

“温情三月，呵护心灵”系列报道之四

对于女性而言，因为婚姻沟通不畅带来的困扰是日常生活中最常见的情绪困扰，甚至大大地影响到工作和生活。那么，女性在婚姻生活中有哪些常见的沟通误区，又该如何化解呢？记者走访了国内著名心理专家柏燕谊。

夫妻常见沟通误区 专家教你怎么破

□本报记者 闵丹

步入婚姻之前，在爱情的甜蜜状态中，我们常会把对方幻化成自己的理想爱人，但是进入婚姻之后，我们却发现对方变了，于是双方开始抱怨，唠叨，指责，争吵，常常闹得不欢而散，曾经的亲密也消失殆尽。到底是爱不在，还是其它的原因呢？



专家简介

北京市总工会心理专家团队
国内著名心理专家
柏燕谊

常见的四种沟通不畅模式

柏老师介绍，在此要先了解婚姻中常见的四种沟通不畅的模式：指责型；讨好型；超理智型；打岔型。不管是哪一种沟通模式，都会对正常的婚姻关系产生不利的影响。而这些沟通模式的主要来源还是夫妻自身的成长环境所造成的，并在潜移默化中接受并形成了这样固定的模式。

指责型的人往往将错误或者失败推到对方的身上，推卸自己的责任，这就很容易造成互相攻击。这类人在潜意识深处，由于父母严苛的要求，非常害怕别人不接纳自己，企图通过控制对方的方式获得安全感。

作为讨好型，讨好的一方在内心深处常觉得自己是不被爱、没有价值的，所以希望通过放低姿态获得对方的爱和关注。这源于在他们的成长过程中，为了获得父母的爱，常会通过牺牲自己的需求来满足和取悦父母。

所以，在关系中，会由于过分在乎对方的感受而委屈自己，最后压抑自己的情绪和欲望，导致消极被动，抑郁悲观。

而超理智型和打岔型的人，看似无害，但总感觉不那么真实，好像无法建立更亲密的关系。这源于成长过程中遇到无法处理的问题和矛盾时习惯用理智的思维来隔离自己的情感，或者以打岔的方式转移目标，以避免卷入痛苦的情绪体验中。

延伸到家庭关系中，就会比较冷漠、缺乏主动参与性，给人回避的感觉，不利于问题的解决。

让沟通成为解决问题的通道

为了帮助女性朋友解决婚姻中的沟通难题，柏老师也给出了自己的建议。她介绍，对于日常出现的沟通问题，首先，通过一

些简单明了的分类，女性朋友可以觉察自己属于哪一种沟通模式。当面对问题和困境无法用旧有模式解决的时候，问问自己是否可以从新的角度出发，换个方式处理问题。

另外，在夫妻关系的互动中，有的女性也习惯用自己不合理的信念去要求和期待对方改变，比如说“他是我老公，就应该知道我的心思！”“他都不问我一句，一点都不关心我。”……其实沟通是双方的事情，我们无法把握别人内心真实的想法，同样不能以自己的想法和标准去要求别人。

其次，要学会放下情绪去沟通。很多时候，不在问题本身，而是我们常常把沟通当成了情绪发泄的通道，而不是解决问题的通道。

所以，情绪的表达方式很重要，把“你这样做真让我生气！”改成“你这样做，我感觉没有得到你的尊重，我希望你能那样做。”这样一来，不但能化解自己的情绪，也能让对方反思自己的处理方式。

合理情绪疗法的创始人美国著名心理学家阿尔伯特·埃利斯有一条著名的“黄金原则”——像你希望别人对待你的那种方式去对待别人！也就是说，你希望别人怎么对待你，那么，你就怎么对待别人。如果渴望和谐的人际沟通，渴望被理解、被宽容，那么，我们就要先将这些传递给对方，让彼此的情感顺利流动起来。



民俗漫谈

二月二

不只剃头这么简单

□本报记者 盛丽

中国民俗学会民俗专家、北京联合大学北京学研究所研究员 张勃

今天是农历二月初二，在民间对于这一天还有个很霸气的名字——龙抬头。提到这一天，不少人首先想到的就是“剃头”这两个字，很多人会在这一天来到理发店剪头，讨一个吉利。其实，关于这个特殊的日子还有不少民俗活动。近日，记者采访到中国民俗学会民俗专家、北京联合大学北京学研究所研究员张勃，和您一起了解一些关于二月二的知识。

虽然在我国传统节日体系中，二月二是个出现比较晚的节日。但是，早在唐代，二月二就开始了它的旅程。张勃介绍，二月二的起源，与中和节的创设有着密切的关系。

“二月二成为节日是在中唐以后。”张勃说，有关于唐代二月二成为节日的早期资料主要有白居易的《二月一日作，赠韦七庶子》、《二月二日》、《和梦得洛中早春应赠七韵》三首诗，李商隐的《二月二日》以及庞元英《文昌杂录》中也有相关记载。

