

# 世界精神卫生日特别策划(之二) 他们是怎样 从压抑的情绪中 走出来的

主持人:香北 实习生:赵雨晨

高二那年母亲去世,我崩溃了  
讲述者:大伟 男 35岁  
我读高二那年寒假,母亲去世了,是癌症。之前所有人都没有告诉我,母亲得的是癌症,那时我真是拼了命地学习,就想着考出好成绩,上个好大学,然后最后能快点毕业,参加工作后多赚点钱,就可以带着母亲去更好的医院看病,把母亲的病治好了。那时我对死亡、疾病、人生……好像一无所知,所以当母亲去世时,我整个人都蒙了,我的心里空了,我陷入了深深的痛苦、绝望、压抑中,不相信母亲就这样走了,不相信她真的会死。  
葬礼后,我依然无比的绝望,每天晚上都无法睡觉,整个心紧缩一起,好像左边大脑明明很困,但是右边大脑却很精神。我回到家里,全是母亲的影子。每当看到母亲用过的东西,我的眼泪就止不住地往下流。终于,我彻底崩溃了,昏倒后住进了医院。  
我二姨看我这样下去不行,正好当时放假,就把我带到成都去了。二姨的家在成都,到成都后,二姨开导我的同时,也带我出去走走,放松心情,慢慢地我就能睡着觉了。回到长春后,父亲怕我一看到母亲的东西又流泪,就做了一下整理,还把房子简单重新装修了一下,这样再回到家,虽然心里还是不好受,但是感觉自己可以活下去了。我就是这样,在亲人的陪伴与照顾下走过了那段最痛苦的日子。现在的我也已经做了爸爸,我相信自己会是个好爸爸。

把压抑化成力量,死磕到底  
讲述者:大洋 男 29岁  
我是在县城读高中的。高一时,我在普通班,教数学的王老师是教重点班的,但他也教我们数学课。有一次我上课不好好听讲,他就把我批评了,但是他说话有些侮辱人,说我是普通班的,数学就是不行,反正说得比这难听多了。我当时就跟他吵起来了。晚上回家想想这事挺压抑的,就跟我妈说起这事。我妈说:“与其压抑,不如反抗,高二分重点班、普通班也是依据成绩。”我就想这次考好点,考到重点班,就考到王老师当班主任的重点班去,气死他。于是我就化压抑为力量,奋发图强,每天学到很晚,为了把以前落下来的追回来,结果我真的考到重点班去了。我问王老师:“服我不?”王老师当时说:“要是你能考到年组前三名就服你。”我必须让他服我,当时年轻也不懂事,就想着跟这位王老师死磕。于是我更加努力学习,结果就考到年组前三了。我又问他服我不?他就又说考上重点大学就服我。我后来觉得学习也没什么难的,高考时,我数学考了149分。成绩出来后,我问王老师服我不?这回王老师服我了,但他接着说,数学是他教我的。于是我们又吵起来了,只不过之前跟他吵架是真来气,后来就觉得这王老师还挺好玩的,也不是真吵架了,觉得他对我还是很好的。打那以后,我不论遇到什么事,谁让我压抑了,我就会化压抑为力量,死磕回去。这样子的话,不但不会压抑,还会收获意想不到的“丰收”,哈哈。

我和媳妇吵架之后……  
讲述者:小方 男 34岁  
我说和妻子吵架后,心情不好时,我怎么做的吧。昨天早上,我送女儿悠悠去幼儿园,她只有三岁,不肯出门,哭着说要妈妈,要妈妈送她。我看了一眼妻子安,安还穿着一身睡衣。  
我强抱悠悠出门,她不肯,大哭。我给悠悠解释:“来不及,校车马上到校门了。”悠悠还是不肯,哭喊着要妈妈送。没办法,我耐着性子,对悠悠说:“不要哭,我们等妈妈换衣服。”其实,这时我心里就有些生气。  
安换好衣服,已经七点半了,校车应该到校门了。我看着安还在慢腾腾地梳头发,不耐烦地催促道:“不要弄了,校车都到了!”这时我就真生气了,看她做事太磨蹭。安也生气了,她说:“总不能披头散发地就出门吧!”我们争吵起来,其实我并没有看出她头发乱,她就非说她头发乱。  
下楼,我赶紧往校门口走,把杯子和书包递给跟车老师。老师问:“悠悠呢?”我回头一看,真是气死我了,安牵着悠悠的手还在后面慢腾腾地走。这时我就大吼了:“快点!校车已经在等了!”  
送悠悠上校车后,我还是来气,但我也没有跟安再吵,我们都没有再说话。接着我就跑步去上班了,因为觉得跑步可以发泄出我心中的怨气。  
送完悠悠,我们都说说话,安回宿舍楼继续备课,我跑步去上班。等我到了办公室,心情已经平复了,我的脾气来得快去得也快。中午回家,安不搭理我,但我说:“老婆,我错了!你大人不计小人过!”安就笑了,我们拥抱一下,一切都好了。总结一下,跑步真的是一个不错的发泄心中怨气的方式。

