

心理工作室

# 为何难忘前女友

□ 记者 朱娜

叶先生：我今年34岁，结婚已5年时间。我的妻子是个很好的人，每天尽心尽力的照顾我和孩子，并且对我的父母也很孝顺。

在认识妻子之前，我有一个女朋友。我们是通过相亲认识的，她中等身材，五官十分清秀，一眼看上去就很吸引人。之后，我们见过两次面，每次见面的时间都不长，交谈也不多。前女友对我总是不冷不热的，我认为是她性格内向的原因。之后我们就没有联系过，但我被她深深吸引了，很长一段时间都无法忘记她。亲戚朋友给我介绍了好几个女朋友，我都看不上眼。迫于父母的压力，我在30岁那年与妻子结婚了。

我以为婚姻生活就这样平静地过下去。3个月前的一天，我与妻子逛街时碰到了前女友。虽然只是远远地看了一眼，但让我难受了好几天。妻子看我这样，便关心地问我：“是不是太累了，还是身体不舒服？”我真不知道该如何回答妻子，



如实地回答会伤害她，干脆编个理由搪塞过去。我偷偷找出前女友的电话号码，想给她打个电话，没想到我紧张得浑身冒汗。即使拨通了电话，也不敢说话，只是听一下她的声音就挂断。现在，我时不时会有一种冲动，要和妻子离婚，去寻找前女友。我也清楚自己的想法很荒唐，但就是无法控制自己，我该怎么办？

国家高级心理咨询师李韶峰：叶先生所说的前女友，并

不是他真正意义上的女朋友。前女友对他并不热情，甚至有些冷淡，可以说她没有把叶先生当成男朋友来对待。叶先生自己不能看清这一点，他错误地认为是前女友性格内向，羞于主动与他联系。叶先生首先要做的就是，搞清楚前女友不是真的女朋友，只是自己一厢情愿，把对方想象成自己的女朋友。切不可因为一时的荒唐之举毁了自己幸福的家庭。人们往往都有一种情结，得不到的才是最好的。即使叶先生和前女友真的结婚，婚姻生活不一定会比现在过得好、过得幸福。

既然叶先生对前女友有扯不清的情感，那就来个彻底的告别。建议叶先生想象前女友站在他的面前，他把自己的心里话都说出来。待把自己的思念之情说完后，并祝她幸福，然后，对前女友说一声再见，转身离去。要自信地走开，不要有恋恋不舍的心情，相信叶先生的生活会越来越好。

## 小道消息 为何人人爱传

春节长假刚过，上班的人“复工”，旅游的人回家。小别重逢，大家免不了凑一块儿叽叽喳喳，聊聊自己知道的“新闻”：王菲和方舟子打嘴架了、旭日阳刚和汪峰闹翻了、某同事把老丈人灌醉了、某邻居升官了……茶余饭后、聚会休闲，各种话题大行其道。甚至有人专门组建所谓的“包打听”、“偷听网”，汇总网友有意无意听到的小道消息、“八卦”新闻。

俗话说“谁人背后无人说，哪个人前不说人”。越是小道消息，好像越受大家欢迎。从心理学的角度来看，无论制造“八卦”还是传播“八卦”，都能满足人们一定的心理需求。第一，增添亲切感。美国南加利福尼亚大学人类学家克里斯托弗·贝姆提出，“闲聊”是促进群体团结的

一种方法，有利于拉近人际距离。聊聊“八卦”，互相分享消息，说明大家在同一个“圈子”里，既显示了亲近和友好，还能形成某种“心理契约”，促使大家成为朋友。一项调查表明，普通女性保守秘密的时间不超过47个小时。第二，释放压力。大家都是“凡夫俗子”，每天面对“柴米油盐”，挫折压力不断。而摆摆明星的尴尬，说说别人的糗事，既能“一吐为快”，又给自己一种“别人过得也不完美”的暗示，从而更加知足常乐。美国密歇根大学的研究发现，聊“八卦”能升高体内的黄体素，有助于缓解焦虑。第三，显示能力。就像英国利物浦大学心理学家罗宾·邓巴所说的，聊“八卦”是一种社会智商，能增添个人魅力。小道消息多是人们不愿暴

露的“隐私”，这些都能打听出来，很能证明自己的人缘和沟通能力。

其实，聊“八卦”归根到底是信息的传播，本身并无好坏。但是，在传播小道消息的过程中，人们难免添油加醋，添加一些情感、情绪色彩，使消息变得真假难辨，甚至污染“环境”。因此，聊“八卦”也要讲原则。首先，话题别“过火”。不要在别人的“伤口”上撒盐，也不要轻易下结论，以免中伤他人。其次，学会“倾听”。别人想倒“苦水”时，送上真诚和理解，就能把打听小道消息升华为替他人排忧解难，变聊“八卦”为“支招”。最后，谣言止于智者。人们在聊“八卦”的同时，以旁观的态度参与，保持客观冷静，就能摘下“有色眼镜”，明辨是非。（小寒）

