

►► 心闻关注

时至 2009 收官，各路贺岁电影竞相登场，其中老谋子的《三枪拍案惊奇》格外抢眼，那句“不要迷恋哥，哥只是个传说”更是流行。不过，我市心理专家近日表示——

90 后不要“迷恋哥”

□ 记者 吴彬 实习生 王静静

新年未至，贺岁电影已开始争相“贺岁”。众多明星加盟的《三枪拍案惊奇》更是抢眼，由张艺谋填词的主题曲《我只是个传说》，早在电影还未上映时就红遍网络了，受到网友热捧。

近一段时间，“不要迷恋哥，哥只是个传说”在网上迅速走红，并被网友评为 2009 年度网络十大流行语之一，成为各大论坛的热门话题。很多网友都把这句话挂到 QQ、飞信的签名上，甚至在不少论坛上引发了各种有关“哥”的讨论。而现实中，校园里女孩子认数个干哥哥，也似乎成为一种流行。对此，我市心理专家同样说：“不要过分迷恋哥。”

涧西区某中学初三年级女生刘芳芳（化名），性格活泼外向，在初中三年里先后认了不同年级的 7 个干哥哥。这些哥哥，有的成绩好，有的很仗义，于是在学习、生活中，刘芳



芳不管遇到什么问题，都会有不同的哥哥提供帮助、替她说话，令周围女生羡慕不已。据了解，在我市的小学高年级和初中，不同程度地存在着“认干哥哥”的现象，对孩子们来说，这似乎是一种时尚。

对此，我市高级心理咨询师李曙亮说，90 后的独生子女们缺少兄弟姐妹，人际交往在结构相对简单的家庭中无法满足。而这个年龄段的孩子，性别意识逐渐觉醒，开始喜欢与异性交往，再加上男孩天

生具有保护欲，女孩又希望被保护，于是“认干哥哥”便成了满足心理需要的方式之一。从心理学上看，这是孩子逐渐建立自己社会支持系统的方式之一，有利于增加他们的安全感和归属感，满足亲情、友情等各种感情的心理需要。

需要提醒 90 后男生、女生的是，中学时代正是接受各种信息、培养广泛兴趣、多交好朋友的美好时光，“认干哥哥”只是人际交往方式之一。因此，不要仅仅“迷恋哥”，少年朋友们还是应该多参加各种实践活动，扩大人际交往范围，尽可能多地接触、感受生活，健康成长。

心宽是 最好的安眠药

临床实践证明，心理因素占到了失眠原因的一半以上，而这类人群又非常容易受到心理暗示，这也是为什么助眠产品畅销的原因。

睡觉前想事情，常担心自己睡不着，情绪不稳定，最容易失眠。有的人虽然能入睡，但睡眠质量不好，做梦、惊醒，一觉起来又累又困，这些其实都是精神紧张、心理压力过大造成的。

芬兰的一项研究证明，失眠并不完全属于生理问题，更可能是一个心理问题。争强好胜、心眼小的人，特别是女性和受教育程度高的人容易失眠。

失眠超过两个星期的就可认定为失眠症了。建议当遇到失眠困扰时，在排除身体疾病的因素外，及时调节心理，很多人其实都是因为心理压力而造成的短时间失眠，调整好心情，心放宽，是最好的治疗方法，否则只会加重负担，更加难以入睡。

睡觉前做做放松心情的事，比如散散步、洗个热水澡、听听舒缓音乐、看看书、做个深呼吸，这样可以帮助忘记白天工作的紧张和生活的烦恼，保持平静心情，有利于安然入睡。（郭松）

华夏心理咨询师培训

地址：市图书馆
电话：63313939

心理医生

洛阳市第五人民医院

心理热线：63232968

协办

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618