说到二月二的民俗活动，张



勃介绍，在中唐以后，二月二主要民俗活动包括寻花采菜、踏青宴游、迎富（包括吃迎富果子）等。

“这些民俗活动，到宋代依然如此。”张勃补充，对于这一天，不仅民间很重视，宫廷中也很重视。“这一天，宫廷中要举办挑菜御宴。只是宫中的挑菜与民间的挑菜颇不相同。在民间，挑菜不过是寻找挑挖新鲜的野菜。而在宫中，挑菜就变成了一种好玩的游戏。”

时间来到元明时期。张勃介绍，这时的二月二则是在继承前代节俗的基础之上，根据二月的节气、物候、月令宜忌不断丰富发展。“在这个过程中，它吸纳

了既有节日——惊蛰和春社的传统形式，从而成为一个活动多样、内涵丰富的春天的节日。”

元明时期，二月二的重要节俗中增加不少新成员。“比如引龙、填仓、驱虫、迎女、祭社等。”这些节俗活动的出现和举行，大大改变了二月二原有的节日性质。

清朝和民国时期是二月二的兴盛期，不仅流播空间大大扩张，节俗活动也更加丰富。“总体上来看，这段时期二月二的节俗活动还增加了带龙尾、饭牛坟等，并形成了特定的节日饮食和节日饰品。”张勃说。

此外，关于二月二这天还有不少文化意义。

张勃结合一些语句作出介绍。“二月二，龙抬头，大囤尖，小囤流”，这是指对农业丰收的企盼；“二月二，围墙根，蝎子虫蜒不上身”，是对人身康宁的热望；“二月二，敲门枕，金子银子往家滚”指对生活富裕的追求；“二月二，接宝贝儿”是对社会关系的协调等。

“附着体”帮中老年人留住自然牙

“到我们这个岁数的人，才能明白牙是多么珍贵，能保留当然没人愿意随便把它拔了。找到中老年口腔专科医院，找到附着体技术，我觉得我是幸运的！”郭女士激动地说：“他们特别了解我们的痛处，知道我们心里在想什么，中老年人就应该到专科医院镶牙，省心放心。”

套筒冠“加固”松牙去隐患

“中老年人牙齿有难题不找中老年口腔专科找谁？”64岁的郭女士因为前牙松动，现在吃东西变得很费劲，水果都很少吃了。“去别的医院都说得先拔掉松牙，再镶假牙，但是我不想拔牙啊，毕竟牙齿拔一颗少一颗。”

“其实牙齿松动并不一定必须得拔，经过全景X光片检查，郭女士的松动牙符合保留条件。”刘主任根据她的口腔情况，为她镶上了套筒冠式附着体义齿，直接在松动牙上镶假牙，前牙又恢复了整齐，而且更加坚固，实现了她“不拔牙镶牙”的梦想。

“松动牙的危害性很大，而且还具传染性，常常是一颗牙齿松动不久，附近的牙也开始松动，而且松动度也呈加速发展趋

势。”刘主任提醒：“牙齿松动由轻度到重度的周期很短，会严重影响咀嚼功能，危害身体健康。建议广大中老年人一定要做定期的口腔检查，早发现早治疗。”

磁附体“挖掘”残根闪光点

“我的牙适合镶的磁附体义齿，直接把假牙镶在牙根上，很稳固，嚼东西跟用自己的牙一样，有感觉！”73岁的赵大爷见人就夸自己的磁附体好用。“年轻时不注意口腔卫生，岁数大了剩了一口烂牙根，有饭不能吃，我真的很痛苦。本以为要全部拔掉，心里一直忐忑不安。”没想到磁附体可以利用残根镶牙，现在戴了半年了，假牙很坚固，用它吃饭香极了！赵大爷很开心。

“即便牙烂了，也不要轻易拔掉牙根，因为它很重要。”刘主任指出，健康的牙根可以保持牙槽骨的丰满度，尤其是前牙，使牙槽骨不会因为拔牙而萎缩，避免了唇部软组织因牙槽骨萎缩内陷而出现老年人面容。

“磁附体技术能够最大限度利用起残牙根，在牙根面上放置衔铁，在义齿内放置磁铁，通过

它们产生的吸附力固位，使义齿更稳固。同时它还能帮助中老年人免除拔牙的痛苦，非常适合口腔条件不好的中老年人镶复。”刘主任给出了专业的解释。

附着体更适应中老年复杂口腔

中老年人以后在拔牙前一定要慎重，最好让专业的牙医诊断一下自己的残根、残冠有没有再利用的可能性，尽量保留自己的牙齿，可以让咀嚼力更强，提高自身的生活质量。

刘主任透露：“虽然附着体在国内不像烤瓷牙、种植牙那样普及，但在国外早已非常成熟。它有数十种类型，尤其适合口腔状况复杂、修复诉求高的中老年人。”

中老年口腔专科已经成立十余年了，从开始到现在，一直将中老年作为主要服务人群，始终专注于附着体技术的临床和推广，已成为中老年口腔的权威机构。

她提醒广大中老年朋友，由于附着体类型较多，必须通过详细的检查诊断后才能设计出最适合的解决方案，建议提前拨打64320880电话预约。

