

心理故事

怕见切黄瓜的“纯爷们”

□记者 吴彬 实习生 张静静

一个20多岁的大小伙儿，居然会被一根黄瓜吓倒？原来恐惧来自多年前大人的一句玩笑。专家借此提醒家长，千万不能用“狼来了”的惊吓方式，来“教育”不听话的小孩子。

今年22岁的小孟，是某市某高校大学生，他人高马大，性格开朗。最近一年多，只要看到有人切黄瓜，他就会莫名地心慌、胸闷、眩晕、大汗淋漓，每次症状要持续20多分钟。他为此到医院进行了相关检查，可心脏、血压，一切正常。

去年11月底，困惑的小孟向某市某心理咨询机构求助。在心理咨询师的引导下，小孟脑海中浮现出他4岁时的一段情景：

过年了，妈妈和小姨都在厨房里忙碌，年幼的他兴奋地蹦蹦跳跳，老围着妈妈和小姨转。大人几次劝说无效后，小姨吓唬他：“再不出去，就把你小鸡鸡割了！”话音未落，



小姨手起刀落，重重地将案板上的黄瓜切成两截。小孟当时吓坏了，捂着裆部溜烟跑出厨房，老实地坐在沙发上，半天惊魂未定，眼前老浮现出小姨手起刀落的情景。

一段时间后，年幼的小孟就逐渐淡忘了此事，没想到十

多年后，他突然对“切黄瓜”有了强烈的不适反应。

我市心理咨询师王亚萍说，小孟的情况，是典型的幼年受惊吓留下的“后遗症”。儿童大脑皮层发育不完全，其惊吓记忆可以在潜意识里被保存几十年。随着年龄的增长，

其幼年受惊吓的情绪记忆可能随着大脑神经网络的发育、成熟而发生泛化，一旦受到合适的外界刺激，就可能被激发，以极端的形式表现出来，如小孟成年后突然特别害怕切黄瓜，有的孩子还会表现为常有多余的动作，如无法控制的挤眼、皱鼻等。

因此，专家提醒各位家长，孩子不听话时，可充分运用鼓励夸奖、转移注意力、讲道理等方式，切忌以惊吓来达到让孩子听话的目的。因为幼年时受到的惊吓，可能多年“潜伏”在孩子记忆中，在不经意间给孩子带来莫名其妙的困扰，严重的甚至影响孩子正常的人生。

华夏心理咨询师培训

地址：市图书馆
电话：63313939

婚内沉默是缺乏心灵沟通



唐朝女诗人李冶有一首《八至》诗：“至近至远东西，至深至浅清溪。至高至明日月，至亲至疏夫妻。”

现实婚姻内失语的夫妻很多。夫妻“婚内沉默症”，并不能完全归咎于感情不好，而是因为夫妻之间有一

个常规心理，觉得双方在一起的时间很多，会觉得不用讲好话，也没有交流的迫切感。

夫妻失语，忙是原因更是借口。夫妻关系的日渐冷漠，唯一的原因是过于安全，缺乏重视。有些人在外面可以和领导、同事、客户、朋友、同学分享各种生活感受、人生经历，偏偏回到家就没话对另一半说，从婚前的千言万语到婚后的三言两语，两人渐渐成为最熟悉的陌生人，其实质是没有心灵的沟通。

婚内沉默症是婚姻的一种不和谐心理，但是很多人常常将它当做正常的婚姻状态，这种状态不仅让两人心理不健康，还会在不知不觉中伤害婚姻生活。夫妻间的冲突，相互指责、埋怨和猜疑，甚至出现婚外情，一个重要的原因就是长期的婚后沉默症

造成的婚姻质量下降以及矛盾的长期积累。

婚姻的美满是建立在夫妻双方流畅而充分的沟通基础之上的，有人说“夫妻之间，舌头和耳朵的交流，也许比性生活还要重要”。给自己的爱情充充电，敞开心扉，打开话匣子，表达自己，让对方了解，就会发现，原来和爱人分享生活是那么美好。

老夫老妻也需要情调和浪漫。很多夫妻就是因为太熟悉，碰对方的手就像左手碰右手。如果我们精心呵护、细心体会双手，那它们相遇时心底仍然会有幸福的触动。如果生活里再没有美丽的爱情调剂，那人生会变得多么逊色和灰暗！婚姻不是爱情的终结，也不是调情的坟墓，双方应该不断培养感情，让爱情继续在高峰体验中延伸。

心理专家教您

营造成功快乐的婚姻生活

近日，有心理专家支招营造成功又快乐的婚姻生活。

如果你是丈夫

对妻子表达爱 用两人都能接受的各种方式表达爱；常常称赞妻子，如欣赏她烹调的手艺；在特别的日子里送一束鲜花给她；送她喜爱的而不是需要的礼物；腾出时间来和家人聊天、散步。

