

新形势下,培养和提高军人良好的心理素质,对提升战斗力水平和部队全面建设发展具有重要意义。本期健康沙龙的主题为心理健康,我们邀请到火箭军特色医学中心副主任医师、心理学博士王凤香,请她同大家谈谈“如何摆脱嫉妒心理”这一话题。

——编者

战友,莫让嫉妒心理蒙蔽双眼

■ 冀 鹏

健康沙龙

【专家介绍】王凤香,火箭军特色医学中心心理科副主任医师、心理学博士,毕业于北京中医药大学。擅长各种临床神经症,如焦虑、抑郁、强迫等疾病的诊断与治疗。她讲授的情绪管理、自我减压、沟通技术、释梦技术等精品课程广受部队官兵欢迎。

笔者:王博士,我发现有的战友看到别人比自己快,能力比自己强时,心里会有“不服气”的感觉,这是为什么呢?

王凤香:这其实是嫉妒心理在作祟。嫉妒心理是指人们对在某些方面比自己强的人产生的一种莫名其妙的怨恨情绪,也就是平常所说的“红眼病”。在青年官兵中,嫉妒是很常见的消极心理,如果不加以克服和调节,长期下去会使人性格压抑,降低工作和学习效率,影响身体健康和成长进步,还会使原本和谐的内部关系变得紧张起来。

笔者:嫉妒确实会造成一些不良影响。我接触过这样的事情:战士小王被大家称为“活雷锋”,有一次洗漱间的玻璃被风刮坏了,他自己买了一块装了上去,后来在大会上得到了表扬,连队还号召大家向小王学习。结

果战士小张却到处说小王是争风头、好表现,把战友关系弄得十分尴尬和紧张。

王凤香:这是典型的嫉妒心理。一般常见的嫉妒心理有四种,分别是嫉德、嫉能、嫉才、嫉绩。下面我结合案例简单介绍一下。

嫉德是嫉妒品德好、上进心强的人,就像你刚刚提到的这个案例中的战士小张。

嫉能是嫉妒工作能力、组织能力、活动能力以及社交能力都比自己强的人。士官小杨和小吴两人都是班长,新战士小梁入伍后经常想家,工作心不在焉,杨班长多次做工作都没效果,而吴班长敞开心扉向他讲述自己当兵的经历和故事,结果小梁想家的念头就减轻了很多。杨班长却说:“这有什么了不起的,其实我也可以,只是不想做罢了。”杨班长的话流露出他的嫉能心理。

嫉才是嫉妒有特长,才华超过自己的人。战士小刘爱好新闻写作,入伍后,经常给报刊投稿,稿件也经常见报,是连队一位小有名气的“才子”。同班战友小赵看到他在报纸上“抛头露面”,也拿起笔写稿寄往报社,结果稿子却石沉大海、杳无音讯。从此,小赵便对小刘不理不睬,有时还会说一些阴阳怪气的话。小赵的行为正是他的嫉才心理在作祟。

嫉绩是嫉妒成长进步比自己快、工作成绩比自己优、荣誉比自己多、

名声比自己大的人。小李和小孙都是地方大学生,同年入伍,同时报考了军校,经过层层考核,最终小李金榜题名,小孙却名落孙山。小孙存在嫉绩心理,得知消息后,每次听到战友提起小李的名字,就十分反感,有时还会嘲讽几句。其实,这种嫉妒心理不仅不利于自己的成长,还会影响官兵的内部关系。

笔者:原来嫉妒心理还有这么多表现形式,这些心理需要从源头上去注意。那嫉妒心理是由于哪些因素造成的呢?

王凤香:产生嫉妒心理有先天因素,但关键取决于个人的心理素质和道德修养,主要表现在两个方面:

一是自私自利。利己主义人生观是嫉妒心理的“温床”,这种人总是以自我为中心,以个人利益为出发点看待问题,把自己的荣誉得失看得很重,不能容忍别人超过自己,把别人的成功当成自己的“失败”,有些人甚至还会采取一些卑鄙的手段去攻击对方。

二是心胸狭窄。有的人看到别人取得了进步,比自己强,就觉得自尊心受到了伤害,想要去贬低别人、压倒别人。有些心理不平衡的还经常无缘无故大发雷霆,甚至不惜手段去阻碍别人的发展。

笔者:那怎样才能帮助官兵摆脱嫉妒心理呢?

