

点钞点出来的抑郁症



心诊室

本期点评人：
安徽省精神卫生中心心理科 韩丽娟

倾诉人：雷鸣 24岁 银行职员

我从事银行工作有两年时间了，在点钞等技能训练上花了很大的精力，因为焦虑等症，走了很长一段弯路，有过不少灰色体验。

银行对打字、点钞、计算机速算要求比较高，经常进行相关考试。刚进银行时领导让我们练点钞，看到一沓沓练功券就感到害怕，我就先人为地认为自己肯定练不好，练习的时候会很紧张。这样大概持续了半年时间，成绩总是提不高，单位组织考试我考得不好，心理压力很大，总感觉做错了什么事，见到领导都很难为情。因为没过点钞关，我总是埋怨自己，也总觉得在单位里没有面子。

后来单位安排老员工给我们几个没过关的新人做辅导。老员工教我时，我的精力主要是放在担心如果练不好怎么办上，而对具体的要领没有做更多的关注，为此多走了一年多的弯路：起先我按照大概的方法练，总是练不上去，练不快，我就去向他人请教，结果请教了十来个人，每个人的手法都不太相同，因为问的人太多，到最后我把一开始的方法也忘了，变得不会点了。本来刚练的时候基本能达到及格水平，练了很久却越来越慢。那年行里进行了转正测试，我没有及格，最后也没转正。

没有转正让我感觉更没面子，见到领导更没自信了，整天都生活在压抑担心之中。尽管这样，我从未放弃过点钞，之后将近一年时间里，我把休息时间多数都用在点钞上，但随后进行的几次测试都不太理想。为此，我郁闷不已，觉得自己花了那么大的精力在点钞上，而进步却不大，每次都要面对这种尴尬，自卑感日益加重。

除了点钞的事，我平时也比较容易紧张，为此我很痛苦。其实自己近十年的生活有点

像学习点钞的过程，很努力却总是事倍功半。我也不知道自己到底算不算抑郁，以前曾买过治疗抑郁症的药物，后来因为怕有副作用以及经济方面的原因没有吃。我想知道，以后该怎样轻松生活，少折腾自己。

▶ 点评

“点钞点出抑郁症”，听起来似乎不可思议，然而随着社会竞争的加剧，我们在临床工作中接触到越来越多的这类“职场抑郁症”，患者的负面情绪主要来自于长期的工作压力和复杂的人际关系，就像案例中的主人公雷鸣，“点钞”只是其不良情绪的诱发因素，更多的则是源于刚入职时对工作 and 环境的恐惧，不能及时调整自己的身心去适应新的节奏，对目标的期望过高，以致不断地产生挫败感，这种不良情绪会直接影响到一个人的工作状态，降低工作效率，导致工作不顺利，反过来使情绪问题更加严重，进而形成一种恶性循环。

然而，工作压力可能只是外在因素，情绪不稳、过于内向、敏感、悲观等性格缺陷才是抑郁症形成的内在根源，这些患者在遭遇压力或者环境变故时，很难接受现实，往往在消极的情绪中越陷越深，不能自拔。

所以，心理医生在帮助这些患者时，要注意分析其潜在的抑郁性格，鼓励其积极面对压力，塑造弹性性格以应对各种压力和环境的变化，并给自己预设阶段性的适合自己的工作目标；此外，要引导患者将工作和生活结合起来，学会向家人、朋友倾诉并寻求支持，将负面情绪宣泄出来，才能更好地发挥自己的潜能。
李皖婷/文



如果您在生活中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。

制图：方倩

我的爱情和那场电影一起散场

倾诉人：悦悦 29岁

倾诉时间：10月23日

人物：悦悦 易阳 萧婷婷

我用眼泪征服了他

悦悦与易阳相识在朋友聚会上。易阳身高1米8，满腹才华。最得意的就是能够模仿“弘一大师”的书法，惹得姑娘们赏识。

悦悦英语很好，整场聚会，大部分时间都在外国友人身边，这也吸引了易阳的注意力。

几天后，易阳出现在悦悦学校，因为易阳公司有场讲座，想请悦悦做翻译。之后，为了感谢悦悦，易阳特意请悦悦看电影，随后就是感谢晚宴。席间，悦悦知道易阳为工作来到北京，结识了夫人萧婷婷，萧婷婷因为家境较好，使得易阳压力非常大，两人进入冷战期。

