

# 2010 年最给力的 心理热词

2010 年的网络可谓火热，“给力”、“神马都是浮云”、“鸭梨大”等热词不仅浓缩了每个现代人的背影和心声，并一跃成为人们茶余饭后的谈资和生活的调侃。回首 2010 年一波接一波的热词风潮，你会发现现实社会的激昂悲恸、欢乐烦恼、欣喜愠怒，无不在人们的戏谑和恶搞心理中悄然展现……

下面我们试图用 2010 年的热词，简单梳理、概括这一年备受关注的心理现实。

## 1 鸭梨大

“鸭梨”即“压力”的谐音，流行于网络，“××表示鸭梨很大”，成为网络口头禅，也算是网民在压力下的一种自我放松。

回顾 2010 年的心理话题，“鸭梨大”依旧是困扰人们的首要问题，从而引起抑郁症、焦虑、失眠等一系列的心理亚健康表现。特别是都市职场人群，正面对年关的种种工作压力、生活压力，心理亚健康现象尤为明显。

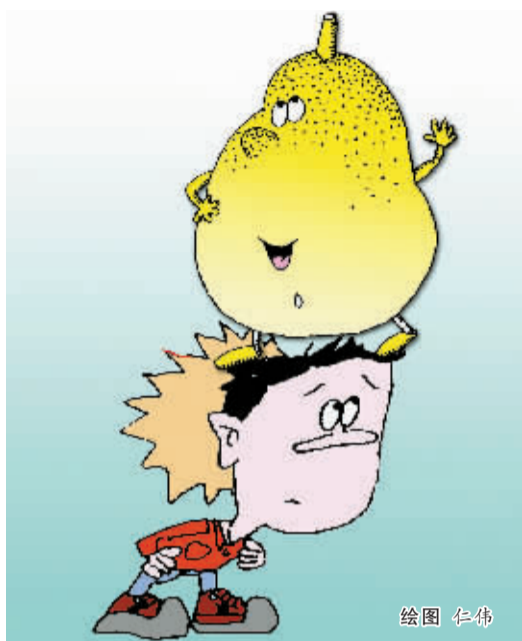
## 2 橡皮人

没有神经、没有痛感、没有效率、没有反应，不接受任何新生事物和意见、对批评表扬无所谓、没有耻辱感、没有荣誉感——这样的人就叫做“橡皮人”！橡皮人一词出现于王朔 1986 年发表的一篇小说《橡皮人》里，指一种社会心理人格，而 24 年后的今天，它卷土重来。

“今天你‘橡皮’了吗？”成为现代中国人格的一种折射状态，“橡皮人”、职场“橡皮人”、“橡皮婚姻”等心理病象开始普遍出现。

## 3 婚外恋

法国常用的心理减压方法——运动消气。法国出现了一种新兴的行业：运动消气中心。中心有专业教练指导，教人如何大喊大叫，扭毛巾，打枕头，捶沙发等，做一种运动量颇大的“减压消气操”。



绘图 仁伟

在这个年代，离婚率呈直线上升态势，婚姻的忠诚度直线下降。婚外恋不知不觉成为当下的一个铺天盖地的话题。婚外恋到底存在哪些基础，男人和女人分别怎样看待婚外恋，2010 年有关婚外恋的心理成为社会各界人士最为关心的话题。

## 4 团奴

“今天你团了吗？”这句时髦用语如今已成为很多年轻人打招呼的首选。2010 年网购一族的生活里出现了一种新鲜的团购消费，他们不必发起组织一次团购，不必去找商家谈判议价，只需打开电脑登录团购网站便可轻松实现。

一个“团”字，使得独乐乐的购物，变成了众乐乐。“团购”正如“忽如一夜春风来”般火爆的同时，催生了一批“团奴”，也会带来一些纠纷和心理问题。

## 5 裸辞

所谓“裸辞”，就是还没找好下家就辞职。不找后路，

意味着离开的决然。由于工作压力导致身心疲惫达到了极限，或长期缺乏工作幸福感等原因，选择“裸辞”的职场人正在增加。“裸辞”，已成为 2010 年职场流行词之一。

一份最新出炉、针对 8000 多人所作的 2010 年秋季跳槽特别调查报告显示，今年未动过跳槽念头的受访者不足一成，近六成人已完成跳槽或正有所行动。在这波“挪窝”高峰里，“裸辞”的现象越来越多。据了解，“裸辞”群体以女性职场精英居多，她们主要分布在高级白领、职场新人和职场妈妈这 3 类人群中。

## 6 考碗

“考碗族”是指当下到处参加公务员考试，不考到“饭碗”不罢休的一群人。随着近年全国和各省市公务员考试热潮滚滚，“考碗”便成为 2010 年流行的词。

公务员的福利、待遇、奖金都非常可观，在当今社会可以说是最稳定的职业。“考碗族”到处参加公务员考试，不考到“饭碗”不罢休，为的是在就业形势严峻的今天找一个稳定的落脚点。