世界卫生组织认为,精神卫生是指一种健康状态,在这种状态中,每个人都能够认识到自身潜力,能够适应正常的生活压力,能够有效工作。不可否认,随着社会竞争的加剧,轻度的精神发育障碍如抑郁症、孤独症、焦虑症等精神发育障碍疾病像感冒一样普遍。生活中会遇到各种烦心事,让人迷茫、痛苦、压抑……这种时刻,人们通常会选择怎么样解决呢?在世界精神卫生日到来之际,我采访了一些读者,我们一起来看他们如何和坏情绪“作战”,并打败坏情绪的,看过后,相信能有助于你的精神或心理更加的健康。



在微信订阅号中搜索“xwhqqs”或者扫描二维码,即可关注,与香北、安歌等您喜欢的主持人,在此沟通互动

■热线电话:0431-85374333  
■香北QQ:445206806  
■香北微信:xiangbeiliren  
■地址:长春市人民大街6906号新文化报社

被甩后,她拿起了笔  
讲述者:燕子 女 29岁  
大一时,他追我,我挺喜欢他的,就同意了。大学毕业后,我们都有了一个不错的工作,我想结婚,可是他说再等等,说是要和父母商量买婚房的事。结果,一拖三年就过去了。然后,他向我提出分手。我问他为什么,他说没有爱了,三观不合。我哭得死去活来的,他还是跟我分手了。我妈说事情不那么简单,于是托人打听,人家说他已经在单位处了对象,也就是说他曾脚踏两只船,跟我外时还跟别人处。我听后不相信这是真的,我觉得自己爱的人是最正直善良的。面对现实,我患上了抑郁症。有一次和同事们吃饭,因为一点小事,我就把同事骂了,那时感觉自己又压抑又暴躁。我妈让我去看心理医生,我不好意思去看,后来打了《新文化报》的情感倾诉热线电话,忘了是哪位主持人接的,她让我尝试把每天的悲伤和愤怒写下来。我试着做了,效果对我来讲挺好,因为我平时还挺爱写东西的,就这样我度过那段压抑又暴躁的时期。现在我生活得不错,也已经养成习惯了,有些想不开的事,可以写出来,这也许也是倾诉的另一种途径吧。  
不开心就吃  
讲述者:菲儿 女 19岁  
我不开心时,主要就是吃。上学期考试挂科了,很不开心,于是约上我的室友,请她们吃东西。当然,主要是一起陪我吃。接着,我们会一起逛街,买买买,然后就是去做头发,美美美,这样下来,心情就好了。当然,我的爸爸妈妈又要给我拿钱了。不过心情好了后,我就努力学习,补考过了。现在,我打算当家教赚钱,这样再遇到不开心的事,想花钱时,哈哈,我可以花我自己赚的钱了!

# 自主品牌车型巴黎首秀 合资品牌重磅车型上市 车市最近有新消息 注意查收

## 全新传祺GS5巴黎首秀 预售价12万元起



10月2日,法国巴黎凡尔赛门展览中心,120周岁的巴黎国际车展,迎来了广汽传祺的首次登场。此番欧洲之行,广汽传祺携旗下明星车型矩阵亮相,并面向全球首发全新传祺GS5,引发全球媒体与观众高度聚焦。全新传祺GS5围绕超越用户期待的高级感打造,无论是造型、动力、操控还是科技配置方面都达到同级领先水平,将为广大消费者带来全新升级的出行体验。当天,这款新车也在国内同步开启预售,预售价格为12万元~17.5万元。  
由全新传祺GS5领衔,传祺GS8、传祺GM8、传祺GS4、传祺GS3、传祺GA4、传祺GE3以及紧凑型运动型多用途新能源概念车Enverge等多款车型尽展独特风采。广汽传祺的多款车型都很受消费者喜爱,在58同城、赶集网及转转等平台可以看到多条传祺车型及周边交易信息。全新传祺GS5前脸采用最新的飞鹰展翅3.0凌云翼格栅,尽显舒展,光影雕塑3.0以技术加持艺术,将优雅曲面与精湛工艺完美结合。 CC X3 文/图

