



## 独立生活能力的压力

15—35岁这个年纪的男人,要离开父母的羽翼学着独立。在这个过程中,他们会恋爱、会结婚,就会经历情感的困扰,在心理咨询中,因为失恋或者离婚来咨询的男人很多。

成家后,柴米油盐酱醋茶的繁琐也是生活给予他们的压力;与此同时,他们还要烦恼养小孩、养老人的问题,特别是现在好些年轻人,上面有4个老人要照顾,压力多大可想而知了。另外,父母年纪大了,会有生老病死方面的问题,这也是压力。

## 社会压力

社会压力主要包括社会地位、经济方面的压力。

买房子是压力,买车子是压力,股票亏了也是压力。

而且,男人普遍都好面子,不喜欢把事情说出来。从某种意义上来说,这也是男人脆弱度高于女人的一个原因。因为女人比较喜欢说,还喜欢逛街、购物,这些其实是她们发泄压力的一种方法,把什么苦闷都发泄了,情绪自然就不会那么低落了。男人把什么都闷在心里,爆发出来就一发不可收拾了。

## 如何应对压力 每天关机一小时

曹日芳说,这主要从“想”和“做”两方面着手。

要努力让自己有个好心态,不能老想着“天下乌鸦一般黑”、“我本来就不行”这样一些消极的观念。要知道心理活动是有周期的,情绪有起伏是很正常的,不可能一直都是低落,总会有“反弹”的时候。要有自知之明,要正确认识到自己有哪些不好的心态,并努力去调整。

做的方面,主要是从生活方式上去调整。这些压力大的人,有个挺普遍的现象就是没有自己的时间。最好每天能让手机关机一个小时,让这段时间完全属于自己,做些让自己快乐的事情,把工作和家庭相对分开,别把工作上的压力带回家里去。

要学会放松,可以说,可以写,可以运动,也可以听音乐。

男人们还要学会说“NO”。很多男人好面子,有些没有办法做到的事情,只要别人托过来的,都会硬着头皮去做。不能做到就不能做到,要敢于面对。

## 脆弱男的自杀征兆

曹日芳说,其实对于这群压力过大的人来说,他们选择自杀的本意并不是要结束生命,而是想解决问题,结束痛苦。压力过大而导致情绪问题的人是在承受痛苦,不像精神病人是感觉不到难过的。他们觉得无法承受了,又想不到好的解决办法,就会想到通过自杀来解决。

虽然,在很多时候,人们都会惊讶:“为什么他会选择自杀?看不出来!”曹日芳说,其实只要细心点,是可以发现他的自杀倾向的。

### 言语上的征兆:

- 直接向人说:“我想死”,“我不想活了”
- 间接向人说:“我所有的问题马上就要结束了。”“现在没有人可以帮助我。”“我的生活毫无意义。”
- 谈论与自杀有关的事或开自杀的玩笑
- 谈论一些可行的自杀方法
- 谈论自杀计划,包括自杀方法、日期和地点
- 流露出无助或绝望的心情
- 突然与亲朋好友告别,并交待他们一些事情,比如告诉妻子银行密码是多少

### 行为上的征兆:

- 出现突然的、明显的行为改变,比如他的情绪会很低落,不想理人,话也很少,什么事情都不愿意做
- 经常回忆以前的事情,比如他的童年,比如他的初恋,总之都是些他认为很美好的时光
- 抑郁的表现
- 将自己珍贵的东西送人
- 有条理地安排后事
- 频繁出现意外事故
- 饮酒或吸烟量增加