

# 口头禅隐藏心理问题

## “随便”、“郁闷”是语言污染

你是否注意过,身边的朋友说话时,有多少人带着口头禅?也许有人说10句话,包括8个“然后”;有些人好像从来没有过顺心如意的时候,老是把“郁闷”挂在口头;美国总统奥巴马不论什么都要说个“恕我直言”;肯尼迪的女儿接受《纽约时报》采访时,曾一连说了142个“你知道”。不论贫富贵贱,文化素养高低,口头禅就像粘在人嘴边的膏药,甩也甩不掉。



## 国人沉迷“十大口头禅”

有调查显示,目前的白领阶层,四成以上都将“郁闷”挂在嘴边;不管是下馆子点菜还是大家一块商量去哪儿春游,有人一概以“随便”两字来回答……口头禅虽然五花八门,但根据我国十几个大城市人口参与的调查显示,国人最爱说的“十大口头禅”,按排名分别是:“随便”(10.5%)、“神经病”或“有病啊”(8.1%)、“不知道”(7.2%)、脏话一类(6.7%)、“郁闷”(6.5%)、“我晕”(5.6%)、“无聊”(5.5%)、“不是吧?”或“真的假的?”(4.8%)、“挺好的”(4.6%)、“没意思”(4.6%)。

其实“随便”一词不仅中国人说得多,美国人也爱说。美国曾进行过一项调查,结果是“Whatever”,相当于汉语中的“随便”或“无所谓”这个词,当选为美国

人说得最多、最让人讨厌的口头禅。排在后面几位的还有“你知道”、“总之”、“这就是事实”、“到头来”等等。

除了这些经典的口头禅,每年还会出现很多流行词,成为人们的口头禅。今年最流行的莫过于南非世界杯后出现的“给力”。在IT公司工作的周松,最近最爱说的就是它:打游戏顺利通关,不自觉地就欢呼一声“给力”,失败了,则蔫蔫地嘟囔一句“真不给力”。后来发展到同事借他一支笔、替他带份饭,都统统用“给力”两字来回答。“给力”本来指的是“带劲、精彩、很棒”,当记者询问他为什么爱说“给力”时,他的回答是:“不为什么,简单,用起来顺口,而且表达意思特别给力!”

## 口头禅隐藏的心理问题

口头禅到底是怎么形成的?为什么人一旦有了这个习惯,就像上瘾一样,往往脱口而出,不能自制?“其实,口头禅本来是个贬义词。”苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣指出,它原指一些没得道的和尚,常把一些玄而又玄的禅语挂在嘴边,装作好像得道的样子。在现代社会,它也应该包含一定的贬义。“口头禅不仅让语言变得啰嗦,好像长了个瘤一样,更重要的是,有些口头禅背后隐藏着一定的心理问题。”

上海市心理行业协会会长王裕如认为,从她平时的观察来看,也是负面以及中性的口头禅占绝大部分,积极向上的口头禅所占比例较少。一种口头禅代表了一个群体的社会心态。她分析,说口头禅的人以30岁以下的人为多,说明现代

社会的多元性让他们的生活与思考都处于一种松散、不成熟的状态,却不得不面对骤然增加的社会压力,只好通过口头禅等方式来释放与宣泄。像“无聊、没意思、郁闷”等口头禅,典型地反映了这样的心理。北京大学第六医院副院长、中国疾病预防控制中心精神卫生中心主任黄悦勤教授回忆,20世纪60年代,最流行的口头禅很多都是积极向上的,比如“面包会有的”。这句来自前苏联电影《列宁在十月》的台词,成为当时绝大部分年轻人的口头禅,激励了一代人克服困难、积极向上。“如果用‘大众’和‘有理想’来定义那个时代的年轻人,现在的年轻人则可定义为‘小众’和‘无理想’。”王裕如说,这是导致出现积极和消极两种口头禅的根本原因。

## 换个口头禅就是换种心态

消极的口头禅对于个人来说,也许能达到一种心理宣泄的作用,比如说一句“有病”或“没意思”或“郁闷”,心里会舒服很多。“但这些负面口头禅带有很强的心理暗示作用,会影响身边人的情绪。”黄悦勤指出。

而中性的口头禅,比如“随便”、“不知道”等,王国荣认为,其实反映的也是放弃自我选择、消极拒绝等心态。喜欢说“随便”的人,往往是爱随大流、不能为自己做主的人。“随便”隐藏着“错了别怪我,和我没关系”这样推卸责任的潜台词。不管别人问什么,都先回答“不知道”,同样是缺乏责任感的表现。还有些中性的口头禅是没有任何意义的,比如“然后”、“嗯”、“这样”等,王国荣建议,能不说最好别说,真正好的语言是干净、符合逻辑、准确、客观的,加进琐碎的东西,不仅让人听了不舒服,也是对语言的污染。

