

网聊族：别作现实生活的「闷声筒」

倪娜作为公司从事公关工作的一员，为加强与客户的联系，她需要经常在 MSN 或 QQ 上与客户聊天，这种见面的交流方式却往往很快会让双方的关系走得更近，因为双方可以从工作、家庭、个人思绪等各种领域进行“全接触”，再通过网络传播，这种不设防、没有拘束感的畅谈让合作显得更加愉快甚至默契。

想想，只要一上网进入自己的空间，就能看到众多亲密朋友或工作伙伴是否在线，有什么问题可以随时网上发问，有什么信息也可以互发共享，自己已经不知不觉对网络即时对话形成了一定的依赖。比如平时要找人时，第一个念头就是上 MSN，发现对方未上线，再转到 QQ 上，然后再上其博客，实在难觅对方踪影时，干脆采取网上留言的方式。就连身处同一个办公室的同事也不例外。因为除了可以互发资料、欣赏照片外，这种不动声色的即时对话很受大家的青睐。

可是前几天，倪娜终于和同她在网上进行了半年业务往来的胡斌见面了。半年来，两人几乎都是通过 MSN 谈合作，却从未见过面。通过网上交流，倪娜感觉胡斌是位风趣幽默、思维敏捷的男士，这次见面后却意外发现，胡斌简直像个腼腆的大男孩，不仅较少说话，还显得口碎木讷，和网上简直判若两人。回头两人再在网上碰面，倪娜提及此事时，胡斌笑道：“我身边的朋友都有这样的感觉，我这人一到现实中啊，就词穷了，好像自己的话都在网上说完了一样。”

不久后，倪娜又接受一个既是同学又是网友的邀请在一家咖啡厅见面，工作后大家各奔前程，两年未见，倪娜认为俩人要说的话一定很多。可一起面对面坐下，短暂而客气的寒暄问候语过后，倪娜不知接下来该继续说什么才好，要聊的该聊的好像在网上都已经聊得差不多了。而在网上才思敏捷、文如泉涌的朋友，语言系统也好像卡了壳似的，俩人竟一时没有什么话题可说。于是，一杯咖啡没喝完，在那种沉闷的气氛中，有点不太适应的倪娜只得有点尴尬地找个借口散了。

临分手时，倪娜十分内疚地说：“回头我们 MSN 上见吧。”朋友回道：“好的。有事我在 QQ 上给你留言。我也觉得，在网上讲话还交流些。”回家的路上，倪娜觉得今天的约会有点滑稽：两个在网络上谈得热火朝天的朋友，竟然在见面后最终还是相约网络上见面。这不是应了一句歇后语——脱了裤子放屁，费两道手脚？

“网上聊得好好的，怎么一见面我感到有种没话可说的感觉，我什么时候成了‘闷声筒’了呀？”倪娜十分纳闷。



图 晓田

【专家点评】

随着网络的渐深入人心，在心理咨询当中，经常遇到“见面不知如何开口说话”的“网聊依赖症”咨询者。其临床表现：网上文思泉涌，网下相对无言。这是由于长期过分依赖网络聊天系统与人交流，虽然增加了自己机械操作电脑的能力，但因为与人直面接触的机会减少，人与人之间的喜怒哀乐难以真切地感受到，对自己的心理调节和人际交往就产生了负面影响。

在现代办公环境里，许多白领们都喜欢上了这种不动声色的即时对话，不知不觉对其形成了依赖。同时，网聊迎合了人的含蓄和内敛等性格特征。但过度依赖网聊，无节制上网会给自己带来了多少麻烦或严重后果：比如视力下降、身体变差、头昏脑涨、食欲不振、工作效率

降低、生活没有热情等。所以不少人在享受这种私密交流和快捷聊天的同时，也陷入“离开网络交流就无法正常施展表达能力”的尴尬。

要改变这种尴尬境地，可尝试强制断网，多参加社会交际活动来提高语言交际能力，也可以通过与长时间没有走动的朋友聚会进行言语交流训练，因为彼此之间熟悉不够，要聊的可聊的话题很多，如果多几位聚会者，那种大环境自然而然会感染你进入话题闲聊的角色，进而逐步恢复自己的正常交际能力。培养学习和娱乐的兴趣，将注意力转移到现实中的兴趣上来，从而减轻对网络的依赖。临床也可应用抗抑郁药物及精神疗法等综合治疗。

刘长柏

闯祸的尧尧变了

尧尧读小学二年级，在老师和家长眼里，是个调皮捣蛋、不断闯祸的孩子。也许是出于男孩子的天性吧，尧尧特别好斗，性格倔强，一遇到与同伴冲突就出手打人，因此从幼儿园起，就是远近闻名的“捣蛋鬼”。虽然尧尧妈妈一再教育，爸爸甚至“拳脚教训”，但收效甚微。而且随着尧尧年龄增长也越发桀骜不驯，家长感到有些束手无策。

见到尧尧是在一个阳光明媚的星期六下午，也许是受好天气的影响吧，走进咨询室的尧尧情绪挺高的，一声“老师好”叫得兴高采烈，坐在椅子上的姿势也显得有规有矩。很明显，尧尧在努力塑造自己“好孩子”的形象。咨询师也同样热情地与尧尧打招呼，并且特意用欣赏的眼光关注着他，并且马上就夸奖了尧尧的表现。大概是听到表扬比较少的缘故吧，尧尧有点高兴地笑了起来，不由自主地把身子挺得更直。

