

## 1 本命年是“凶年”?

人们对本命年的情结与传统民俗息息相关。故民间通常把“本命年”也叫做“槛儿年”，即度过本命年如同迈进一道门槛一样。

每到本命年时，汉族北方各地，不论大人小孩都要系上红带子，俗称“扎红”，小孩还要穿红背心、红裤衩，认为这样能趋吉避凶、消灾免祸。每逢春节，市场上到处有出售“吉祥带”、“吉祥结”的红黄绸带，本命年的人们将其系在腰间、手腕上，这样便可消解灾祸、化凶为吉。

在中原地区，本命年结婚的新人的嫁妆中必须放一些“艾叶”来辟邪，以祈求平安、吉祥、幸福、天长地久。

如今每到年末，商场里的红色商品和黄金首饰都卖得特

别好。有些人是买来自己穿的，有些是长辈买去送给小辈“趋吉消灾”的。同样属兔子的MM陈晓霜透露，本命年她不仅给自己买了红内衣、红内裤、红腰带和兔子图案的黄金首饰，还特意跑到家乡的一座庙里拜了拜，求个签，好让自己心里踏实一点。

本命年真的有那么可怕？据了解，有不少人在谈到本命年是福是祸的问题时普遍认为：本命年顺则一顺百顺，红运当头，势不可挡；运气背则到处是关口，满眼皆门坎，霉运到家。有关专家指出，这种说法目前尚无定论，但可以肯定的是，本命年是“凶年”的说法是没有任何科学依据的。

## 2 本命年代表人生几道“坎儿”

心理咨询师倪喆说：“有些人会觉得本命年里自己过得确实不顺，实际上这一年过得顺不顺与是不是本命年没有实质的联系。”

倪喆认为，人们之所以对本命年格外看

重，一方面，这是一种民俗现象，一种心理寄托；另一方面，也是因为每一个本命年都是人们年龄成长的重要阶段，十二年一个轮回，很多人站在本命年的门槛上都会想，已经这么多年过去了。

“24岁，36岁，48岁，60岁……都是不同的人生阶段，而在这些阶段，人们确实会面临很多未知和挑战，会产生不安全感。比如24岁的青年，刚刚步入社会，社会的斑斓让其应接不暇容易陷入迷茫或极端；36

岁的时候，事业处于上升期，难免会碰到磕磕碰碰；48岁又会有所谓的‘中年危机’等等。”倪喆表示，十二年一轮回是成长，而非简单循环，它是在螺旋上升的过程中完成渐进与完整的成长。就像蛇蜕皮一样，包含磨砺和更新的意思。

## 3 本命年里需“淡定”

为什么有些人确实感到本命年里很不顺呢？倪喆说：“缺乏安全感的人，对本命年辟邪的心理诉求更大；一些比较容易焦虑的人，一些不够自信、易受心理暗示的人，会受到本命年的影响，这种影响容易让他们在本命年里确实过得很不顺。”

倪喆解释：“我接收过一个咨询者，她本身有焦虑症，本命年一到，变得越发担心和焦虑。这类人对周围一切比较敏感，容易被外界的变化牵着鼻子走。他们会用自己的想法和心情不自觉地配合、调整那些负面信息。有些人会为此减少社交、减少活动，做事情瞻前顾后，影响到自己的生活。另外，消

极、悲观的人往往在本命年里更消极、焦虑，周围的人也会受到不良影响，或敬而远之或直接发生冲突，这时消极的人会更确认本命年不顺的说法。”

“要淡定，保持平常心，理性地看待本命年。”倪喆说，“穿红内衣、红内裤都没问题，你可以把本命年当成一种心理寄托，随着习俗融入到这个社会氛围中，反正大家都在这么做，也没什么损害。红色本身就是一种喜庆的颜色，我自己本命年的时候也会穿红袜子。最重要的是有正面的心态，如果这一年遇到了困难或者不好的事，那也是年年都可能遇到的，不要认为这一年有多特殊。”（小寒）

