

心理工作室

□ 记者 朱娜

“家庭隐形人”为家人留点时间

穿上隐身衣，就可以让自己消失在众人的视线中。这样的幻想在现实中显然无法实现，但近日社会上流行一个新名词“家庭隐形人”。

忙碌的“家庭隐形人”

“家庭隐形人”是指平时忙于工作和学习，极少与家人相聚的群体。虽然是家庭中的一员，但是他们在家的时间很短，与家人交流的时间很少。

赵先生是一名出租车司机，由于职业原因，他平时在家的时间很少。早上他出门时，他的妻子和孩子还在睡觉，晚上回到家已经是凌晨两三点钟，而妻子和孩子早已入睡。赵先生苦恼地说：“为什么我忙了一天，晚上回到家还看不到热脸？他们总是给我背影，我也需要关怀。”

赵先生的妻子感到很委屈，每天大部分时间只有她和孩子在

一起，连全家人一起吃顿饭都成了奢望，丈夫在这个家里似乎不存在。她也很想和丈夫一起散步、逛街，但是他总在凌晨回家，总不能半夜爬起来与他畅谈一番。

现在很多忙于工作的人，可能都有类似的烦恼。

“隐形人”的家人很受伤

“家庭隐形人”整日忙于工作，相对来说，他们的家人更受伤。

“处于忙碌状态的人，他们也有情感需求。但与家人相比，他们的情感需求不会太明显。他们虽然嘴上说很忙，但内心有一种充实感和优越感，毕竟忙碌在一定程度上代表了被社会认可的程度。”市心理咨询师史静杰说，“家庭隐形人”与家人之间长期缺少沟通，不仅会让家人之间的关系渐渐疏离，感情变淡，还会导致家庭矛盾，更会因此影响



到家人和自己的身心健康。也就是说，“家庭隐形人”的家人很受伤。

与在外忙碌的人相比，在家

里等待的人的心情是失落和矛盾的。一方面由于缺少家人的陪伴，自己的情感得不到满足；另一方面不能向对方抱怨，因为对方的确是在为家庭而忙碌。

从“隐形人”变为“有形人”

怎样才能从“隐形人”成为“有形人”呢？

史静杰建议，人们有时处于无意识的忙碌状态，这时要学会对自己喊“停”，有意识地让自己停下来，多留一些时间给家庭和亲人，哪怕只是和家人一起聊天、吃饭；不要为了交流而和家人交流，这样反而会使大家觉得不自在；回家后轻轻握一握家人的手，让对方感觉你的温暖，或者关掉电视、电脑，夫妻双方只是静静地坐着，感受彼此的存在。如果你每天都能坚持这样做，你的家庭关系就会发生改变，你也会从“隐形人”变成“有形人”。

成人磨牙 暗示 心理压力 大

口腔生理学与心理学认为，口腔是人体首先兴奋的源点，是与外界交流的渠道，且口腔具有表示紧张、悲观等情绪的功能。当今人们的生活节奏不断加快，竞争也越来越激烈，每一个人都试图驱散生活或工作中的种种压力，其中一个有效的方法就是身体运动和精神转移，而有些人则表现为磨牙。

有研究者对80对磨牙症患者和无磨牙症者做对照研究，为每个人做个性测定。结果表明：性格内向、压抑，特别是情绪不稳定、易紧张等个性是磨牙症发病的重要因素。也就是说，磨牙症者与非磨牙症者相比悲观情绪更重。许多学者在研究中发现，口腔疾病在磨牙症的发病原因中显得并不重要，心理因素占据了首要位置。



绘图 仁伟

从精神角度分析，磨牙代表一种心理状况，意味着受挫和焦虑，属于潜意识中的心理压力，特别是在生气、焦虑、愤恨、悲观和受虐待时，显得更为突出。当人为逃避潜意识中的心理压力时，在梦中或睡眠中会磨牙。

摆脱心理压力是治疗磨牙的“良药”。成人偶尔磨牙对健康影响不大，应注意休息和调整心态；但长期磨牙或每次入睡后磨牙的时间太长，则可导致心理及生理上的障碍。有磨牙症的成年人应及早就医。在排除生理疾病引起的磨牙后，要考虑是否存在心理障碍。如果存在心理障碍，则应该进行自我调节或找心理医生治疗。