两人边聊边喝酒，悦悦也说出来伤心的过去：“如果我前男友，有你一半心疼人，我都能接纳。我可以等你离婚吗？”易阳将悦悦搂入怀中，任凭她哭个够。

温柔一刀，我得到了他

易阳只要和萧婷婷一吵架，晚上必然会选择在悦悦家住。一天，易阳提着一只箱子过来，许久，才说了句：“我和萧婷婷离了。”

第二天清晨，易阳的手机连续响起。萧婷婷割脉了！

易阳从床上跳起来，迅速奔往医院。看到萧婷婷从手术室出来，易阳才放松了许多。微微睁开眼晴的萧婷婷看到面前的易阳和悦悦，从口中喷出几个字：“你们俩给我滚。”

回到宿舍，悦悦安顿好易阳睡下，再次来到医院。这一次悦悦专门买了水果，来看萧

婷婷，当然还加上最关键的一句话：“你们已经离婚了，请你以后别再骚扰易阳。”萧婷婷许久说了一句：“我是失败了，但不代表，你就是胜利的。早迟你也会有我这一天。”

说到这里，悦悦望向窗外：“我当时太幼稚，我以为用温柔把易阳抢过来，我就会幸福。”

孩子帮我稳定了家庭地位

离婚后，易阳决定离开北京。回到合肥后，易阳在一家大公司里上班，加上家里提供的一套住房，生活算是安定下来。

悦悦怀孕了，怀孕四个月时，悦悦第一次来到了合肥。第一次见到易阳父母时，易阳的母亲非常冷淡：“我的媳妇是萧婷婷。”

因为易阳的母亲不同意婚事，易阳则私自和悦悦领了结婚证。不过，随着孩子的出生，易阳的母亲对悦悦的态度也有些改变。每日里忙着照顾孙子，倒也非常开心。两个月过去了，悦悦跟易阳提出，“我的奶水不太够宝宝喝，干脆断奶吧，这样我还能保持身材。”孩子奶奶哄着悦悦，让她在坚持到6个月。易阳也哄着悦悦：“孩子到了6个月，我帮你找工作，就可以断奶了。”

电影散场，爱情彻底分手

六个月后，悦悦怎么也不愿意喂奶了，任凭奶奶怎么说，悦悦就是不愿意。又在易阳面前哭了一夜，易阳安慰了许久许久。

让悦悦工作吧。易阳提出来这个想法得到了全家人的同意。很快悦悦在家人的帮助

爱恨纠葛，五味杂陈。
如果你有心事，请向我诉说。
有心事邮箱：
1939574580@qq.com，
或者直接对话
qq: 1939574580。
或许不是最好的解惑者，
一定是最好的倾听者。

三年前，为了生孩子，悦悦从北京辞职来到合肥易阳的家里。三年后，悦悦和易阳在看完一场电影后，正式分开。孩子留给易阳，悦悦即将离开合肥。

“我觉得，现在的我，就是四年前的萧婷婷，当初从他手中抢过来易阳，现在自己也同样失去了。”悦悦开讲的第一句话，让人小小惊讶了一下，断定悦悦的爱情有些曲折。

下，找到了一份工作。一个月后的一天晚上，悦悦又在被窝里哭了。这一次是因为工作任务完不成，被领导说了。悦悦要求换工作。

易阳再次托人，那份工作，悦悦也只干了三个月，她的理由是：“因为有孩子，不能每天按时上下班，所以很累，辞职了。”辞职的当天晚上，悦悦又是哭了一夜，疲惫不堪的易阳，依然是哄着悦悦，陪伴到天明。

之后，悦悦的心情总是隔三岔五就会不好，一旦心情不好，就会哭泣，而每次哭泣，都要易阳哄着开心。时间久了，易阳也开始疲惫了，厌倦了每天回家看到以泪洗面的生活。同样也厌倦了永无止境的安慰。

悦悦的婚姻生活坚持了3年，悦悦主动提出离婚，她说，“跟易阳生活在一起，总是不开心，没有阳光。”易阳什么话都没有说，直接签字了。回来的路上，两人不约而同地走进了电影院，看了最后一场电影。

(为保护当事人隐私已在细节上做了处理，文中人物皆为化名，请勿对号入座。)