对妻子表达温柔 像对待朋友那样，礼貌地对待妻子；讲话时轻声细语；多说一些体谅、关怀、帮助的话。

对妻子表示尊重 在做任何决定之前先和妻子商量，并且用温柔有礼的态度尊重并乐意采纳她的建议；主动减轻妻子的负担，主动承担自己该做的事；在亲友面前认同妻子的才华。

如果你是妻子

对丈夫表达爱 告诉亲友，你的婚姻有多幸福，丈夫听了一定会更加努力地做一个好丈夫；不要一见到丈夫就把一些烦恼的事推给他，也不要吃在吃饭时把一些烦恼的事提出来讨论；要常常煮一些丈夫喜欢吃的饭菜；即使在家里，也要让自己的衣着保持整洁，容光焕发。

对丈夫表达温柔 对丈夫要像对待孩子一样温柔。

对丈夫表示尊重 在肯定丈夫优点和长处方面做到婚前婚后言行一致；不要在孩子或外人面前批评丈夫；不要老是提醒他的年龄；不要总是问他是不是爱你；丈夫不在家时要保持家具的整洁。

夫妻之间

语言方面 用亲切有爱意的称呼来称呼对方，多用“我们”少用“我”；不要同时生气或气馁，不要让愤怒的感觉把爱火浇灭了；可以说也可以不想自己的婚姻是错误，人前人后都要彼此表示感激；心平气和地讨论问题。

行动方面 尊重对方的人格，记得对方的生日和结婚纪念日；想好好沟通时，应当把其他事情先放下；培养共同兴趣；常一起计划将来；把散步当做运动，每周至少一次，一起购物、听音乐会；安排全家娱乐；一起为家庭做预算；尽量避免亲友在家中长时间居住，以免影响夫妻感情。（小徐）

心理医生

发泄并不能减压

压力来临时，不少人都会到处寻找放松方式，但美国著名心理学家格雷琴却提醒人们，并非流行的减压法就真的奏效。

流行说法一：压力大时，大吃一顿能让心情变好。

误区：事后，你工作和生活的压力可能随着转移注意力而暂时减轻了，但你会因为浪费钱和吃太多而感到内疚，新的压力又生成了。

流行说法二：情绪不好时就由着自己的性子来，只做想做的事情，会让人开心起来。

误区：事实上，在情绪低落的时候改变自己的生活习惯，会使你的决心松垮，你会觉得自己的自控力很差，反而会增加心理负担。

流行说法三：关掉电话，让自己安静一会儿。

误区：与朋友和家人的通话可以让你转移注意力，忘掉烦恼。

流行说法四：坏情绪要尽情释放出来，这样才能忘掉烦恼。

误区：在你发怒时，尽情发泄只会让你更加暴躁，对于脾气暴躁的人来说，可能是火上浇油。有时候保持沉默是不错的方法。

流行说法五：宽松的衣服没有束缚感，能让心情轻松。

误区：我们的感觉经常跟行为同步。如果你万分沮丧，穿上睡衣只会让你感觉生活更无序。不妨该穿什么就穿什么，这会让你感到自己已经做好了一切准备，迎接压力。（据《生命时报》）

心理小测试

大树形状测心理状态

下面有五种不同形状的树，请选出你最喜爱的一种。

1.灌木丛林的矮树；2.没树叶的树；3.雪地里的松树；4.茂密高耸的大树；5.被狂风吹斜的树。

答案解析：

选1 你的举止总是规规矩矩的，不敢前行一步，常会有惴惴不安之感，对旁人大胆的言行总是惶惶难以终日。

选2 你是一个很容易失望的人。此外，多愁善感更是你给人的第一印象。你很适合作家、

艺术家等需要活络创意的工作。

选3 你是一个拥有浪漫人生观的人。追寻浪漫是你一生追逐的目标，你是那种即使身陷杳无人烟的雪地，仍能自得其乐的乐天派人物，对于爱情永远抱有期望但从不强求的态度。

选4 你是否和男（女）朋友闹了矛盾，还是婚姻亮起了红灯？你俩的关系可能混沌不清、拖拖拉拉，你可能正期待着壮硕、繁密的树阴让你稍作喘息吧。

选5 喜欢斜的树，表示你

是那种愤世嫉俗、反抗心理十分强烈的人。现实生活中，你是一个容易和邻居、同事及朋友发生齟齬，人际关系欠佳的人。赶快改变自己的心态吧，否则，连你的好友都会因为无法继续忍受你的个性而离开你。（木子 辑）

“心理小测试”栏目主要是搜集一些有趣、好玩的心理学小游戏，供大家在工作、生活之余，自娱自乐一番。您姑且测之莫当真，能为您心理减压才是我们的最大心愿！