“你可以尝试换一种积极的口头禅,其实就是换了种心态。”首都师范大学心理系副教授刘兴华说,比如“太棒了”或者“给力”这样的流行语,还有前两年韩剧《加油,金三顺》流行过后,不少人把“加油”两个字当成口头禅,这些都有利于保持健康的心理状态。因为在表扬他人时,内心的欣赏情绪会被他人感觉到,他人用同样的情绪来回报。

王国荣最后建议,每个人都可以问问身边的人,自己有哪些口头禅,然后把它们记在纸上,有意识地分析哪些出现频率最高,哪些让人听了不舒服,哪些对自己有消极影响。不好的口头禅,要一点点减少说的次数,今天10次,明天8次,最终将它们从生活中驱逐出去。(静静)

## 用药指南

### 肿块 囊肿 甲状腺瘤 当心恶变

临床上许多甲状腺瘤及各种肿块囊肿,有良性的、恶性的,也有良性发展成恶性的,很多患者因忽视治疗或误治造成恶果而后悔莫及……

甲状腺瘤、囊肿并不能一切了之,专家指出:各类甲状腺瘤、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结导致,推之可移,表面光滑,潜伏期长,有的长达二三十年,早期无症状,犹如“隐形杀手”易被忽视,不知不觉间恶变或恶化,累及全身。此时,因临床无药可治,医生会主张手术,但手术不能去其根,易复发,且易损伤神经血管,术后疤痕影响美观;而如果误用草药偏方则会延误病情,因此,早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸,能达到不手术,吃药就好的效果,大品牌,疗效好,诚信治疗,可做B超验证疗效。

五海瘦瘤丸是哈药集团斥巨资研发的首个专治甲状腺瘤的新特药,独有R因子,快速切断供养通路,饿死瘤体,调节内分泌,平衡代谢,杜绝复发。经多家知名医院临床验证,疗效显著,被用作一线品牌专用药。该药上市两年来,数万康复患者普遍给予好评。患者表示,肿块囊肿不治怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用了哈药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后,B超显示肿块全消了。买药就该买大品牌,值得信赖,用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖腺囊肿等各种肿块。

相关链接:五海瘦瘤丸已在我市上市2年,七里河开心人大药房为指定经销处。详询:61723199

## 健康前沿

### 痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮的传统治疗方法存在诸多弊端:口服药,由于肛门的特殊位置,药效很难作用到患处;栓剂易加重便秘或流出;膏剂易被蹭掉;手术更是天下第一疼,易复发。

孝铭肛宝(专利ZL02281143.5)采用百年治疗痔疮秘方,以中药为原料,最新的“抑菌贴”剂型在患处直接给药,药物通过皮肤直接吸收,活血化淤,清热解毒,润肠通便,祛腐生肌,药物24小时不间断发挥作用,直接迅速使淤堵的静脉疏通达到彻底治愈。使用20分钟,疼痛消失,药物成分渗透内外痔;1天消除内外痔发炎脓肿,排便畅通省力;使用6天,痔疮消失,出血伤口治愈;一个疗程,干净消灭痔疮,肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病。每日两贴,方便卫生,随时使用。

孝铭肛宝发明人于恩铭教授建议:一般患者使用18天干净利落解决痔疮,老痔疮严重患者需坚持连续使用36天。洛阳七里河开心人大药房有售。详询:61831277

### 我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用特别大,治疗效果一直不理想。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始时每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得十分满意。他激动地说:感谢贵州黔西南苗药技术有限公司研制出这么好的产品,还我健康皮肤!

“百癣康”有极强的附着力和渗透力,瞬间止痒且不含激素,疗程短,见效快,且不易口,轻者5天~10天,重者2周~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免了口服药对身体器官的损伤。

“百癣康”适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,已登陆洛阳金谷园路百草大药房。详询:61666371

百忧笑解

慷慨 de 医生

病人:“大夫,你把剪刀遗忘到我肚子里啦!”  
大夫:“没关系,就送给你吧,我还有一把。”

绘图 玉明

## 男人失恋越多 心理就越健康

最近,英国一所大学的研究显示,对于男性来讲,失恋次数越多,心理越健康。

研究人员在调查中发现,在同居关系中,女性比男性更容易出现焦虑等心理问题。双方分手后,情绪低沉和沮丧本属正常现象,但女性从感情伤害中恢复的时间比男性长得多,而且女性的情绪会随分手次数的增多而不断恶化。男性却恰恰相反,曾有过两次或两次以上分手经历的男子,心理状态极佳。

分手对男性和女性心理健康影响截然不同,然而对于情侣两人的心理健康同时达到最佳状态时的标准,还是与传统认识相一致的。

也就是说,两性关系稳定或家庭幸福的人,其心理更健康。

(智慧)