

# 一听到电话铃声我就恐惧

如果您在生活中也遇到无法排解的心理难题,欢迎拨打热线向我们倾诉,我们将为您找寻最专业的心理医生进行解答,帮助您早日打开心结,拥抱美好的生活。您可以通过QQ:2574691637和电子邮箱:imwanting@163.com 联系我们。



心诊室

特约点评机构:安徽省精神卫生中心  
点评专家:李文飞,安徽省精神卫生中心副主任医师、副教授

本版文字 记者 李皖婷

倾诉人:环亚 28岁 销售

只要一听到电话铃声响,不管是不是找我的,我身子都会突然发颤,感到非常焦虑不安。后来我查了下资料,说这可能就叫做“电话恐惧症”。

我大学是学市场营销专业的,工作几年已经换过几份工作,都是做销售行业的,整天在外头跑。后来,我找了份新工作,是做电话销售,我觉得至少不用每天都跑出去了。

我现在每天的工作,就是根据公司提供的大量行业企业通讯录的名单,不知道哪里搜来的客户名单,逐个打电话过去,把自己的产品先简单介绍一下,再把宣传资料传真过去。刚开始时,我真的以为这份工作还是相对比较轻松的。

我的公司是做工业微波炉在医药、食品行业的应用,近几年才兴起的一种新技术,因此很多企业对此并不是很了解,电话销售一开始就不是很顺利。十个电话打过去,其中六七个一听到是产品销售,马上就挂电话了,有时候还会被人在电话里臭骂一顿。刚开始时还能接受,可天天被人挂电话,心里就一直觉得蛮郁闷的。

我遭受的是一次次的打击,有时候感到稍微有点希望,一个电话,希望又没了。每次打电话,或者来电话的时候,我就需要马上调整好心态,细声细语地来接,可遇到郁闷的电话,我简直就想骂人;但我心里清楚,我不能这么做。工作两个多月了,一台机器都没有销售出去。

我开始变得有点不愿意和其他同事交流,自己心里知道,是不想被别人嘲笑。有时候有同事过来问业绩如何,我总是强撑着说:“挺好,有个单马上就可以谈成了。”但骗

得了别人,却骗不了自己。其他同事都战果累累,自己却一无所获。

现在,我一看到电话就烦,电话里的那种嘟嘟响声一直在耳朵里。最早还只是烦单位里的电话机,最怕打电话,可工作就是这样,每天的电话任务在那里的。后来,我是接到电话也烦。最开始的时候,我是非常期盼有人能回电话给我,可如今就不一样。往往是我打电话过去没人接,对方以为落下了什么重要电话,打回来一问,结果是推销的,恼火的人不少,我被骂的次数可能也越多。

老板说,做这个行业,最需要的是脸皮厚,要在电话里说得对方放不下电话为止。可越这么做,我觉得心理负担越大。说实在的,如果我自己遇到电话推销的,老是无休止地在那边唠叨,我也会烦了。如今,我一听到电话声响,就立刻打起“精神”来,注意力变得非常集中,电话一结束,我都要叹一口气,好像心里的一块石头放下了似的。

点评:环亚一听到电话铃声就恐惧,可能是一种焦虑反映。焦虑是一种潜在的害怕。从环亚所从事的职业看,应该是销售相关方面的工作,他的主要任务就是打电话,反复不停地打电话,看起来,环亚的工作并不顺利,四处碰壁是常有的事,这样他就始终处于一种所谓的慢性应激状态,久而久之,焦虑、恐惧情绪便随之产生,以致他厌恶听到电话声,一听到就会出现颤抖、焦虑不安现象。想关掉电话则恰恰反映出一种逃避心理。

如何摆脱这种困扰呢? 1、查找原因,驱除焦虑。环先生对电话首先产生一种预期焦虑,不论电话是否与己有关,环先生已经有了一种先占观念,先占观念告知他这肯定又是个“坏”消息,于是先入为主产生厌倦逃避心理;2、相信自己,树立信心。焦虑本身就是一种莫名其妙的担心,正所谓“杞人忧天而已”,实质就是自己吓自己,实在没必要“庸人自扰之”;3、倾诉。苦闷埋在心中只会加重自己的心理负担,说出心里的焦虑就会释放焦虑。“把苦闷讲给朋友听,苦闷就会减少一半”。一对夫妻因家庭矛盾,都想走极端——一死了之,正是由于亲人的劝说使他们重归秦晋之好;4、培养情趣。散步、登山、郊游,哪怕与朋友一起出去钓鱼,都会使紧张焦虑的情绪得到放松;5、要有点阿Q精神。常言道:胜不骄,败不馁。大丈夫能伸能屈,善待自己,宽容自己,干吗老跟自己过不去呢?6、摆脱焦虑。做深呼吸,做做放松训练,瑜伽,对缓解焦虑都有益处。

# 我只钟情离异男人到底对不对?

倾诉人:晶晶 26岁 业务经理

父母在我5岁时就离婚了。小学三年级时,父亲再婚了。我常听继母这样评价父亲:“离过婚的男人更明白家的重要,才有了我们现在的幸福。”从那时起,懵懵懂懂的我便对离过婚的男人有了一丝莫名的好感。

