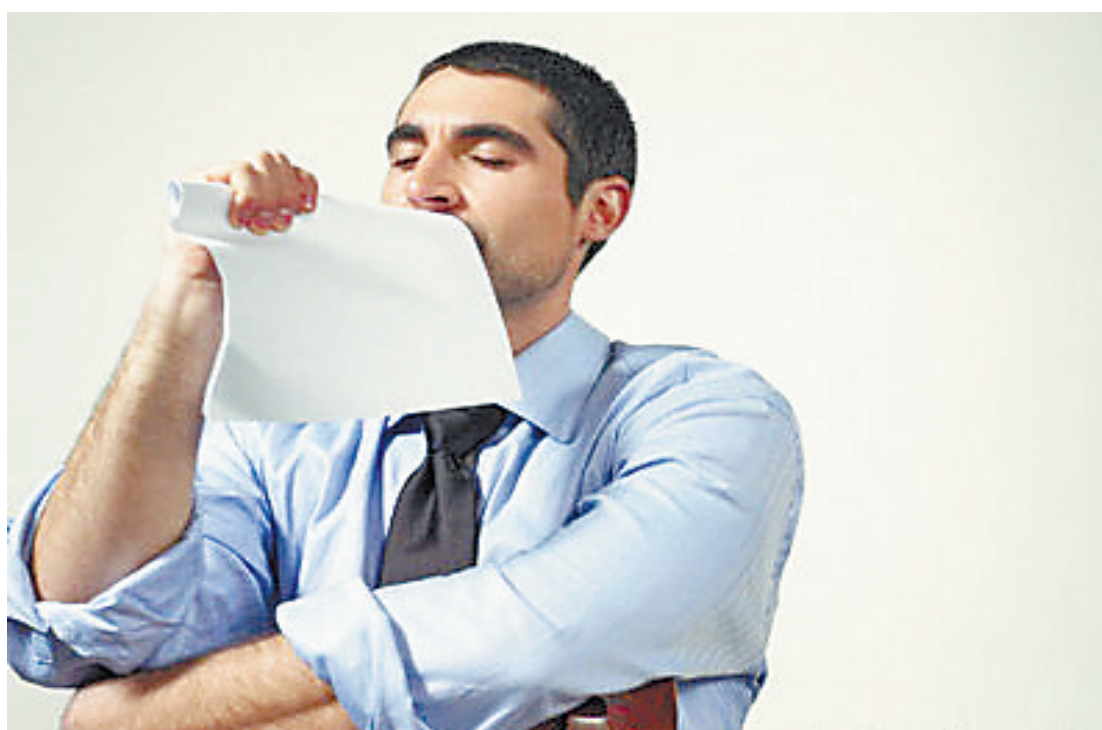


選擇困難癥怎麼破

決斷力要從小培養



人生是一個不斷做選擇的過程，你總是在選擇自己的路。從選交往對象到選總統，面臨的幾個選項讓很多人舉棋不定，難以抉擇，久而久之便形成了選擇困難癥。這種問題雖然算不上精神病，但着實令很多人深受困擾。原來，選擇意味着減少了未來的可能性，限制了自己的自由。但是，遲遲不選擇也會導致錯失時機——不選擇也是一種選擇。心理專家建議父母從小要培養孩子自己選擇的信心，他們成年後就不容易出現選擇困難癥。

選擇為什麼難？皆因會失去自由

美國心理學家卡爾·皮卡哈特博士認為，選擇之所以困難，是因為選擇之後會減少各種可能性，這意味着減少了自由。反之，不進行選擇的話，就會保留各種可能性，讓自己覺得還有選擇的自由。這就是為什麼很多年輕人寧願做白日夢也不願意行動的原因。畢竟，做夢不需要任何付出，但做選擇需要付出。有的人則表現為變化無常，而不是做出選擇後就一直堅

持下去。

一個很有女人緣的男生經常跟不同的女孩約會，後來喜歡上同班的一個女生，超過了對其他女孩的喜歡。如果專一和她發展戀情的話，意味着他不能跟其他女生在一起了。於是，他反復掂量得失。但是，不做選擇的話也有後果——時間拖得長了，這個男生越來越擔心女孩會失去耐心。皮卡哈特指出，如果你不做選擇，就會錯過選擇的時機，過後你會為錯過機會而懊悔。

成長過程就是不斷做選擇的過程，而且沒有後悔藥，少不了猶豫。自由選擇其實并不自由，因為各種選項都會產生結果，影響自己的人生。皮卡哈特稱，選擇無法保證你會得到你想要的，所有選擇都有不可預知的風險和後果，某種程度上相當於賭博。對於艱難的抉擇而言，往往風險與收益并存。

