



“隐婚族”不要隐掉健康

朋友梦告诉我说她自己是“隐婚族”，希望我在公共场合为她隐瞒已婚的身份，以免出现尴尬场面。我惊讶不已。

何为“隐婚族”呢？是指已办好结婚手续，但却隐瞒已婚事实，以单身身份出现的群体，他们实际上是一种“假单身贵族”。“隐婚族”与周围异性保持若即若离的良好关系；自称是单身贵族，但很少参与单身、婚姻问题的任何讨论；喜欢交际，但绝对不会邀请同事、朋友到家中做客；很少参加节假日的交际活动等等。那他们为什么要把婚姻隐瞒起来呢？

梦说“隐婚”是一种生存策略，甚至是一种无奈的选择。隐婚是怕已婚身份失去单身女性特殊的魅力，现在女性找工作比较困难，尤其是已婚女性就更加困难。一项“隐婚调查”显示，有近

37%的人因为担心已婚状态会使自己失去老板或客户的信任而甘做“隐婚族”。

由此看来，“隐婚族”源于一些无形的社会压力，应予以理解。但从心理健康角度来看，刻意隐瞒自己的已婚状态，就是撒谎，实际上是不健康的心理活动。由于长期隐婚而撒谎，形成了过于紧张与恐慌的心理定势，这对身心健康有害，容易导致失眠、自责、紧张、血压升高，从而引发一些身心疾病，影响自己的健康。

因此，笔者提出以下健康忠告：

第一，“隐婚族”要更多地履行家庭责任。要更加注意保持家庭关系的和谐，时刻把握分寸，以免既伤害到自己也伤害到他人，因为在现实生活中，这种隐婚极易发出错误的信号，衍生出情人、“第三者”或重婚现象，从

而导致婚姻道德方面的纠纷。

第二，“隐婚族”要防止产生心理压力，要多跟比较亲近的朋友保持联系，消除隐婚的心理恐慌和心理压力，保持心情愉快。

第三，隐婚并不是长久之计。“隐婚”最好不是自己刻意隐瞒，而是在无意识中产生的，这样可以给自己留有进退自如的空间。在生活和工作中要分清场合，讲究策略，把握分寸，在为大家接受并形成良好的人际关系后，逐渐公开自己的已婚身份，这样就不会太多地影响人际关系。

第四，周围人群要形成一种尊重婚姻隐私的社会环境。隐婚只是个人的生活方式和生存策略，所以不打听某人是否“隐婚”，以免给人造成心理压力，甚至影响单位内部的人际关系。

深圳市健康教育所 杨国安

这是一个发生在一位女总裁身上的故事。

一天，她正在厨房里做饭，忽然听见从客厅里传来4岁儿子非常恐慌的声音：“妈妈！快来呀！”

她闻声赶快跑到了客厅。这才发现原来儿子的手卡在一个花瓶中了，痛得哇哇直叫。她想帮儿子将手从花瓶中拉出来，可试来试去就是不行。看着儿子脸上挂满了泪水，她急坏了，于是找来一个锤子，小心翼翼地将花瓶敲破了。

儿子的手终于出来了。这时她看到儿子的小手紧紧攥成了一个拳头，怎么也不松开。

她吓坏了，心想难道是孩子的手在花瓶里卡得太久变了形？

等她将儿子的拳头小心地掰开了，这才彻底松了口气：孩子的手没事，他的小手里紧紧攥着的，是一枚5角钱硬币。这让她哭笑不得，因为刚刚被她敲碎的，是一个价值3万元的古董花瓶。

她不由问儿子：“你刚刚怎么不松开手，放下硬币呢？那样你的手就可以出来了，妈妈也就

空杯心态

不必打烂这个花瓶啊！”儿子的回答却是：“妈妈，花瓶那么深，我怕一放手，硬币就跑掉了啊！”

为一枚5角钱的硬币，砸烂了一个价值3万元钱的花瓶，这个故事听上去未必太可笑了。

笑过之后，这个故事也给我们带来反思：虽然这个故事发生在一个4岁孩子身上，类似现象其实在成人身上普遍存在——很多人正是由于将手中的东西抓得太紧，最后因小失大，甚至导致了悲剧的产生。

