

多疑：更年期常见的不正常心理状态

☆ 王桂香

多疑是更年期最常见的不正常心理状态，一些妇女在年轻时的个性特点并非如此，但到了更年期却会逐渐出现多疑情形。更年期妇女的多疑心态严重地影响了其人际关系。对此，患者本人很苦恼，周围的人也难以理解和

接受。多疑心态的表现多种多样，在不同文化层次和不同工作岗位的人表现也不完全一样，大体有以下几种情况：
1.感知觉过敏。过分敏感，把发生在周围的一些不愉快事件强行与自己联系，“听了风就是

雨”。听说同龄妇女生癌死亡，马上会联想到自己可能也会有同样的结局；在家里，孩子放学后晚归，会联想起路上是否发生车祸；有女性人士往家里挂电话或丈夫晚归，联想是否有第三者；如此等等。

2.特别关注流言蜚语。在一些单位里，总有一些人喜欢传播小道消息，或是流言蜚语，某些更年期妇女就是这些传播的积极参与者和受害者。当流言蜚语被夸大、失实时，造成人际关系的紧张，对更年期妇女来说，又是一种恶性刺激。

3.行为动作关系。即对别人的某些行为和动作，作盲目联系。有时别的几个人在一起轻轻的议论某件事，正巧某位更年期妇女走过，他们停止了议论或突然发笑。尽管这些人议论此事与这位妇女毫无关系，但她马上会敏感地联想到“他们背

后在议论我”。心中顿生怨气，情绪也会立即波动起来。
4.盲目怀疑。尤其对一些涉及其本身利益的事无端地盲目怀疑，如当晋级、奖励、“评先”中的一些结果没有满足其本人的愿望时，她就会盲目怀疑，既怀疑单位（部门）领导、人事部门中有什么人在背后作怪，甚至扳着手指将这些领导干部逐个排队，也可能怀疑同一部门的人员是否在背后打过小报告，搅掉了自己的好事，一旦认定，愤恨之心就会急剧上升。

对此，患者及其家属，要有充分、准确的认识，并及时就诊，请有经验的医生诊治。

关心老年人的心理需求

☆ 周 军

紊乱、内分泌失调以及免疫功能下降，引发高血压、冠心病和中风。

老人要保持情绪稳定、平和幸福，应多关注内心，调节情绪：不过分苛求自己，懂得欣赏自己，淡忘过去；对他人期望不过高，邻居亲朋不攀比；找人倾诉烦恼，及时疏导、宣泄不良情绪和负能量；对人表示善意，少结积怨，生活自然平静；知足常乐，和为贵；保持乐观与好奇心，以积极向上的态度面对生活。不过，如果老人出现明显的情绪、记忆或精神症状，可能罹患严重的精神障碍，应及早就诊，进行心理评估及治疗。

另外，子女要多关心父母，平时一个电话也许比“过节费”更温暖；可考虑给丧偶的亲人找个老伴，生活有照顾、精神有依靠。社区也要在生活上多关照老人，定期组织活动，丰富他们的精神世界。



父母的心，儿女是否真的明白？父母需要什么，儿女是否真的懂得？

退休后，从工作岗位回归家庭，从原有的生活模式中脱离出来，不少老人很难适应，易产生孤独、失落感，儿女及照护者应在生活中仔细观察老人的变化。

如果老人出现以下情况，但又没有明确疾病，也许是心理健

康出了问题：排除身体疾病因素外，不明原因的不舒服；长期精神不振、失眠；性格改变较大；易激动，为小事而大发脾气，对周围事物总是看不惯、不称心；淡漠无情，凡事无动于衷，生活缺乏兴奋点等。

恶劣的情绪会让老人吃饭不香、夜不安宁、头晕脑胀，长期情绪激烈变化将导致自主神经功能



珍惜内心的渴望

☆ 刘 希

同学聚会，有人提议，谈谈各自的理想和现实生活。一时间，大家踊跃发言，慷慨陈词，大多数同学都抱怨理想和现实之间的差距太大，把梦想描述得特别美，而把当前的工作说得极枯燥无聊，只有极少数人对现实生活很满意。我们同学中，很多人在乡镇机构任职，这份工作虽然稳定，但事情繁琐，待遇又低，升职又难，很多人在同一个岗位上干了十多年，也难免感觉生活不尽人意。

其中一个同学，她说她曾经最大的梦想就是开一家花店。她跟我说了无数次，她说不想再过这种五天八小时的生活了，她想每天生活在鲜花丛中。可是她说了十多年，班依旧上了十多年。我曾经提议道：实在想开店，你就先请几个月假，试试开店适不适合，实在不行，再回去上班。她说怕别人笑话，又怕开店失败，还是没有行动。这些年，她也渐渐习惯了五天八小时的上班生活，不再提当初开店的梦想了。