專家：家長應多讓小孩拿主意

選擇困難癥尚不是疾病。暨南大

學醫學院附屬腦科醫院精神心理行為科副主任醫師左小萍表示，其實這種“癥”跟個性有關，很多“患者”有強迫個性，凡事追求完美，過於認真細致，導致做事優柔寡斷，選擇困難，表現為煩躁或者無所適從，少數人甚至出現恐懼，所以選擇困難癥有時又被稱為“選擇恐懼癥”。她指出，一個人的個性在18歲後定型，不容易再改變，很多選擇困難癥患者從小凡事依賴父母做決定，認為自己做的決定是不對的或者沒用的。她建議家長可以從小引導孩子形成獨立自主的個性，培養做決定的自信，“祇要不是重大的決策，都可以由小孩自己決定，包括買衣服、買書、點快餐等。”

有的人喜歡交出選擇權，讓別人替自己選擇。左小萍表示，這是不負責任的行為，過後出現後果就推卸責任，說“那是誰誰誰定的”。別人的意見可以作為參考，但不能代替自己做出決定，畢竟別人不是非常了解自己的情況，別人認為好的不一定對自己就是好。還有的人喜歡聽天由命，用拋硬幣等隨機方式做決定。她認為這種方式簡便快捷，適合心態放鬆、頭腦簡單的人，但祇能決定小事情，例如打球的時候選擇哪個半場，如果面臨重大決策，例如買房子，這就不是一個好的方法。

一旦選擇，就沒有“後悔藥”吃，有太多的人因為沒有選擇好造成後果，下次選擇時出現心理陰影。左小萍表示，做決定後要面對現實，不一定能讓自己100%滿意，如果出現重大失誤就要吸取教訓，如果祇是雞毛蒜皮的小事情，就要學會“難得糊塗”，不要太認真。她建議在下次做重要選擇時，要根據自己的目的和需求進行決策，多徵求別人的意見，例如買樓應考慮自己需要的是學區房、養老房，還是要一個交通便利的家，最好和家人充分討論。

支招：做出理性選擇的7種策略

英國倫敦商學院助理教授丹·戈德

斯坦介紹了幾種常用的理性決策方法。

1.找出這樣的一個選項，它在每個方面都比其他選項都好，選擇之；或者找出這樣的一個選項，它在每個方面都比其他選項都差，剔除之。選擇困難度：低。

2.根據自己的目的權衡每一個選項在各個方面的重要性，然後對每一個選項進行考慮，根據重要性來計算其總體得分，最後選擇最高分者。選擇困難度：高。

3.讓兩個選項進行PK，在每個方面給它們評分，得出優勝者，然後讓優勝者選項再和下一個選項PK，重復這個過程，直到最後得出最優選項。選擇困難度：高。

4.在選項的各方面設定一系列可接受的標準線，然後尋找在各個方面的分數都超過標準線的選項，這樣可以剩下少數幾個能讓自己滿意的選項，再做進一步選擇。在某一兩個方面分數特別高的選項也可以入圍。選擇困難度：低。

5.考慮各個方面，挑出你認為最重要的一個方面，然後選擇在這個方面得分最高的選項。如果入圍好幾個得分差不多的選項，難以取捨，就再挑出你認為第二重要的一個方面，然後從入圍選項中選擇在這個方面得分最高的選項。重復上述過程，直到剩下唯一的選項。選擇困難度：中等。

6.考慮各個方面，然後設定一條可接受的標準線，淘汰不滿足標準的選項。然後再挑出你認為第二重要的一個方面，再設定一條可接受的標準線，淘汰不滿足標準的選項。重復上述過程，直到剩下唯一的選項。選擇困難度：中等。

7.人們對很多選項都缺乏了解，很多時候祇是聽說過名字。在實際生活中，人們往往一見到自己認識的選項就選擇了。這種“選熟”的策略雖然未必考慮全面，但也時常取得不錯的效果。選擇困難度：低。

健忘 疾病的“暗號”

人過中年以後，身體機能的退化會加重健忘趨勢。神經科醫師表示，除了認知障礙，健忘背後也可能潛伏着一些疾病，不可忽視。

睡眠不足，懷有不安和煩惱的情緒，手頭事情太多來不及做，若符合上述條件中的一個以上，說明健忘可能是由壓力、疲勞引起。

難以入眠，鬱鬱寡歡，思想消極，若符合上述條件一個以上，說明健忘可能是由老年抑鬱癥引起。抑鬱癥會導致記憶力、注意力等腦

功能下降，使人處於記不住、想不起的狀態。

近期内突然變胖，身體浮腫；身體發冷，皮膚乾燥；易疲勞，嗜睡，若符合上述條件一個以上，說明健忘可能是甲狀腺功能低下引起。

時有頭昏腦漲、肩酸背痛，說明健忘可能是由更年期癥狀引起。女性更年期會導致人體雌激素分泌減少，而雌激素與大腦神經信號的傳遞有關，因此更年期女性容易健忘。

中年工作忙 晚年身體差

據報道，芬蘭于韋斯屈萊大學研究發現：中年時工作與生活失衡，可能會給幾十年後帶來嚴重的負面影響。

為確定中年工作時長對未來身體機能和生活質量的影響，研究人員于1974年開始，調查了1527名商人，他們出生于1919~1934年。26年後，研究人員再次對他們進行了調查和數據搜集。

