

即将上映的精神题材悬疑电影《A面B面》，借助于一些小角色的出现，将众生百态一一呈现，也印证了那句“人人都有精神病”的影片主题。的确，随着社会的发展，我们每个人都正面临着巨大的心灵震撼，各种心理障碍和心理问题凸显。南京脑科医院统计显示，该院医学心理科2009年的门诊量比2008年增长了15%，医学心理科主任李箕君认为，心理障碍几乎人人都可能遇到，建议大家用乐观的生活态度审视自我、调节自我，以消除环境压力的积淀，实现A面和B面的和谐统一。

当A面和B面不和谐时 你的心情还好吗?

心理问题低龄化趋势

如果说10年前人们还处于一种相对封闭的生活环境里，满足于“日求三餐夜求一宿”的生活节奏，那么，现代社会带给人的心灵冲击是巨大的，体现在心理门诊的是每年中高考前后、岁末年初这两个心理咨询高峰，心理咨询的问题主要围绕着工作、情感以及人际交往这几个方面。

李箕君介绍，心理问题正逐渐呈现出低龄化趋势，心理门诊反映出社会压力在前移，并通过成人折射到孩子身上，譬如有的孩子诉说学校评选班干部要送礼，成绩优秀表现好未必能当班长，由于孩子的社会化程度比较低，往往心理承受不了这些成人世界里的现象。再比如有些孩子本身课业紧张，还得被迫去上各种培训班，他们失去这个年龄段应有的乐趣，不能在生活中体验生活感悟生活，在成年以后，可能缺乏承受压力的能力。

末日预言折射出焦虑

关于城市人的幸福指数在下降的报道很多，难道现代

人不如以前容易感到幸福，感到满足了?不幸福常常催生出焦虑情绪，因此一些人在各种各样的焦虑中徘徊，成年人对生活的前途焦虑，中学生对学习产生焦虑，这些在心理门诊上经常遇到。

李主任给记者举了个例子，全球关于玛雅人2012年是世界末日预言的讨论出现了空前的热潮，尽管许多人对所谓的预言并不十分相信，但还是表现出些许疑虑和恐惧，这其实是人对未来的一种焦虑。李主任分析，每个人都会总结过去、感知现在、预测未来，预知未来不利，对“末日预言”特别敏感的人，一般来说他(她)对自己目前的生活和情感状态是不满意的，他(她)将目光投向未来，未来又有“末日预言”，很可能加重这部分人的焦虑情绪，他们需要及时进行心理干预，促进对现实进行思考。

每个人都有A面和B面

4月即将上映的电影《A面B面》，借助于一些小角色的出现，将众生百态一一呈现，也印证了那句“人人都有

精神病”的影片主题。人是否都有A面和B面?李主任解释，A面与人交往，代表了人们社会化的一面，B面是私人空间的一面，或者讲与亲朋好友独处时的一面，A面与B面通常有一点差别，也有可能是天壤之别。

“如果A面和B面差别特别大，那么这个人的心理健康值得关注”，李主任分析，因为人人都要适应A面和B面的转换，而某些个性敏感、事事苛求完美的人，在做这种角色转换时可能比较痛苦，久而久之可能形成心理障碍，这就是为什么有些人表面上开朗乐观、积极向上，实际上却是心理门诊的忧郁症患者，内心感到痛苦悲哀。

试一试自我调节情绪

李主任告诉记者，出现心理问题时，有的人能够自己调节过来，有的人会发生个性改变，甚至焦虑、忧郁乃至严重失眠。面对心理压力和情绪，不同年龄层次的人选择的宣泄途径也不同，李主任说，很多年轻人喜欢上网跟帖跟风追捧，博得一骂或一笑也觉得过瘾，其本

身就是一种社会心理现象。但对于比较成熟的中年以上人群，他们可能认为网络宣泄并不安全，更多通过运动放松、与家人谈心、外出旅游等方式来调节情绪。专家建议，当一个人处于不良情绪状态时，常常可以用下面的方法来调节自己的情绪：

意识调节法 可以用“我应……”“我能……”加上要想办的事情来调控自己的情绪。

语言调节法 通过语言可以引起或抑制情绪反应，即使是不出声的内部语言也能起到调节作用。林则徐在墙上挂有“制怒”二字的条幅，这是用语言来控制调节情绪的好办法。

注意转移法 把注意从自己消极的情绪上转移到有意义的方向上。人们在苦闷、烦恼的时候，看看调节情绪的影视作品，读读回忆录都能收到良好的效果。

行动转移法 克服某些长期不良情绪的方法，可以用新的工作、新的行动去转移负面情绪的干扰。贝多芬曾以从军来克服失恋的痛苦，也是一种好的选择。

快报记者 金宁



- 中国医疗美容10强医院
- 江苏消费者信赖AAA级品牌
- 南京市2008年度重合同守信用企业
- 南京电视台教您打造《美丽梦工场》全程打造团队
- 南京最具公信力整形美容医院

春装上市,你敢穿吗?

国际塑形大师 吸脂大王 康美首席减脂塑形大师
罗亮军
塑身,三月进行时

阳春三月,新装上市!
女孩子早已身着轻盈衣衫,沿街飞舞
装点“春色”翩翩!
爱美的女人,
与其等着别人窈窕妖娆,
不如趁现在夏季未到阳光正好吸去一身赘重,
留下一身轻松!
——康美吸脂,三月进行时...

360度

魔鬼身材“雕”出来
纤细美体“吸”出来

数字导航定向塑形

魅力指数: 精准定位功能,可以应用于腹部、腰部、臀部、臀部、想瘦哪儿就瘦哪儿,实现技术与人体肥胖特征的双向定制。推荐指数:★★★★★

安全指数: 中国最权威安全公示光年唯一指定示范基地,借助国际尖端Cq脂肪测定仪,能够精确人体黄金分割比例测定吸脂部位和吸脂量,是目前国际公认最安全、高效、舒适的最新第五代减脂塑身技术。推荐指数:★★★★★

专家指数: 一次性创下15000毫升吸脂记录,被业内誉为“中国塑形大王”的罗亮军主任专业为您雕琢曼妙身姿。推荐指数:★★★★★

个性指数: 根据女性肥胖的固有特征和人体美学标准,严格遵循人体美学黄金分割比例,为个人雕琢最符合自身气质的完美曲线。推荐指数:★★★★★

罗亮军/国际塑形大师 吸脂大王 康美首席减脂塑形大师 独创360度环形吸脂塑身技术 全国首批获得美容外科主治医师证书,中国医师协会美容与整形医师分会会员,多次赴韩国、日本进行学术交流,一次性吸脂5000毫升世界纪录保持者,在整形界享有“吸脂大王”之美称,国内第一位把光波技术运用于减脂塑身领域,成功实施了10000多例减脂手术,《美丽梦工场》形体雕塑专家组组长。

★《美丽梦工场》第四季火热报名中…… 详情请登录www.kmzx.com