有一个男同学，他说曾经最大的梦想是成为一个小说家。但他在单位天天写公文，加班又多，闲暇的时间很少，很少有机会写小说。现在的他，写得一手好公文，可是在小说的写作上，却没有任何起色。他说，公文写久了，都不会写小说了，这辈子，估计只有到了退休后，再重新拿起笔，写一写自己想写的东西了。他还说，当初写小说的灵感和渴望，也渐渐地淡了下去。

当初内心的渴望是那样深烈而急切，经过时间的洗礼，有些变成了云淡风轻的谈资，而有些变成了人生最大的动力，最终成为骄傲的资本。

而另一个同学，当初分配到了一份很好的工作，但他想从事环保事业，于是他筹措资金，开了一家工厂，虽然刚开始他遇到了不少的困难，但他通过不懈的努力，挺过了难关，工厂渐渐步入了正轨，如今，生意红火，收入稳定，闲暇时，带着家人这里走走，那里逛逛，生活得非常惬意。同学们都很羡慕他，说他运气好，有眼光。而他只是说：“我只是珍惜了内心的渴望，做了自己最想做的事情，这没有什么了不起。”

想起今年北大开学典礼上，孙祁祥教授的发言感动了很多，她说：“请珍惜内心的渴望，做自己喜欢的事情，而不要人云亦云、心浮气躁；不要去跟别人攀比，做最好的自己足矣。当然，选择自己心所属并坚守，有时可能并不是一件容易的事，但如果你能做到这一点，你将会有更多的淡定和从容，更多的积淀和突破，更多的喜悦和快乐。”是啊，珍惜内心的渴望，做自己喜欢的事情，才能过得如鱼得水，才能拥有无怨无悔的诗意人生。

内心的渴望，不去努力实现它，最终会变成泡沫灰飞烟灭，及时地珍惜内心的渴望，做自己想做的事，生活也会像一首诗一样，简单而精致，美丽又动人。

有点情怀

☆ 马亚伟

情怀是什么？我想说的情怀，不是那种宏大的、家国天下、黎民苍生的大情怀。我想说的是属于私人化的小情怀，就是类似情趣的意思，同时又比情趣多了一种开阔、厚重、绵长的意味。

人是应该有点情怀的。我所理解的情怀，是保留悲悯与善良的天性，保持对生活的热爱之情，坚守内心的追求，有自己独特的生活方式，活出自己的风采和境界。换句话说就是，人要有自己的心而活。无论何时，都不要忘记让心灵保持润泽和鲜活，不要忽略生活中那些能够给予我们心灵营养的东西。

有点情怀，生活就不会那么干瘪生硬，而是充满了趣味和快乐。我想，还是打个比方来说吧。不知你有没有见到过干花：一捧干巴巴的东西，看上去很丑，可是用水一泡，这东西就发生奇迹般的变化，被泡过的干花慢慢膨大起来，鲜活起来，变成色彩美丽的花，开始再一次绽放。所谓情怀，就跟这里面水的作用一样。如果没有情怀的浸润，人生会就非常乏味枯燥，而情怀让你的生命像花一样鲜活、丰盈、饱满、灵动。

而情怀很容易被忽略，被我们搁置在心的某一个角落里，淡忘了它的存在。美国作家、哲学家梭罗说过这样一句话：“我们天性中最优美的品格，好比果实上的粉霜一样，是只能轻手轻脚，才得

以保全。”情怀也是如此，小心呵护，才能保留那份柔软细腻的心境和纯净简单的情怀。比如前几年那位想去“看看世界”的女教师，在匆忙的生活和工作中，她依然听到了自己内心发出的微弱声音：世界那么大，我想去看看！于是，她沿着心指引的方向出发，去寻找生命中那些能够让心灵丰盈的清泉。她是有情怀的，她的情怀在于热爱生活，不被俗世所累，关照自己的内心。

可是，我们大多数人很难做到这一点。每天，我们一头扎进纷繁琐碎的生活中，机械地忙碌着，忘了给自己留一片心灵的栖息地，也忘了给自己留份优雅的情和浪漫的情怀。长此以往，我们会陷入空洞和单调中，只会疲于

奔命，忘记了生命的美好。

有点情怀是件幸福的事。不一定去远方，不一定看世界，我们都能营造属于自己的心灵城堡，做个有点情怀的人。

我的一个同学，毕业后一直在乡村小学教书。很多人劝他调到城里，他始终不为所动。他在乡下，一边教书，一边过着闲云野鹤般的日子。他在自己的小院里种花养草，闲时去山里逛逛，体会“鸟鸣山更幽”的意境，日子过得很是惬意。他说，一个小院，一所学校，一群孩子，一座大山，就能够让他的心灵无比满足。我以为，他是个有点情怀的人。

有点情怀，无论身处什么样的境况中，你的人生都会多出几分生趣，几分快乐，几分精彩！