研究設定，每周正常的工作和睡眠時間分別是50小時和47小時。根據這一標準，受訪者被分成4組：正常工作與睡眠、正常工作與短睡眠、長時間工作與正常睡眠、長時

間工作與短睡眠。

結果顯示，除了正常工作與睡眠的人，其他組在精力、體能、軀體疼痛、總體健康感、精神健康狀況，以及情感、社會角色功能等方面的評分都比較低，那些長時間工作但有正常睡眠的人也是如此。研究者得出最終結論：中年時工作繁忙、缺少睡眠都會損害老年時的健康。

這項研究發表在英國老年醫學學會會刊《老年與老化》雜誌上，它提醒中年人不要祇顧短期利益，要注意工作與生活的平衡，保證充足的睡眠時間，給晚年留一個健康的身體。

治精神疾病 男女應有別

精神疾病患者中，女性較常見抑鬱癥和焦慮障礙，而男性多見自閉癥和注意力缺陷障礙，其中原因至今困擾着精神病學專家。

美國佐治亞州立大學行為神經科學中心研究團隊假設，男女大腦調節機制不同并用倉鼠進行實驗，實驗印證了猜想。對於雌性倉鼠而言，大腦中5-羥色胺起到激發破壞情緒的作用，精氨酸加壓素（AVP）則起到抑制支配欲望的作用。然而，對於雄性倉

鼠而言，這兩種神經遞質起到的作用完全相反。

研究人員還發現，同樣服用治療心理紊亂的常用藥物氟西汀，會令女性更具侵犯性，對男性則起到抑制作用。這一結果顯示，男女大腦用于調節侵犯或支配情緒的機制不同，治療抑鬱癥等精神疾病時應採取因性別而異的方法。對於與壓力相關的疾病，例如創傷後應激障礙，或許應該考慮不同性別區別用藥。

常打哈欠促進血液循環

美國紐約州立大學奧尼昂塔分校研究指出，常打哈欠可促進血液循環。

研究人員記錄了志願者打哈欠的時長，然後與他們大腦重量和大腦皮層神經元的數量作對比。結果發現，常打哈欠的人血液循環更好。每次打哈欠長的人，他們的認知水平更好。

研究負責人表示，長時間伏案工作的人長久地保持一種姿勢，不僅會影響血液循環、腦部活動功能減退，工作效率差，還會使身體細胞呈現衰老的狀態。在適當的時候深深地打一個哈欠，可以促進血液回流，幫助新陳代謝，增加血中氧氣濃度，消除困倦感。



冬季老人晨練不宜太早

冬季是心腦血管疾病的多發季節。天氣變涼後，皮膚和皮下組織血管收縮，周圍血管阻力增大，容易導致血壓升高。寒冷還會引起動脈痙攣，直接影響心、腦血液供應，誘發心病或腦病。

老人運動鍛煉時間應安排在上午10點以後或下午。早晨是心血管疾病發作的高峰期，因為人的交感神經興奮，腎上腺素分泌增多，如果過早起床鍛煉，冷空氣刺激血管收縮，會增加心血管病發作的風險。

冬季乾燥，空氣中缺乏水分滋潤，人易出現鼻咽乾燥、聲音嘶啞、乾咳少痰、口渴便秘等一系列燥癥，不僅感覺不舒服，還會誘發許多感染性疾，如感冒、鼻炎、上呼吸道感染等，患有慢性氣管炎和哮喘的病人，癥狀也往往加重。在飲食上宜常喝開水和菜湯，多飲水，多吃水果蔬菜，可以增強機體代謝。用鹽水或茶水漱口，能殺滅口腔內感冒病毒、清除痰液，保持口腔清潔，降低感冒發生的可能性。多吃些生梨、葡萄、香蕉、銀耳、青菜等滋陰潤肺的食品，

少吃辣椒、蔥、姜、蒜等辛辣燥烈之物。增加戶外活動，堅持步行、慢跑、打太極拳等和緩的運動也有助於增強免疫力。有慢病痼疾的人可以用艾灸自行灸大椎、肺俞、腎俞、關元、足三裏等穴位以扶正養陰。

在室內，可以放些綠色植物，如吊蘭、橡皮樹、文竹等植物能釋放氧氣、調節室內空氣。也可噴塗一些淡雅的、不含化學成分的香精油，如茉莉、檀香等純植物精油，幫助振作精神。

老人飲食要合理，切勿驟進大油大肉，以免傷害腸胃。可以先適量增加一些豆制品、奶蛋、魚類、肝、肉丸子、蛋湯及煎炒的肉類食品，再逐步加些醃滷、熏烤、蒸、炖的菜類食品，並與谷物類食物保持一定的比例。要適當多吃些高蛋白的食物，如牛奶、雞蛋、豬肉、羊肉和豆類等，這些食物有助於提升免疫力。

在晴朗的日子裏，應多做戶外活動，接受陽光沐浴。特別是久居鬧市的人，到大自然中去走一走，能增強人體的呼吸和血液循環功能，對神經系統也具有良的調節安撫作用。