## 广汽本田新一代凌派惊喜上市



9月27日,2018广汽本田品牌之夜暨新一代凌派上市及ALL NEW RDX预售发布会在广州亚运城隆重举行,广汽Honda战略中级车新一代凌派惊喜上市,拥有令人瞩目的车格、愉悦的舒适驾乘感受以及惊喜的动力性能油耗和Honda SENSING带来的越级安全享受,分为5款派生,市场指导价为9.98万元~13.98万元。  
广汽本田凌派自上市以来销量很好,在58同城、赶集网及转转等平台可以看到多条凌派车型及周边交易信息。而新一代凌派携全新的动力平台而来,采用Honda180TURBO直喷涡轮增压发动机,动力性能优异之余还实现了极佳的燃油经济性,百公里油耗仅为4.9L,此外还搭载同级别车型罕有的主动安全配置Honda SENSING智能辅助驾驶系统。新一代凌派空间全面升级,后排还增设了中央扶手一体式多功能桌板,行李箱内隐藏式储物格等款待配置。  
此外,广汽Acura第三款国产战略车型,ALL NEW RDX首次搭载了2.0T直喷VTEC涡轮增压发动机,匹配同级唯一10AT行星齿轮变速箱,正式启动预售。本次ALL NEW RDX共发布了四款预售车型及预售价格,分别为畅享版34.8万元、悦享版36.8万元、尊享版38.8万元及智享版SH-AWD 39.8万元,将于今年11月正式上市。 CC X3 文/图

## 驭鉴冰城智纵横 VV6区域智驾汇席卷哈尔滨



9月28日,“智能驾驶 WEY来无忧 WEY VV6区域智驾汇”正式登陆哈尔滨。作为WEY品牌发力智能驾驶领域的全新力作,WEY VV6共推出5款车型,售价:14.8万元~17.5万元。哈尔滨市地域平坦,周边多山,丘陵遍布,地势多样,各种路况极其复杂,十分考验车辆的综合性能。而VV6搭载Collie2.0智慧安全系统,深度融合20项智能驾驶辅助标准,融合六大静音科技的越级NVH技术,不仅令驾驶员从容应对各项挑战,更能在静谧空间下轻松享受舒适豪华的驾乘体验。全程70公里,涵盖城市路、乡村路、国道、环城路、高速公路等各类路况。凭借TJA交通拥堵辅助系统,有效实现了车辆跟随前车在车道内安全行驶,大幅度减轻了驾驶者的疲劳,轻松实现低速跟车和巡航,而配备了AEB主动式紧急制动系统,可以识别行人、车辆。  
道路测试环节包含高速路况和复杂的城市路况,VV6搭载的ACC全速范围自适应巡航系统可视交通情况自动加速、减速以及制动,涵盖0~150Km/h。TSR交通标志信息识别也为驾驶员及时提供了相关限速信息和解除限速信息,解放双眼,提高了行车安全性。令人称道的是,节油赛上冠军车手达成了5.68L/100KM的最佳成绩。 CC X7 文/图

# 大吉之家·便民服务

“十一”过后,天越来越冷了,修门窗、洗地热、修下水、交采暖费……家家户户都在为过个舒舒服服的冬天做准备。如果您家里门窗、水暖、电路、电器等需要维修,记得拨打96128预约服务,之后您就可以放心地等待服务上门了。

## 水暖维修、地热清洗 要找专业的、售后有保障的



专业人员正在清洗过滤器

**地热清洗,最好两年一次**  
很多使用地热的家庭不太清楚地热应该多久清洗一次,也在犹豫地热是否应该在供暖期前清洗。有过十年地热清洗经验的张师傅告诉我们:每年5个多月的供暖期中,地热管壁上会积累大量的水垢,水垢长时间堆积,不及时清洗,很容易在管线弯折的地方发生堵塞,堵塞后的地热维修起来费时费力,不维修供暖期就会挨冷受冻。所以,建议地热最好两年一洗,住在水质差地区的家庭,地热最好一年一清洗。

**门窗维修、更换、软包,材料很关键**  
如果您的门和门框有缝隙、透风,或者关门有响声,无需花几千块钱



## 96128便民服务项目

- 一、家电维修 1.电视、冰箱、洗衣机、热水器、空调、电脑维修 2.网络设备安装维修
  - 二、家电清洗 1.空调、热水器、洗衣机、电冰箱、油烟机、饮水机清洗
  - 三、开锁换锁 1.开锁、换锁芯 2.开锁办公用锁 3.各类车锁
  - 四、家庭服务 1.钟点工 2.擦玻璃 3.开荒 4.周保洁 5.保姆 6.月嫂 7.护工
  - 五、搬家服务 1.居民、企业搬家
  - 六、清洁保洁 1.疏通下水
  - 七、房屋服务 1.管道疏通 2.水暖、电路维修 3.甲醛检测与治理 4.灯具安装 5.纱窗护栏制作 6.门窗制作安装与维修 7.软包门8.地热铺装。
- (更多服务请咨询 96128)

预约热线  
**0431-96128**

## 水暖维修,要找放心的

“夏天我家清洗热水器找的就是你们,很满意,这回知道你们还可以换暖气,就又找你们了!”家住长春万通花园的李先生给96128打来电话说。李先生家的暖气安装九年多了,去年开始就不断地有漏点渗水,在供暖期又不方便更

换,只好找来胶皮缠一缠。今年赶在供暖前,他要把家里的水暖彻底维修一下。“有品牌有售后,找你们,就是放心!”李先生说。