王凤香:其实产生嫉妒心理并不

可怕,只要用正确的方法自我调节,化嫉妒为激励自己积极进取的动力,就会成为一个健康向上、团结友爱的人。

一要培养豁达的人生态度。豁达是一种“精神补品”,只有豁达的人,才能真正从心灵上去容纳别人、接受别人。尺有所短,寸有所长。承认自己的不足,才能扬长避短;抛弃利己主义,才能用正确的人生观克服消极的嫉妒情绪,克服不道德的攻击行为,重新扬起工作和生活的风帆。

二要学会换位思考。有的战友为了图一时开心,常会用刻薄语言讽刺身边战友,伤害他们的内心。不妨想想,如果我们被同样对待,心里会是什么滋味。所以我们不能总站在自己的立场想问题,要学会换位思考,常怀诚恳之心、大度之心,不断加强对人生观、价值观的改造;相互理解、相互帮助,建立和谐向上的战友情谊。

三要树立积极进取的思想。把嫉妒化作拼搏的动力,激起“我会比你更强”的良性竞争心理。面对优秀的战友,要虚心向他们学习,学习他们的心境、他们的人品。面对自己的不足,不要悲观沮丧,而要认真分析、全面审视,想想自己为什么不如战友,找到差距,奋起直追。这样你的眼睛就不是总盯着战友的一举一动,而是向内看查找自己的问题,嫉妒之心自然就会远离你了。

健康漫谈

不久前,某部战士小刘下哨后在路上迎面碰到了连长、指导员。小刘立刻给连长、指导员敬礼,本以为他们会热情地给自己打招呼,可没想到,他俩竟只顾说话,没加理会地走过去了。无独有偶,第二天,小刘不小心弄丢了训练器材,受到了连长的严厉批评。自此,小刘觉得领导对自己印象不好,陷入了苦恼之中……

其实,小刘的“觉得”并没有多少事实依据,从心理学角度看,这是一种典型的猜疑心理。猜疑心理总是从一个假想目标开始,最后又回到假想目标,就像一个圆圈一样,越描越黑,越画越圆,绕在里面出不来。

最典型的例子就是“疑人偷斧”这个故事:有个人丢了斧头,怀疑是邻居的儿子偷的。从这个假想目标出发,丢斧子的人观察邻居儿子的言谈举止、神色姿态,无一不是偷斧者的样子,思索的结果进一步巩固了原先的假想目标,他断定偷斧肯定是邻居的儿子。可是,后来他在山谷里找到了斧头,再看邻居儿子,竟然一点也不像偷斧者了。

猜疑心理并非先天而生,而是主要受到后天环境的影响。有的官兵局限在自己工作和生活的“小圈子”,习惯以点带面、以偏概全来思考问题,便容易产生猜疑之心。有的则是缺乏必要的沟通,从而滋生猜疑。比如,战士与干部之间没有沟通协调到位,产生了不信任,就会导致说话“云里雾里”,办事留一手,不仅影响了工作效率,还损伤了内部团结。

某部干事小王在机关工作多年,满以为能在评先评优中脱颖而出,最终结果却是“颗粒无收”,于是怀疑自己的同事在背后说坏话、使绊子,人也变得消极起来,疑虑重重、寝食难安。怀有猜疑心理的人,总是困在这个圈里,往往活得很累,时间一长,这种猜疑还会转移到自己身上,变得失去信心,怯懦、自卑、狡诈等,就像《菜根谭》里说的“疑人者,人未必皆诈,己则先诈矣。”

英国哲学家培根曾说过:“猜疑之心犹如蝙蝠,它总是在黄昏中起飞,这种心情是迷途的,又是扰乱心智的,它能使你陷入迷惘,混淆敌友,从而破坏人的事业。”猜疑心理是一种消极心理,对官兵的训练、工作、生活、人际关系及身体健康等都有较大的危害,因此

别让猜疑之心成为绊脚石

■ 王法军

当猜疑心越来越重,感到痛苦时,不妨多问问自己“也许我弄错了”“也许没那么糟”“也许他不是那种人”等等;疑心领导对自己有看法,又不能确定,最好的办法就是找到他谈谈心,这样,可以增进相互之间的了解,说不定思路也会变得更清晰、心胸变得更开阔。

猜疑就像一条无形的绳索,会把人束缚住,让人变得烦恼忧愁、郁郁寡欢,交不到真心朋友,影响工作生活。战友们,如若产生猜疑,应尽早摆脱,别让猜疑心理成为影响成长进步的绊脚石。