当然，他们手中紧抓的“硬币”，并不是5角钱，而是其他很多在他们看来十分重要的东西，如：成就、权力、利益、面子、学识……

他们之所以紧抓这些“硬币”不愿松手，有两大原因：第一，已经拥有了，就认为是自己的东西，就要死死抓住；第二，生怕松开手，这些东西就再也没有了，所以恐惧。我们觉得孩子紧抓5角钱不放，最后导致3万元的花瓶被打碎很好笑，也觉得很惋惜，但我们是否也想过：此时此刻，自己是否也抓着一枚或者几枚硬币舍不得丢弃，结果丧失了更大的机会与发展，甚至可能造成不应该的悲剧呢？

这个故事让人深思：舍与得就在一念之间，舍就是放下，放下也许才能够得到。空杯是一种心态，舍得是经过生活历练之后的选择。空杯心态需要修炼，需要终身学习，是一种智慧和大境界。

心理咨询师 韩美龄

为什么有的人离你很近，却要大声地叫喊呢？这说明这个人和你之间的“心理距离”拉远了。

“音量”代表距离

先请看一幕不太和谐的“家庭短剧”。

丈夫气急败坏地吼道：“我说的话，你到底听见没有？”妻子态度强硬地回答：“你干嘛这么大声嚷嚷？”“我就这态度，你想怎么着？”“你想分手就直接说！”丈夫怒吼道：“分就分，谁怕谁呢！”双方的声音越来越高，争了个你死我活。最终，夫妻二人虽然没有分手，但却因此“冷战”了好些天。

从以上夫妻对话中，我们不难看出，两人的声音都超出了常人应有的“高度”。两人相距那么近，有必要如此大声嚷嚷吗？

心理学家告诉我们：在人际交往中，声音的大小，其实代表了双方之间的距离。为什么有的人离你很近，却要大声地叫喊呢？这说明这个人和你之间的“心理距离”拉远了，他如果不大声叫喊，就不能表达自己的愤怒心情。如果对方受不了他的大声，也以大喊大叫回应对方。那么，双方的距离也就越来越远了。

所以，在对方近距离

“大声说话”时，他正在表达自己忿忿不平的情绪，和你已经产生了距离。此刻，如果你与他对着干，也和他一样大喊大叫，那么，激烈的碰撞也就由此拉开了序幕。在不冷静的互相争吵之下，不但不能妥善地解决问题，而且还加深了双方的矛盾。轻者不欢而散，重则引发更大的分歧，甚至不良结局。

为此，心理学家劝导：当对方有意大声说话时，表示他对你已经有了“距离”，如果两人争论的焦点并非原则问题的话，你最好是避其锋芒，不要和他针尖对麦芒。否则，容易造成两败俱伤。最佳的处理办法是：他大声，你小声；他刚，你柔。以柔克刚，化解矛盾，化干戈为玉帛。

比如，当他发火大喊大叫时，你可以靠近他，轻声说：“嘘，小点声，我听得见，有话好好说。”或者用肩膀碰他一下，微笑道：“今天什么事不开心？小点声不行么！”有这么两招，对方再怎么“怒火中烧”，也会很快地平静下来。

梅承鼎

■会心一笑

反正是对方掏钱

李平开车时不小心把人撞了，迅速将人送医院，医院要求被撞方住院。

一星期后李平问医生：“啥时能出院？”

医生说：“急啥呢？没事就住着呗，反正是对方掏钱！”

李平很平静地说：“大夫，我就是对方。”

帮不上忙

一名80多岁的老太太来我这看病，我问她哪儿不舒服。

老太太先是说自己命苦，如果当初不嫁给已经过世的丈夫，而嫁给某某的话，现在的日子应过得好好得多。现在太苦了，晚上睡觉时，耳边连个说话的人都没得。她唠叨了很久。

我问：“就这些吗？”

她答：“是。”

我回答说：“那我还真帮不上你的忙了。”

柳建球(湖南)



■心理漫画

应聘

胡永年(江苏)