

秘密，说还是不说？



小花的秘密

小花这几天闷闷的，心里很不舒服。好朋友小琴问了她好多次她都说是个秘密，不能说，可最后还是没忍住，告诉了小琴。原来，小花喜欢上了好朋友青青的男朋友阿浩，几个朋友一块玩的时候小花的目光会不自主地粘在阿浩身上，别人还没发觉，可她自己却很痛苦，于是，一个人把秘密憋在心里。可时间长了，小花却受不了了，忍不住告诉了小琴，接下来的事情就很悲剧了，小琴没能守住秘密，虽然她再三保证绝对不会说出去，但还是告诉了自己的一个朋友，总之传来传去秘密终于传到了青青耳朵里，于是，小花失去了一个好朋友。

为何守不住秘密

在日常生活中会经常有人对你说：“这可是个秘密，千万不要对人说啊！”“现在我要跟你说的事情绝对不能张扬出去”。为什么人会有这种心理呢？其实原因有几个：

第一，如果自己知道了一些秘密，别人就会觉得你了不起。你自己也会感到知道很多小道消息和一些别人的隐私是一种值得炫耀的骄傲。

第二，秘密只藏在一个人心里会感到苦闷。一般人都有这种毛病，你越是想让他保守秘密，他就越想出去。“保守秘密”和“告诉适当的人”实际上是同类语。如果要是真想保守秘密的话，就不会对别人讲了。保守秘密会让人感到压抑，就会心情紧张；而心里的不满、烦恼越是排泄

不出去，精神压力就越大。

保守秘密更健康

长期以来，人们一直认为保守秘密会加重心理负担，进而损害身体健康。但是美国心理学家进行的一项最新研究却得出了相反的结论，即保守秘密的人比透露秘密的人心理更健康。

秘密的确令不少人烦恼。有人为自己的秘密被人传而伤心、愤怒，有人为自己老是“不小心”泄露他人秘密、为他人带来麻烦而懊悔，还有人自己盛着不少秘密而不堪重负。总之，这些都属于秘密守持问题。他们意识到了泄露秘密的后果以及给他人带来的负面影响，甚至还能推测出别人会因此如何看待自己，即自己的人品、在他人心目中的形象。显然，当事人并非不懂得为什么要保守秘密，也并非觉得这不是秘密没有必要保守。他们的自责也说明，他们的意识里也不接纳、不满意自己的行为，甚至气自己骂自己：我怎么如此靠不住？但是，当被人责备时，却会升起一股无辜的委屈：我不是有意的呀！

大千世界，芸芸众生。你有你的秘密，我有我的秘密；我有权利不告诉你我的秘密，我也有权利拒绝你探听我的秘密；对你的秘密，我可以选择听，也可以选择不听，这就是我们作为一个人的界限。让我们把握好这个界限，放开无谓的纠缠，彼此独立，又彼此保护。

济南市工人医院 张乾

中年男性莫轻言失败

44岁的杨纯在一家外贸公司上班，激烈的竞争使得他总是加班，贤慧的妻子对此毫无怨言。因此，虽然工作辛苦，但杨纯的婚姻倒也过得和美。然而，一次意外打破了这份和谐。一天，杨纯又是加班很晚才回来，面对妻子做好的晚餐，杨纯心怀感激，进而产生了想过夫妻生活的欲望。没想到发生了，这次性生活失败了。尽管妻子一再安慰他说，也许是太累了，休息几天就没事了，但杨纯心里从此多了一个负担。在后来的性生活中，杨纯也总是失败，妻子渐渐有了怨言。这让杨纯焦虑不已。

其实，并不是杨纯的性能力出了问题，而是因为过度紧张或心理状态不佳导致的。男性功能障碍有90%以上都是因为心理障碍。性能力的下降反过来又会加重心理上的挫败感。中年男性可以通过改变生活习惯来延缓雄性激素的持续下降和发展中的更年期症状，例如适当地减轻体重、有规律地进行运动、调整紧张的心理状态，以及减少烟草与酒精的摄入。这些健康的生活习惯，有助于使中年男性体内的激素水平保持在相对“年轻”的状态。