健康小贴士

夜训后睡不着咋办

夜训是部队训练课目中不可缺少的内容,然而夜间训练打乱了正常的作息,导致不少战友常常入睡困难或睡眠质量下降,严重的甚至彻夜失眠,影响第二天的训练。夜训后如何高效入睡?在这里给战友们提供几个办法。

适当补充食物。夜训后许多战友饿得睡不着,不妨补充点糖类食品。碳水化合物在胃内消化时,会释放出胰岛素,而胰岛素能帮助色氨酸进入大脑,色氨酸会转化为5-羟色胺让人产生睡意,这也是为什么有的人“吃饱了就想睡”的原因。

脱掉衣服睡觉。一些战友训练结束后常常累得不脱外衣倒头就睡。事实上,脱衣而眠更有利于消除疲劳,使身体的各个器官都能得到很好的休息。没有衣服束缚,身体自然放松,血流通畅,不仅能改善手脚冰凉的状况,还有助于进入深度睡眠。

学会肌肉放松。运动后肌肉紧张,呈现收缩状态,只有将肌肉放松,才能快速入睡。可以躺在床上,逐一将身体每一部位的肌肉收紧(约八成力气),感受各部位肌肉的紧张;然后再将肌肉慢慢地松开,将所有的注意力集中在肌肉慢慢放松的舒服感中。

调整放松心情。经过夜训比拼,有些战友会因为训练成绩不理想,睡前忧虑重重,思想负担很重。及时总结训练中的短板是好事,但是睡前应该尽量放空大脑,排除杂念。这时可以先尝试深呼吸几次,然后试试冥想,即想象自己处于飘落或是向下移动的状态,当自己越来越往下时,也就进入越来越深度的放松状态了。

(王彬整理)



关注“迷彩TATA”获取更多健康知识



3月上旬,第72集团军某陆航旅指挥勤务营组织官兵开展战场救护、伤员转运等10余项课目训练,锤炼官兵实战能力。图为官兵迅速对伤员进行包扎固定。

张欢朋摄

站着说话真的不腰疼吗?

■ 火箭军某基地综合保障营卫生队医师 苗青

健康讲座

最近,有一位炊事班的战士来看病:“医生,最近我也没啥剧烈运动,腰怎么又酸又痛呢?”经问诊,初步诊断结果为:长时间站着炒菜导致的腰肌劳损。炊事员很不理解,“我又不是整天坐在办公室,站着炒菜也能腰肌劳损?不是说‘站着说话不腰疼’吗?”

的确,诸如驾驶员、机关干部等战友,由于久坐使腰肌长期处于高张力状态,时间长了腰部肌肉及其附着点筋膜容易出现慢性损伤性炎症,进而导致慢性腰肌劳损。临床表现腰部肌肉酸痛、胀痛,劳

累时加重、休息时减轻;适当活动和改变体位时减轻,活动过度又加重。事实上,无论立位还是坐位,长时间的强迫体位都容易引发腰肌劳损,比如经常站岗的警卫人员、炊事班炒菜大厨,也是该病症的高发群体。由此,从健康角度来说,“站着说话不腰疼”是一种认识上的误区。

既然强迫体位容易导致腰肌劳损,那该如何有效预防呢?

首先矫正不良姿势,定时改变姿势(久坐可起立慢走,久站可平躺休息);不要长时间保持一个姿势,隔一段时间,可适当变换姿势;为了避免因工作太过投入而忘记时间,可在醒目处贴一张小纸条,提醒自己工作1小时左右后,要适当地改变姿势,或者走动走动。必要时