咨询师跟尧尧讲了个故事，故事开头说的是某校有一位一年级小朋友发现自己心爱的铅笔被同桌偷偷拿走了，很生气，要尧尧一起想办法帮助这个小朋友要回自己的铅笔。尧尧开口就说：“抢呀，本来就是自己的东西嘛！要是对方不给就打他，这事是他做得不对！”说完，尧尧吐吐舌头，不好意思地笑笑，也许是意识到自己的做法不会被咨询师认同吧，随即低下了头。

不料咨询师温和地笑笑，并不批评尧尧的说法，竟然表示同意，说这也是一种处理方法。这下尧尧可高兴了，立即接受咨询师的建议，认真开动脑筋，为这件事情再想出三种其他的解决方法。很快，头脑灵活的尧尧就在咨询师的引导下，找出了五种解决问题的方法；又与咨询师一起比较讨论了这五种方法的优劣，通过排序，决定先采取与同学沟通了解情况的方法来解决。最后咨询师



告诉尧尧，故事中的同桌是因为自己也有相似的铅笔而错拿了，知道情况后马上道歉并归还了铅笔。

听到这里尧尧红了脸，说：“老师，我知道自己以前打人不对，以后遇到问题应该多想几种解决方法，找到更好的来处理。”在这个咨询案例中，咨询师巧妙运用隐喻故事疗法，在尊重孩子的前提下，帮助尧尧承认错误，转变思维方式，成功改变了尧尧的不良行为。

孩子在成长过程中，会犯各种各样的错误，家长不能仅仅靠批评教育逼孩子认错，而是要同时帮助孩子找到解决问题的能力。同时需要运用一些沟通技巧，提升孩子的自尊自信；因为只有具备足够自我价值感的孩子，才会有良好的行为表现。

吴亦君 亦君工作室主任，国家二级心理咨询师。互动博客：<http://blog.sina.com.cn/wwuyj>

牙齿缺损、牙列不齐、缺牙漏牙、黄牙黑牙、四环素牙、氟斑牙

齿科美容冠 给面子加分

一口又黄又黑或者不齐缺损的牙齿被称为“烂牙”，不仅使整体气质大打折扣，还会引起龋病、牙周病等口腔疾病、严重者还可影响口颌功能。不妨给一口烂牙装上“美容冠”，还原一副整齐洁白的牙齿，不单能获得口腔健康，还可以带来意想不到的容貌美，使笑容更灿烂、更迷人，让大方自信的优雅气质自然流露，为你的人生加分！

黄牙黑牙惹人厌

所谓的黄牙黑牙其实就是色素牙。日常饮食中的酱油、醋以及烟茶和咖啡附着在牙齿表面，都会给牙齿“染色”，变黄发黑。而吃过多的四环素类药物则会造四环素牙，牙齿呈灰、黄或棕色。还有一种是饮用了氟含量过高的水，牙齿会呈黄褐色或暗棕色。

一口色素牙会给人肮脏、邋遢、没有修养的感觉，令人生厌。对长着一口色素牙的人而言，因为牙齿导致人际交往、人生发展受到影响，会产生自卑、自闭等消极反应，甚至可能通过损害自己的自尊心来安慰自己，严重危害心理健康。

缺牙畸牙损颜面

现代人因不良生活习惯导致的蛀牙、牙齿缺损以及“地包天”、“龅牙”等畸形牙严重损害颜面美观，很多人甚至因为一口“烂牙”导致脸的下半部出现变形、歪斜，因不敢

开唇说话、出现笑容，面部表情僵硬呆板，使人的整体形象大打折扣，在择偶、求职、社交方面屡屡受挫，带来巨大的心理压力。同时，牙齿缺损、牙列不齐和畸形牙不仅影响咀嚼、消化，增加胃肠负担，不利于营养吸收，还极易导致细菌在缺损牙齿中残留，给口腔乃至全身健康带来严重危害。

牙齿修复四大要素

由于牙齿事关健康与容颜美观，因此对牙齿修复技术的要求便也越来越高。目前，国际口腔医学界一致认为，高科技牙齿修复必须具备四大要素，第一，采用数码科技，能精确分析牙齿形态，并由专业的牙医制定修补或矫正方案，成形后的牙齿形态必须完整美观。第二，应采用先进的 VITA 比色，能够根据就诊者不同的牙色，通过 29 个牙色层次化类比，必须使成形后的牙齿达到完美的色调统一和天然逼真。第三，不需要拔牙，不动及牙齿根部，对正常牙齿不造成损害，同时应将痛苦程度降到最低，确保安全和轻松。第四，必须采用全瓷材料及高科技粘贴技术，确保终生不脱落，并至少可以承受 50 公斤拉力。国际口腔医学界多次强调，针对色素牙、牙齿缺损及畸形牙的牙齿修复是专业度和精密度极高的技术，只有专业牙科机构和经验丰富的专业医师才能操作，患者应对此有明确认知。

文/折勤芳

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2012]第 12-14-C404 号 有效期至 2012 年 12 月 14 日至 2013 年 12 月 13 日止

地址：上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话：021-52300035