"枪毙",刚开始她还常常自责,并努力

改进。后来胡玲发现,只要是她提出的创意案,李乔娜就会冷不丁 的找出些小毛病来,和自己的观点往往逞针锋相对的势态。而李 乔娜的吹毛求疵却总让主管也总是对胡玲的意案横挑鼻子竖挑 眼的.

看着李乔娜凭着漂亮脸蛋和一张会说话的小嘴, 就能把有 "青面虎"之称的主管成天哄得眉开眼笑。加上眼瞅着一些比自己 资历浅,能力和自己伯仲之间的人,却因擅长领会领导意图相继 得到赏识,在职场上青云直上,只有自己还是原地踏步,胡玲的心 里颇为愤懑。

开完季度会,眼看本季度的贵冠又将与自己无缘,胡玲实在 感到忍无可忍,她在发牢骚之余更是醋意大增,不时在同事中说 些风凉话:"大家悠着点吧,这次提升,八成是主管的准'小蜜'

职场中,很多人 都曾有过和胡玲类似 的经历。多数人虽心里不满, 但能顺其自然泰然处之,可有 人则会对此耿耿于怀, 把对 "对手"和领导的不满长期压 抑在心里, 时常暗自生气,由 此而憋闷出病来——这就是 '职场嫉妒症"

"职场嫉妒症"是一种心 理层面的敌意与竞争,不仅容 易造成同事间不必要的冲突, 而且还可能形成人际关系的 恶性循环,对自身的身心健康 和职场发展都不得不利。

从心理学的角度讲,"职 场嫉妒症"往往隐含着很多深 层的心理原因,如个性过于追 求完美、有"自恋"倾向、性格 偏执等特征。从而总是假设别 人是恶意的,总感觉到自己被 攻击,这样戴着有色眼镜看世 界,也容易对别人横挑鼻子竖 挑眼,觉得同事取悦领导也是 在和他作对,为此而

对于具有"职场 嫉妒症"的人,首先应该采取 正确认识法。用豁达的心胸 看世界,正确评价自我,真正 了解自己。在评价自己时,既 要看到优势,也要看到不足, 做到有自知之明,这样才能摆 正位置; 其次是正确比较法。 遇事时进行"位置互换"思考, 替别人想想。学会超脱,不断 自我反省,改善自身的品性, 做到廉虚谨慎;第三,"想开 些"消除法也很有效。对于别 人的问题,采取"随他去吧"的 态度,顺其自然,就会减少很 多不必要的烦恼:最后,利用 自我驱除法。平时多和亲友交 流、开阔视野。如果嫉妒心萌 发,应立即转移环境,投身于 自己最喜爱的活动中去

如果上述四种方法还不 得去除你的"职场嫉妒症". 那么,建议你去看看心理医 生, 系统调整一下个性和认 知,从而更好地适应环

境,走出嫉妒的



图 慧明

## 戒烟有助于减缓焦虑

有人认为吸烟可缓解压力,但最近 一项新的研究发现,与事实正好相反, 吸烟很易引起焦虑,反倒是那些戒烟成

功的人心情较平稳,没那么焦虑。 英国剑桥大学、牛津大学与国王学 院的研究人员对 491 名有吸烟习惯的 人进行了研究,这些人都正在接受戒烟 疗程, 且他们每周都使用戒烟贴布 帮助戒烟。其中,约有21.6%的人有 身心方面的疾病,主要为情绪障碍 与焦虑症状。

> 所有参与者在研究开始时都要 接受焦虑症状评估,另

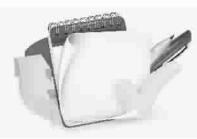
外,研究人员也会询问他们吸烟的动 机。6个月后,有68人不再吸烟,其中有 10人患有精神疾病。

◎ 曹淑芬

研究结果显示, 戒烟成功与戒烟失 败的人焦虑程度大不相同。所有戒烟者 情绪都不再那么焦虑。尤其是那些为应 付而吸烟的人,焦虑程度更是大幅下降。

研究人员指出,那些为应付而吸 烟的人为了逃避焦虑等症状,常在起 床不久就赶快吸烟。戒烟后,他们 不再重复感到焦虑,心情如释重 负,焦虑程度自然会大 大降低。

# 考生的"临门-



琳琳妈妈最近非常担心,急急来电求助。 原因是眼看中考在即,原本学习成绩不错的 女儿,成绩却是每况愈下。前不久的二模考成 绩更是令人大跌眼镜, 几乎连普通高中的分 数线也够不上。这可怎么办才好呢?