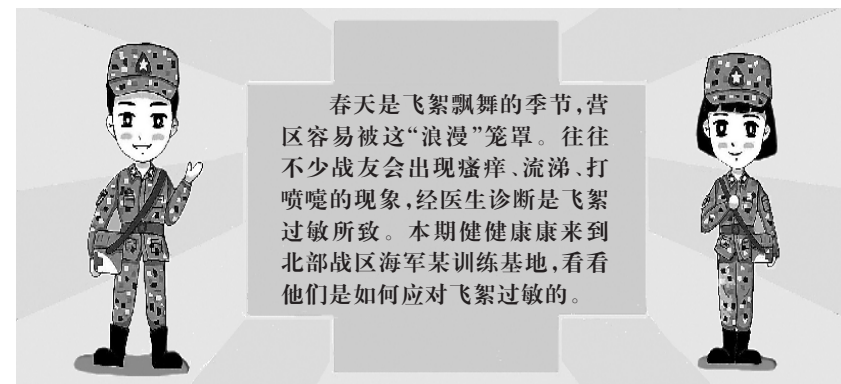
可以使用护腰为腰部提供支撑,缓解腰部压力。

其次经常进行腰部肌肉锻炼,可每日进行“飞燕式”动作训练,对增加腰部肌肉力量有相当大的帮助;可辅助进行腰部拉伸训练,对改善腰部肌肉柔韧性有良好的效果。通过锻炼增强腰部肌肉力量和柔韧性,能明显加强腰部的稳定性,使腰部能够承担更多的负荷。

最后注意防寒防潮,床垫、坐垫不宜过厚过软,以免改变脊柱生理弯曲,引发腰痛。以座椅为例,如果太软,则提供给腰部的支撑力不足,引起腰椎微变形,时间长了,引起腰痛;同时座椅的高度也要选择合适,坐在椅子上双手伏案时,能使腰部处在一个比较舒适的位置。

“浪漫”飞絮危害大

■ 崔旭



春天是飞絮飘舞的季节,营区容易被这“浪漫”笼罩。往往不少战友会出现瘙痒、流涕、打喷嚏的现象,经医生诊断是飞絮过敏所致。本期健康康来到北部战区海军某训练基地,看看他们是如何应对飞絮过敏的。

健康康走军营

健康:健康,一到春天,不少战友被飞絮“缠身”,叫苦不迭。这飞絮到底是何方“妖怪”?

健康:春季是柳树、杨树及梧桐树等树种的果实成熟期,它们的种子上面附有白色绒毛,极易被风吹散,所以就出现了飞絮。通常来说,柳絮纤维更细、更分散,可以随风飘到很远的地方。

健康:原来如此。那它是怎样导致过敏的呢?

健康:很多战友会认为这些飞絮是导致过敏的“罪魁祸首”,其实不然。树木的飞絮并不是过敏原,真正的过敏原是空气中的灰尘、花粉和细菌等物质黏附在飞絮上形成的结合物。

健康:那对身体都有什么危害呢?

健康:不少战友认为飞絮过敏是小事,不会对身体造成严重伤害。其实,飞絮过敏如不及时治疗,很容易恶化为严重疾病。战友在室外活动时,飞絮很容易飞进眼睛、鼻孔,会引起强烈的刺激,特别是对于过敏体质的战友,接触飞絮很可能导致皮肤过敏,严重时可能会加重哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病;除此之外,飞絮还可能携带病菌,导致鼻、眼等处出现炎症。

健康:危害还不小呢!那飞絮过敏通常会有什么症状呢?

健康:当上呼吸道接触到鼻子吸入

的飞絮时,就容易出现咳嗽、哮喘以及不断地流清水样鼻涕等症状,这主要是上呼吸道过敏。有时飞絮也会引起眼部过敏,出现结膜发红、眼睛发痒等症状;同时皮肤过敏也是飞絮容易引起的常见过敏症状之一,表现为皮肤红肿、瘙痒,甚至出现红疹。此外,也不乏有些战友会出现夜间无法安稳入睡的现象,这也很可能是因为飞絮引发的神经系统过敏。

健康:那出现了过敏症状应如何处理呢?

健康:如果战友们只出现了瘙痒的现象,可以用凉毛巾冷敷一下,起到缓解作用。若出现上述过敏症状严重者,应当及时就医或服用抗过敏药物。

健康:是的。而且在就医时一定要如实报告病史和用药史,遵医嘱。那怎样才能更好地预防飞絮过敏呢?健康快给战友们支个招吧!

健康:预防飞絮过敏,要多管齐下。在此给大家支三招:一要“戴”。为了防止飞絮飞入鼻腔、眼睛,在条件允许的情况下,应尽量戴上口罩、眼镜,对飞絮进行物理隔离。二要“避”。尽量避免去杨树、柳树密集的地方,以减少飞絮的干扰。同时也要避免长时间在室外活动,减少与飞絮接触的时间。三要“控”。适当控制饮食,尤其是过敏体质的战友,尽量不吃或少吃辛辣刺激性食物、高蛋白食物,多食用维生素C和E含量高的食物,例如西红柿、胡萝卜等,有助于减轻因过敏导致的炎症,缓解过敏症状。