

# 心理专家黄文仁现场授课 百位市民体验潜能开发

本报7月19日讯(记者崔洪英)“就像做白日梦一样,在完全放松的情况下,潜意识会开放并吸收有益的暗示,这就是潜能开发。”18日上午,在临沂市图书馆四楼报告厅,国家心理咨询师黄文仁为百余名市民上了一堂别开生面的体验课,通过现场体验,市民更加深刻地体会到了潜能开发的好处和作用。

早上9点,报告厅内已座无虚席,后来的听众只能临时加了凳子,当天,约有150位市民全程聆听了讲座并体验了一把潜能开发。

为什么要进行潜能开发?黄文仁说,这其中有一个原因跟心理健康有关系,性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态才能称得上心理健康。



现场座无虚席,座位不够用,临时加了很多凳子。

而现在的人们压力大,身体和心理不同程度处于亚健康状态,所以进行潜能开发来减轻身体不适和心理压力很有必要。

黄文仁说,进行潜能开发时,人会忘记身体机能和自我意识,这样更容易接受暗示?在治疗过程中不断给予人暗示,并持续多个疗程,如此将会使人接受新的改变,达到潜能开

发的目的。

黄文仁列举大量实际案例,使用通俗易懂的语言来为大家讲课,现场还为听众进行潜能开发演示。一位中年女子可能因为当天下雨的原因,胸口憋闷,肩膀疼痛,在黄老师的指令下进行潜能开发,短短十分钟过后,这位女子发表体验感言说:“轻松、舒适、温暖。”

讲座持续两个半小时,在

最后十分钟,黄老师让全体听众体验了一把潜能开发。“选一种自己感觉最舒适的坐姿,慢慢闭上眼睛,深呼吸……你能感觉一股暖流从百会穴慢慢进入脑部,再从涌泉穴排出……”全体听众安安静静地跟从黄老师的指令操作,一曲优美的音乐播完,听众慢慢睁开眼睛,体验到的是久违的轻松和舒适。

观点

## 开发潜能,每个人都可以

到底什么是潜能开发?没有专业心理知识的人可能不好理解。

黄文仁用了一个例子来为大家解释这个概念。有一位年轻的母亲,把两岁多的儿子放在小床上,趁他熟睡时出门买菜去了。买完菜走到楼下

时,由于惦记孩子不由往上看了一眼,这一看不得了,发现儿子在阳台上爬。这位母亲大叫一声,疯狂往前跑,边跑边喊:“孩子不要往外爬。”但是孩子听不懂,看到妈妈招手,兴奋地拼命往外爬。这时候要跑到四楼阻止孩子已经来不及,这

位母亲拼命奔跑,伸出双臂稳稳地把儿子接住。

“这个案例可以简单理解为潜能,后来消防又进行了多次演练接孩子,没有一次成功。”黄文仁说。

黄文仁说,即使在潜能开发的状态中,也没有人能迫使

你做你平常不愿意做的事。每一个人人都可进行潜能开发,这并不是奇迹的或信念痊愈,虽然在治疗过程中需要病人信任治疗师,事实上是要病人相信自己可以使自己痊愈,或是自己改变自己达到自己渴望的境界。

## 冥想或可缓解心理压力

现代人总在说自己心理压力太大,随着社会的发展和节奏的加快,压力大也在所难免。黄文仁在讲课中提到,人们的身体疾病有几百种,而心理疾病就达到了几万种,可见,心理的问题远远要比身体的问题复杂得多。

首先要有充足的睡眠,不仅能使身体获得放松,还

能缓解心理压力。“现在很多年轻人热衷于网络,总是很晚才睡觉,长此以往伤身伤神,心理压力会更加加重。”黄文仁说,规律的生活很重要。

减轻心理压力还有一个很好的方法是冥想。众多研究显示,冥想有诸多好处,如缓解压力、降血压、预防忧郁

症复发等等。亚特兰大市埃默里大学的调查显示,正确的冥想是把意念集中于呼吸,借以调整意识,它有助于注意力缺陷、多动障碍等症的治疗。

运动是缓解心理压力不可忽略的办法,运动能减少皮质醇的分泌,有助缓解压力,比如饭后散步。古人云:

饭后百步走,活到九十九。此外,练瑜伽不仅能获得完美身材和独特气质,另外也能养成平和的心态,缓解压力。

另外两个减轻压力的建议是开怀大笑和做按摩。最后黄老师建议大家根据自己的情况,找到适合自己的解压方式,就是最好的。

记者 崔洪英



### 相关链接

市民大讲堂,是一方汇聚名家的思想高地,一所没有围墙的社会大学,一道市民共享的文化大餐!市民大讲堂,每周一期,不设门槛,完全公益,免费听讲!本期市民大讲堂主题为“心理健康与潜能开发”,由市委宣传部、市社科联、临沂大学、鲁南商报、市图书馆联合主办,临沂市高级财经学校、沂蒙文化学会协办。

## 不是所有近视患者都适合手术

准分子激光治疗近视眼手术具有损伤小、精确度高、可预测性强、并发症少、适应症广等优点,它是通过切削角膜中央区角膜组织使之变平,来达到矫正近视的目的。临床数据表明,准分子激光手术治疗近视、远视、散光效果稳定,已被越来越多的屈光不正人士所接受。但临沂市人民医院眼科专家表示,不是所有的近视患者都适合该手术。

眼科专家介绍,一般符合以下条件才可以考虑做准分子激光手术:年龄18岁到50岁,有健康心理状态,有摘掉眼镜的愿望;眼部没有活动性眼病;最近两年近视度数比较稳定,每年加深不超过50度;如果配戴隐形眼镜,软性镜应摘去2周,硬性镜应摘去4周以上;经过医生检查,眼部各项指标符合手术要求;全身无手术限制的疾病。

有下列情况的人不适宜做准分子激光手术:患有眼的急性、活动性炎症,干眼症,眼睑闭合不全,青光眼,白内障,视网膜脱离,缺血性眼病,单纯疱疹等病毒性眼病,及下列全身性疾病:如糖尿病,胶原性疾病,风湿性关节炎,痛风,精神病服药者,艾滋病,以及妊娠和哺乳期妇女。

专家认为,一项完美的近视手术,详尽、系统的眼部术前检查是

非常重要的。规范的术前检查包括视力、验光,眼前段检查,眼底检查,眼压,角膜形态、瞳孔直径、角膜厚度等,其中验光,角膜形态、角膜厚度、瞳孔直径对手术方案的设计起决定性作用。对于30岁以上平时看近不戴眼镜或40岁以上的老花眼患者,还应测量其眼睛的调节功能,以便术后能舒服地使用双眼进行日常工作与生活。

对于人们最关心的手术安全性问题,专家介绍,就目前来说,准分子激光手术治疗近视的安全性是比较高的,多年来大量的临床实践充分地证明了这一点。当然,良

好的手术设备,手术者熟练的操作和丰富的经验,还有患者较好的配合,是手术高安全系数的基础。

关于术后注意事项,专家强调,有眼部症状时可闭目休息,不要随意摘掉眼罩,切忌用力挤眼、揉眼。手术后一周内避免到烟尘较大场所,少吃辛辣刺激食品,眼部不要化妆,避免有水和细小颗粒入眼。在一个月内应少用近距离的精细目力(包括看电脑、电视),注意一个月内不要游泳,切忌跳水和激烈对抗性运动,以免撞击眼部,造成眼外伤,角膜瓣移位甚至丢失。

本记