咨询师看见的琳琳,是一副疲惫、焦虑的 模样,她无精打采地低着头,两眼无光,反应 木讷,整个人就好像蔫了一样。询问琳琳平时 的作息时间,竟然是早晨七点到校,直到晚上 六点半才回家,中午只有半小时午餐时间,其 余时间都在上课。同家后匆匆吃过晚饭就做 作业,要到次日凌晨一两点才上床,早上五点 多又逼迫自己起床背书。 天呐! 一个才十五 岁的孩子,整天学习得不到休息,每天只有三 四小时睡眠时间,这样的日子已经坚持了三 个多月,稚嫩的身体怎么能够承受呢?

妈妈说,琳琳本来还睡得多些,只是由于临 近中考成绩上不去,又自己增加了复习时间;早 上更早起床,是因为最近老记不住东西,晚上背 的内容里上就忘记了, 无奈只好再早起补背。女 儿如此努力刻苦,只是为了考上好的高中,结果 却成绩越来越糟,真是急死人啦。最近两周来, 女儿晚上睡觉经常惊醒,白天上课却老打瞌睡, 常常被老师批评:做作心速度越来越慢,考试还 做不完题目,眼看孩子的状态越来越差,愁得自

三. 中睡不着觉, 不知道怎么才能帮助女儿。

咨询师又一次感到心口隐隐作痛。这样的 孩子咨询师见过不少, 尤其是最近一个月来,每 周前来咨询的考生几乎都与琳琳的情况差不多。 这些孩子都对自己有要求,他们努力学习,刻苦 用功, 拼尽自己的体力希望能考上理想的学校, 可是结果却往往事与愿违。孩子们不知道人的体 能、精力是有限的,一旦超负荷疲劳过度,大脑就 运转失灵,这样人的注意力,记忆力,情绪都会出 现问题,学习效率大大下降。在这样的状况下,他 们越是努力, 成绩却越是与他们的期望背道而 驰。身体过度疲惫再加上情绪焦虑,使本来就太 少的睡眠时间再打折扣,如此恶性循环,把这些 孩子弄得身心憔悴,几近精神崩溃。

更令咨询师心痛的是, 这些孩子的家长也 大多因为担心孩子的前途而失去了理智,在孩子 身心极度疲惫、焦虑的情况下,不仅没有给孩子 减压,保护好自己的孩子,反而将自己的担心、紧 张再次压在孩子身上,造成了孩子更大的压力。

咨询师重新调整了琳琳和妈妈对中考的 认知与期望,帮助他们明白如何才能提高学习 效率,学习掌握考试的技巧。同时运用冥想技 术让琳琳获得心理放松,减轻焦虑情绪,教导 她如何合理安排作息时间,提高学习效率,以 及解决失眠问题等。

这些年来,已经有不少考生通过咨询获得 了帮助,顺利通过考试并且取得了理想的成 绩。看着心情明显放松的琳琳微笑着向咨询师 表示感谢,咨询师相信,经过几次咨询,琳琳也 一定可以做到的。

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/

### 口臭松动 缺牙掉牙 牙龈出血 牙龈肿痛

很多人认为"牙病不算病", "缺齿少牙"时却后悔莫及。其实, 健康关系着人体的全身健康, 体健康的第三大杀手和口腔健康的"头号 祸首"之称的牙周病更应引起高度重视, 因为牙周病不仅会侵蚀你的牙齿,还会危 害你的全身,如不及时防治,不仅会导致 "满口掉牙"的严重后果,更会引发全身

### 4 大症状是发病信号

牙周病的防治关键要早发现早治疗 生活中一旦出现 4 种症状就应引起高度重 视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血,多人认为牙龈出血是身体"上火". 到 败火的牙膏刷牙或吃点败火的药就可以 了,这是严重误区。 第二是有持续性的口 牙周病造成组织发炎, 致病的细菌产 生代谢产物都会造成口臭。 第三是牙齿有 位置改变或咀嚼无力。 这是由于牙 周病造成牙周组织的破坏, 导致牙齿的支 持力不足引起的,是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越 这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽 骨的退缩,引起本应由牙龈和牙槽骨占据 的空间暴露出来, 使患者感觉牙缝越来越 出现上述 4 种症状应及时前往医院检 香治疗

### 落光牙齿危害全身

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症 萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口 牙齿松动、移位、倾斜 无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致 牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:"龋 无力甚至疼痛难忍, 齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排 牙齿脱落"。据统计,35岁以上人群, 80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。 周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严 重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏 器功能, 牙周袋里的大量细菌会导致心脏 病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等 各种死亡率极高的疾病。

### 接受系统治疗很重要

很多牙周病患者有这样的误区, 以为 使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素 C、 甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙 周病。其实,这些只不过是牙周病防治过 程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根 本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可 要想彻底地治疗牙周疾病,必须前往 正规医院接受系统的牙周治疗。更应定期 为牙齿做"体检"和"保健", 除掉牙结 石,预防牙周疾病的发生。

文/折勒芳

# 上海潛华医院

□腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话: 021 = 523000355