仙子

两性悄悄话

限时恋爱

晓娜和男友坚持了一段12年的爱情马拉松，结果到了最后，男友结婚了，新娘却不是她。12年，一段太长的岁月，12年换来一场空，这对晓娜来说过于残酷。

女人因为生理的限制，青春比男人短暂，最怕的是付出一腔深情，耗尽青春韶华，到头来却收获两手空空。在爱情面前，我们往往时间越长，越难以自拔。

前几天，和几个闺蜜相聚，我说起晓娜的故事，顿时引起一场热闹的话题。有人义愤填膺，为晓娜打抱不平；有人说晓娜很傻，白等了12年，太不值了。

其实，谈一场限时恋爱挺不错的，设一个期限，到了那个期限，如果发现两人不合适，或对方不想结婚，那就各走各路吧。

不过，限时恋爱也要擦亮眼睛找个好的对象，这很重要，找错对象，一样很受伤。女人天生是感性的动物，一旦内心舍不得，期限到了却发现对方并非良人，照样陷进



去不出来。所以限时恋爱，考量的是女人的决断力。

为了找到那个能够彼此相依的肩膀，同时也让自己宝贵的青春不至于被浪费，那么，不如谈一场限时恋爱吧，期限为一年或两年，适合就结婚，不适合就挥手道别，不再无谓地浪费女人的时间，也不给男人吃着碗里望着锅里的机会。虽然这种方式多少有些功利，甚至没那么浪漫，但在当今这个讲究高效的社会，爱情也很需要效率，谁的光阴都浪费不起。

徐妙卿

心海导航

不少职场人士都有这样的经历：刚刚提起的事，转眼就忘了；出门不久就担心大门没锁好，又匆匆返回查看；做事常丢三落四，不是把卡证、文件等掉在家里，就是把手机、钱包等忘在单位……如今，感觉自己“爱忘事”的职场人士越来越多了。据报载，一名记者随机采访了40名职场人士，竟全部存在上述症状，只是轻重程度有所不同。

患有“健忘症”的职场人士，不少都担心这是不是老年痴呆症的前兆？其实，50岁以下的人出现健忘，绝大部分与老年痴呆症无关，而是由职场高压下引发焦虑情绪而造成的。职场人士往往面临着工作和家庭的双重压力，当休息不足、用脑过度、身心疲劳时，很容易产生焦虑综合征，进而发生记忆障碍，并引发神经衰弱，从而出现“健忘症”。其实，这种记忆障碍只是大脑功能失调，是暂时性的。有这种症状的职场人士不必惊慌。若一惊慌，势必会给自己带来心理负担。只要你通过适当的方法，调节自己的身心，学会缓解职场压力，就能有效地防治患“健忘症”了。比如：多参加体育锻炼，多参与娱乐活动；多陪家人去逛街和购物；多听听音乐；多参加户外活动，如去郊游等。这些方法都能给自己减减压，能有效地缓解焦虑情绪。当然，如果你的“健忘症”比较严重，这就需要就医了，要借助药物来治疗。

程贤军

同事关系良好助长寿

一项新的研究显示，拥有可提供帮助和支持的同事不仅会使你工作更轻松，还能延长你的寿命。

以色列特拉维夫大学的研究人员对800多名员工进行了长达20年的跟踪研究，调查结果显示，与同事之间关系良好的人，死亡率较低，这种效果在38至43岁的年龄群中尤其明显。

研究还发现，工作掌控能力、决策权的影响还存在性别上的区别，掌控能力和决策权会增加女性的死亡风险，但对男性却具有保护作用。

发表在最近出版的《健康心理学》期刊上的这项研究称，同事间的社会支持，可以反映出一个人在团队内的融合程度，同时也是各种死亡风险强有力的预测指标。

曹淑芬译