## 7 钟摆族

“钟摆族”最早发源于北京、上海、广州等城市。随着城际铁路的开通，越来越多的职场人突破城市界限，实现了工作生活双城化。房子两地买、婚姻周末化，社交网络多城交叉，原有的单一城市生活、工作模式被打破，职场“钟摆族”应运而生。“钟摆族”折射的生活现状及人群心理成为 2010 年关注的对象之一。（冬冬）

## 用药指南

### 打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

深圳消息：深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血，经抢救无效死亡。

有关专家指出：打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病，不仅影响心、脑、肾等人体器官，导致呼吸不畅、暂停、心脑血管缺氧，造成高血压、脑溢血、生理功能衰退、老年痴呆等疾病，严重者还导致脑中风，心肌梗死等恶性病变。

由中国中医药协会历经 5 年研制的国家保护品种“止鼾清咽茶”上市，我市金谷园路百草大药房业已引入。大家可咨询 65669448

“止鼾清咽茶”中特有的活性因子“冬凌草甲素”，直接作用于咽喉，将软组织和黏膜的毒素彻底清除，疏通扩大鼻腔腔，快速清除咽喉水肿，纠正咽部狭窄，打呼噜、咽炎随之消失。每天 2~3 袋，轻松告别打呼噜，家人不烦，并发现没有，血压不高，还等什么。3~6 天：轻松入睡，气流顺畅，鼾声减弱，胸闷心悸减轻。1~2 周期：鼾声消失，呼吸平稳，睡眠香甜，乏力倦怠感消失，生理功能提高，心律、心肌供血正常；白天嗜睡，晨起头痛、头晕、口干等症消失。

### 手脚麻木治一个好一个

“老伴开始只是手脚麻木，怎么突然瘫痪了呢？”很多偏瘫患者都有类似的经历：持续手脚麻木没太重视，越来越重，直到有一天突发瘫痪，后悔莫及！

国内首个专治手脚麻木的高科技准字号生物贴大风贴上市，已由我市七里河开心人大药房引入。其组方科学，配伍合理，所用药材地道，国际先进的“生物醇式技术”完全保证了药物有效成分的活性，使每一贴都具有高度的药效。穴位直接给药，药物 24 小时不间断发挥作用。经大量的临床验证，高科技生物贴大风贴对于手脚麻木（如因中风偏瘫、糖尿病、高血压、神经炎以及颈椎病、腰椎病等引起）、四肢无力、肌肉萎缩、肢体运动障碍等症，1 周期麻木减轻或消失；2~3 周期康复不复发，被誉为治愈手脚麻木的专用药物。 详询：61522588

### 肝肾囊肿 脂肪瘤 息肉 名厂特效口服新药 让你一生不悔

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……

肿瘤、囊肿并不能一切了之。专家指出：各类肿瘤、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病，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，不知不觉极易恶变或恶化，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，不手术，吃药就好，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肿瘤囊肿的新特药，独含 R 因子，快速切断供血通路，饿死瘤体，调节内分泌，平衡代谢，杜绝复发。该药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。上市 3 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 超显示肿瘤囊肿全消了。买药就买大品牌，值得信赖，用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖器等各种肿瘤。

相关链接：五海瘦瘤丸在我市已上市 3 年，七里河开心人大药房为指定经销处。 详询：61723199

## 心闻播报

# 外国常用的心理减压方法

法国常用的心理减压方法——运动消气。法国出现了一种新兴的行业：运动消气中心。中心有专业教练指导，教人如何大喊大叫，扭毛巾，打枕头，捶沙发等，做一种运动量颇大的“减压消气操”。

英国常用的心理减压方法——看恐怖片。英国专家认为：人们感到工作有压力，是缘于他们对工作的责任感，此时他们需要的是打起精神，可以用“以毒攻毒”的方法激励他们去面对充满压力的情况，例如去看一场恐怖电影。

欧洲和日本常用的心理减压方法——嗅香油。在欧洲和日本，风行一种芳香减压法。由芳草或其他植物提炼出的香油能通过嗅觉神经，刺激或平复人类大脑边缘系统的神经细胞，可以帮助人们舒缓神经紧张，缓解心理压力。

美国常用的心理减压方法——吃零食。食物与嘴部皮肤接触，一方面能通过皮肤神经将感觉信息传递到大脑中枢，从而产生一种慰藉，使人通过与外界物体的接触而消除内心的压力；另一方面，当嘴部接触食物并咀嚼和吞咽时，可转移人对紧张和焦虑的注意，在大脑摄食中枢产生另外一个兴奋区，使紧张兴奋区得到抑制，最终使身心得到放松。

其实，这些减压法只是起到辅助作用，而真正减压必须要改变自己的认知，让自己能从心里真正“放得下”。（小松）

## 百忧笑解

### 我以为你还会长高

一个男人每次看到长腿高个的女士，总是津津乐道地评头论足一番，毫不掩饰自己的倾慕之感。

她娇小、漂亮的太太实在忍不住了，气愤地问道：“如果你这样喜欢长腿高个的女人，干吗你当年要娶我？”

“当年我以为你还会长高的。”



绘图 李玉明