用药指南

### 神奇苗药 治好了我的皮肤病!

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、激素药物，副作用大效果不满意。他使用“百癣康”喷剂后，一周止痒止屑，皮疹消退，两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次，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这么好的产品，还我健康皮肤！

“百癣康”喷剂有极强的附着渗透力，瞬间止痒不含激素，疗程短见效快，不忌口，轻者5-10天，重者2-4周，病变皮肤即可恢复如初，还能避免口服药对身体的损伤。该药适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病，洛阳金谷园路百草大药房有售。

详询：61666371

### 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，心脑血管缺血缺氧，造成高血压、脑溢血、性功能衰退、老年痴呆等疾病，严重者导致脑中风、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，疏通扩大鼻咽腔，快速清除咽喉水肿，纠正咽部狭窄，呼噜、咽炎随之消失。每天2-3袋，轻松告别呼噜，家人不烦，并发症没有，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，性功能提高，心律、心肌供血正常；白天嗜睡，晨起头痛、头晕、口干等症消失。

### 肝肾囊肿 脂肪瘤 息肉

### 上市名厂特效口服新药 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、津液淤滞致病，推之可移，表面光滑，潜伏期长，有的长达一二十年，早期无症状，犹如隐形杀手易被忽视，不知不觉中极易恶化或恶化，累及全身。此时，因临床无药可治或主张手术，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，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。

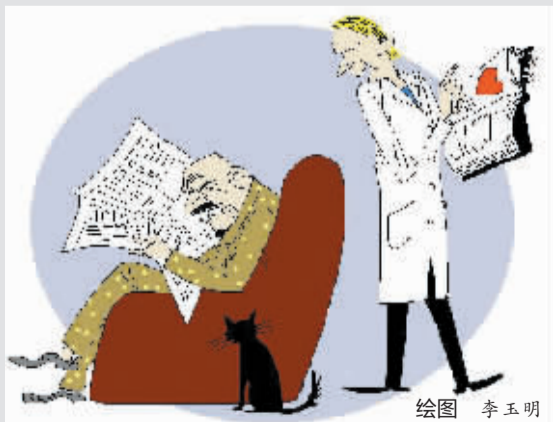
五海瘦瘤丸是哈药集团斥巨资研发的首个专治肿瘤囊肿的新特药，独含R因子，快速切断供养通路，饿死瘤体，调节内分泌，平衡代谢，杜绝复发。经多家知名医院临床验证，疗效显著，被用作一线品牌专用药。上市三年来，数万康复患者普遍给予好评。患者表示，肿块囊肿不治怕恶变，手术切除易复发，草药吃了不少，根本不顶用，没想到用了哈药，10天瘤子就变软萎缩了，2个-4个疗程后，B超显示肿瘤囊肿全消了。买药就该买大品牌，值得信赖，用着放心。

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

### 百忧笑解 还是学牙科吧!



绘图 李五明

医科学生：“爸爸，我想专门学心脏外科。”

老于世故的父亲：“人有多少个心脏？”

学生：“只有一个。”

父亲：“有多少颗牙齿？”

学生：“32颗。”

父亲：“那你还是学牙科吧。”

### 养心之道

### 偶尔自言自语是好事

生活中，我们常能发现有的人在走路、洗脸、浇花、购物等的时候，有自言自语的表现。一个人喃喃自语，难道是患了精神病吗？

答案是否定的。的确，自言自语常见于许多精神病人，他们的自言自语，有的喃喃自语，有的宛若亲友在旁滔滔不绝，因此当我们发现某个人旁若无人地自言自语时，常习惯地认为他在发“神经”。其实，喃喃自语在正常人也存在，单纯的自言自语不一定是病态，从某种意义上说，反而有利

于身心健康。

心理学家发现，偶尔自言自语是一种很健康的缓解精神压力的方法。心理学研究表明，自言自语可以帮助人对不合逻辑的思想保持警觉。譬如，当你把一件事情看成天大的事情时，你可以暗示自己说：“这件事情并不重要，也不复杂，不用老惦记着它。”千万不要小看这些自言自语，因为这些话说出来以后，不仅可以缓解精神压力，避免精神过度紧张、焦虑，还能增强人的自信心。