# 你有本命年焦虑吗

“我买了红内衣、红内裤、红腰带、红袜子……等会儿还要再去黄金饰品专柜，买个有小兔子的黄金首饰戴。”属兔子的85后女生媛媛买了一大套“红色装备”，不为别的，就为在本命年“避避邪”。

媛媛告诉记者，她周围的小姐妹最近都在忙着准备全套红色的“避邪工具”。“本命年犯太岁，太岁当头坐，无喜必有祸。长辈、亲戚朋友都说本命年里要穿红衣服，不然容易沾晦气。”媛媛虽然自己对“太岁”之类的说法不是很懂，但是对十二年轮一次的本命年心里还是很重视的，“大家都在这么做，就随大溜吧，否则真碰到什么灾祸，后悔就来不及啦！”

忙着“穿红避邪”的“兔子”们——



### 百忧笑解

### 酒鬼



绘图 李玉明

酒鬼：“医生，我没钱买酒，帮帮忙，给我开点药酒吧。”  
医生：“药酒没有，只有别的酒。”  
酒鬼：“行，我反正什么酒都能喝。”  
医生：“药酒怎么样？”  
酒鬼：“……”

### 闻播报

## 女人钟情男人只需要3分钟

虽然不能以貌取人，但是女人在挑选对象时最易听从直觉的安排。据英国《每日邮报》近日报道，女人只要3分钟，就能判断面前的男性是不是自己的意中人。

这项涉及3000名成人女性的调查发现，她们只需要3分钟，就足以评估自己是否中意眼前的男人。她们会打量男人的外貌、体格、穿衣品位以及口音、口才等等。接下来，她们又会快速判断

男人的处事风格，属于事业有成型还是雄心勃勃型等。调查结果同时指出，骄傲自大、脾气大、说话冲、没有共同爱好的男性，最容易被女性拒绝。

此外，女性选择伴侣往往靠直觉，一旦牵手成功，就不会轻易改变对他的看法。有88%的女性表示，她们非常相信自己的直觉，应该一直坚信下去。

（雪剑）

### 养心之道

2011年春晚由林妙可等几个小朋友演唱的儿歌《爱我你就抱抱我》，让不少家长思考——

## 你给孩子拥抱了吗？

□ 记者 朱娜

“爱我你就陪陪我，爱我你就亲亲我，爱我你就夸夸我，爱我你就抱抱我……”2011年央视春晚，4个小朋友载歌载舞地演唱了一曲《爱我你就抱抱我》。歌声打动了许多家长的心，也引起他们的思考，自己真正拥抱过孩子吗？

润西区晋女士深有感触地说：“平时工作忙，很少有时间和孩子交流，眼里看到的全是孩子的缺点。看了这个节目我体会到，孩子也很渴望我们的拥抱。拥抱不是简单的肢体动作，而是传递爱的信息。”

的确，中国人很少对自己的孩子做一些亲昵的动作，更别说当众拥抱。他们认为，用语言就可以说明一切，即使父母想向孩子表达情感，也要尽量压抑。他们却忽略了孩子也有自己的心理需求，渴望被抚摸。



市中心医院心理咨询专家史静杰表示，现在多数家庭都是独生子女，家长对孩子的关注度较以前有很大提高。但是，让家长当众给孩子拥抱或者对孩子做一些亲昵的动作，着实有些不好意思。当婴儿离开母体来到这个世界上，从某种程度上说，他们与母体的分离也是一种心理上的创伤。因此，孩子很需要父母的抚摸和拥抱，这是最直接的表达方式。看似简单的一个拥抱，传递的不仅仅是爱，还有安慰和赞赏。如果你觉得拥抱有些害羞，那就先多夸夸孩子。适度地表扬孩子，孩子的表现就会越来越好；如果一味地批评，他们的表现就会越来越糟。

此外，我们的皮肤和胃是一样的，都会有“饥饿感”。如果长期得不到安慰和抚摸，也会有不适感和紧张感。那么，我们不妨抱自己一下吧！