实践证明，通过多种方式摆脱心理压力、稳定情绪，是治疗磨牙症的一剂“良药”。

- 除了通过多种方式摆脱心理压力、稳定情绪，还可应用以下的简单方法：
- ①将橘皮洗净，放入白糖水中浸泡5天，每晚睡前吃1个橘子皮，连续三四天则可见效；
 - ②每晚睡前吃一块约5厘米见方的生橘皮，用红糖水送下，连吃两三天；
 - ③每天用芦根50克，开水泡茶饮用，可有效缓解成人磨牙症。（花儿）

高考在即，心理学专家有好建议——

无言的关注 助力孩子高考

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

“我心里烦透了，只要一休息就会听到爸妈催促：赶紧去学习去！”

“距离高考越来越近，总想督促孩子最后冲刺一下，如果憋着不说的话，自己心里又非常着急。”

24日，在市中心医院心理咨询科内，一对满脸焦虑的母女未等坐下，就迫不及待地向副主任医师史静杰求助。

通过询问，史静杰发现了症结所在。孩子的父母都是名牌大学毕业的，从孩子读小学起，母亲就安排她参加各种培训班，“你一定要考上名校”更是成了母亲的口头禅。面对高考，孩子长期积累

的压力终于爆发，表现出明显的焦虑、厌恶情绪。

史静杰提醒，高考迫在眉睫，家长想助孩子一臂之力，最明智的做法就是放下“嘴中的鞭子”，学会倾听，努力创造和谐舒适的家庭氛围，帮助孩子缓解焦虑情绪。

“孩子需要交流的时候，家长一定要积极回应，不要漠视。孩子需要独立空间的时候，家长千万别不停地唠叨。”史静杰表示，最后冲刺阶段，如果孩子不愿说学习上的事，做父母的不应勉强，只要让孩子感到家长的关爱就够了，无言的关注有时也是一种支持。

家长要重视高考但不要焦

虑，处理方法以外松内紧为宜。史静杰指出，焦虑情绪是会传染的，家长要学会宽容和自制，不能让自己紧张不安的情绪影响孩子，最好的办法就是外松内紧，即平时不要刻意盯着孩子，要让孩子感觉到需要父母的时候，家长就在他身边。同时，当孩子出现焦虑和不适时，家长应避免唠叨些“都什么时候了，还这么懒”、“考不上大学，全家脸上都无光”之类的话，要相信孩子并适当开导，如带孩子出去散步，让孩子一个人静一静等。

学会换位思考，让沟通简单些。史静杰表示，家长通常责任感都会很强，总想行使“管”的权利。

但十七八岁的孩子已经有了独立意识，家长只有与孩子以心换心，注意交流时说话的方式和口气，才能取得孩子的信任，很多烦恼的问题自然能得以解决。大多数时候，孩子需要的只是倾诉，他们把苦闷、烦恼说出来的同时，也能缓解焦虑情绪。平时，如果家长与孩子沟通谈话的机会不多，也可以用心去感应默契，如微笑的眼神、轻柔的抚摸、端上的热茶等都是与孩子沟通的方式。

另外，家最大的功用在于给孩子提供一个心灵的港湾，家长真诚、信任的态度会自然而然影响到孩子，有利于孩子全心高效备考。

百忧笑解

经验



绘图 李玉明

一对夫妇带孩子去看眼科医生。丈夫一看见医生，拉起妻子和孩子就走。妻子莫名其妙，忙问丈夫怎么回事。

丈夫解释道：“你没看见医生自己也带着近视眼镜吗？他如果真有本事，怎么不先把自己治好？”

妻子说：“你懂什么！就因为他自己是近视眼，才有经验。”

心闻播报

缺爱的人更贪财

被拜金观念包围的社会中，物质真能代替爱吗？美国《时代》周刊刊登的新研究成果给出了答案。

美国耶鲁大学与新罕布什尔大学的研究者招收了185名志愿者。在实验中，一半志愿者需要回忆感觉被关心、被爱护的往事，另一半志愿者则回想一次愉快的经历，比如吃大餐、购物。接下来，志愿者对相同的毛毯进行估价。前者给出的平均价格是

33.38美元，而后者给出的平均价格为173.3美元。研究人员表示，之所以出现这个结果，是因为钱财提供了保障和安全感。

这项研究表明，如果人们已经获得足够的爱和认同感，他们对钱财就不会看得那么重。这或许也是人们不爱丢掉没有用的老物件的原因，旧物件可能曾是他们获取爱与安全感的来源。

（冯国川）