我是一家保险公司的业务经理,也是别人眼中的“富二代”,可一直都没有谈男朋友。朋友问我究竟要选个怎样的男友,我告诉她们我要找个离过婚的男人。朋友听了都深感不解,以为我是闹着玩的。很多人给我介绍男友,都是未婚的男孩,其中不乏条件优越者,可我一个都看不上。

过年前的一天晚上,我去参加一个朋友的生日聚会,认识了吴京(化名)。当时,大家都只顾着聊天,吴京却一直忙上忙下,一会儿帮着洗酒杯,一会儿出去买小吃,一会儿又给大家削水果……这一切,我全看在眼里,并不羡慕地对朋友说:“你丈夫真勤快啊!”谁知朋友却说:“你别误会,他只是我的朋友,今天来捧场的。”另一个在旁边的朋友则插了一句嘴:“他离婚很久了。”趁着酒意,我开始和吴京聊了起来,没过两天就和吴京开始交往了。

吴京比我大两岁,三年前离的婚,有一个两岁的女儿。回想起自己的前段婚姻,吴

京说,当时由于工作上的应酬很少顾家,前妻经常抱怨不已,可他并没怎么上心。等他处理好工作上的事,发现寂寞难耐的妻子选择了婚外情。并且,前妻将女儿丢给他,跟着那个男人走了。

吴京的话让我心痛不已。从那之后,我的内心就一直有个愿望——给吴京最美的爱情,让他真的快乐起来。和吴京交往半年后,有一天,正下着大雨,等不到出租车的我,抱着吴京的女儿在路边躲雨。为了不让淋雨着凉,我将孩子护在怀里。第二天,吴京就去看望并照顾患了重感冒的我。病床上,我用浓浓的鼻音对吴京说:“我爱你!”这一次,我发现吴京没再收回笑容,而是幸福地学着我的鼻音回了一句:“我也爱你!谢谢你抚平了我的旧伤。”

我们商定今年国庆节就结婚,吴京还专门给我买了一款钻戒作为订婚礼物。可是,收到钻戒的第二天,我无意间看到了吴京在QQ空间里的日志,其中一篇与我有关:“说实话,离了婚,虽然无聊,但无比快乐。孩子不用我操心了,有父母,还有眼前这个女人。不知道即将告别单身,她还会不会给我带来快乐?如果没有,我宁愿一直单身下

去……”

我当时完全傻了,自己一心想要结婚的对象,竟然宁愿自己一直单身下去。这是自己一直期望的婚姻吗?吴京发现我不对劲。“难道你就不能像丈夫一样为我做点什么吗?”我有些压抑不住了,其实只想听到吴京一句安慰的话。可吴京却说:“我已经忘了做丈夫是什么感觉了。”那一刻,我意识到自己的话伤了他,只好打住。但接下来发生的一件事,却彻底让我陷入绝望。

一天,吴京的妈妈突然给我打来电话,说孩子当天过生日,但吴京的电话却一直关机,孩子联系不上爸爸,一直哭。我很着急,心想吴京该不会忘了自己女儿的生日了吧,他不会出什么事了?情急之下,我给吴京的几个好友打电话,得知他正和一帮朋友打牌。那天,我第一次忍不住对吴京发了火。一个当父亲的怎么会忘记自己孩子的生日呢?

这件事之后,我开始怀疑,自己钟情离异男人的初衷是否正确,怀疑吴京是否真正懂得生活和珍惜感情,担心自己设想的美好原来只是自己的一厢情愿,并很快就会变成泡影。更让我困惑的是,眼看婚期就临近了,这婚该不该结呢?

点评:晶晶存在明显的恋父情结,而继母所谓“离过婚的男人更明白家的重要”,继母的原意本是向晶晶示好以维护家庭的稳定,但这却反复强化了晶晶的恋父情结,更加离不开父亲,以至于对今后的对象选择也以父亲为模板,选择像父亲一样的男性,因为父亲是个离过婚的男性,所以自己也找一个离过婚的异性,来“替代”父亲的角色,这样才觉得更有安全感,才能保护自己。

随着年龄的增长,晶晶把性驱动力和攻击能量转移到自己事业中,而得到“升华”。但她所从事的职业面临巨大的压力和挑战,晶晶又会以不成熟、不恰当的行为来处理焦虑,表现为“退行”。不敢恋爱,害怕失败,害怕再次被抛弃、缺乏安全感。选择离过婚的异性,则意味着责任不在自己,这也算是对父亲的一种补偿。吴京就像自己的父亲一样,而此时的自己就成了吴京的女儿,吴京居然忘记了女儿的生日,显然对自己不重视,联想父亲对自己小时候的忽视,因此会表现出强烈不满,自己的安全感得不到满足,看似无意翻看吴京的个人空间,实则是有意而为之。婚该不该结?这还需晶晶审视后决定。