

生活心理

# 你有恐笑征吗

“笑”能解除我们的烦恼,给人带来欢乐,本来应该是一件好事情,不过对于有些人来说,却不是这样。“笑”不仅不能给他带来愉快和欢乐,反而,总以为别人发笑,是在笑他,害怕被别人笑,甚至引起他的恐惧。这就是恐笑征。

## 什么是恐笑征?

恐笑征(gelotophobia),就是担心被别人取笑,对被笑感到恐惧的一种病态心理特征,是一个新近才出现的心理学名词。

## 害怕“被笑”也是病

想像一下这样的场景,你从一群人面前走过,这些人在互相交谈,你听不到他们在说什么,但他们突然大笑起来,你怎么想呢?你会认为他们是因为其中一人说了好笑的事而大笑吗?或者,老实说,你觉得他们在笑你吗?是的,就是笑“你”。你开始感到焦虑和不安,心中腾起种种疑惑:会不会是我今天的穿着不得体,样子显得很滑稽,引人发笑?于是你

想赶快回家照照镜子,看看是不是自己哪里不对劲。至此,你再也没有心情闲逛了,甚至想快步离开这个让你感到局促的地方。

其实,被笑恐惧者是一类对笑“过敏”,因此“笑不得”的人,即使是朋友之间愉悦、善意的玩笑,也会被他们严肃紧张地对待,你本来出于友好的笑声也可能使他们“心里很生气,后果很严重”。研究已经发现,被笑恐惧者与人格特点上的内向和神经质有很大关联,提示我们这类人本身的情绪敏感性和波动性较高。这种紧张和提防,会使他们丧失掉许多人际交往方面的愉悦体验。而且,研究发现,被笑恐惧者对负性情绪的调节能力较差,和普通被试相比,他们更容易沉浸在带有恐惧、悲伤或愤怒的影片情绪中,主观放大这些情绪,并且花更长的时间才能平复这些强度更高的负性情绪。

## 恐惧“被笑”因人而异

被笑是一种常见的恐惧。但一项重大研究表明,这种恐惧在全世界因文化不同而有差异。

芬兰人最不容易相信在他们面前笑的人是笑自己。研究中只有不到10%的芬兰人说会这么想,而泰国80%的人会说会这么想。

一些人在此次研究中表示,他们在社交场合缺乏自信,但会隐藏自己的不安。另一些人表示,他们会避免自己曾被嘲笑过的社交场合。

研究发现土库曼斯坦人和柬埔寨人更可能属于第一类人。如果周围的人在笑,他们会隐藏他们的不安感。但在伊拉克、埃及和约旦,如果感觉自己曾被取笑过,人们更愿意避免这种场合。

另外,害羞的人通常会避免去那些会迫使自己和其他人密切接触的场合。他们担心自己的所言所行会被他人笑话。但一些人比这更为严重,他们可能患有恐笑征。

## 为什么害怕别人笑

为什么被笑恐惧者如此敏感地执着于负性情绪,甚至对于“笑”他们也要建立负性的情绪连



接呢?对于这个问题,研究者试图以早年成长经历进行解释。他们推测,这些被笑恐惧者在童年和青少年时期确实经常受到来自他人尤其是家人的奚落、嘲笑,这些家人通过嘲笑引发孩子内心羞耻恐惧的反应,从而达到控制他们行为的目的。笑在他们的心中留下了阴影和创伤,对于这些人来说,笑并不代表愉快,而代表嘲笑和贬低。目前已经有研究证实,在青少年时期有过被同伴欺负和嘲笑经历的被试,更可能对模糊情境或者善意玩笑情境产生恐惧、愤怒的反应。

由此看来,被笑恐惧是一种条件化的过程:成长经历和家庭教养促使他们在“笑”与“负性情绪”之间建立了连接。实际上有研究发现,当不涉及可能指向自己的嘲笑时,被笑恐惧者对于玩笑和幽默的理解力与其他人没有差别。被笑恐惧者并不缺乏幽默细胞和开玩笑打趣的智慧,他们所需要的只是感到人际的温暖和接纳,这样他们就会小心翼翼地自我防卫的“保护壳”里探出触角,逐渐放松,让笑与恐惧、愤怒、羞耻一系列负性情绪之间的联系逐步消退,而在笑与轻松、愉悦之间建立积极的关联。

养生常识

# 克服“秋燥”有方法

随着夏天脚步的远离,已经进入秋季,每到秋季,许多人就会感到身体不适,甚至有的人会出现口干舌燥、鼻咽燥涩、皮肤干枯、干咳少痰、烦躁不安等等,这就是医学上所说的“秋燥”。该如何克服“秋燥”,中医教你。

## 早睡早起

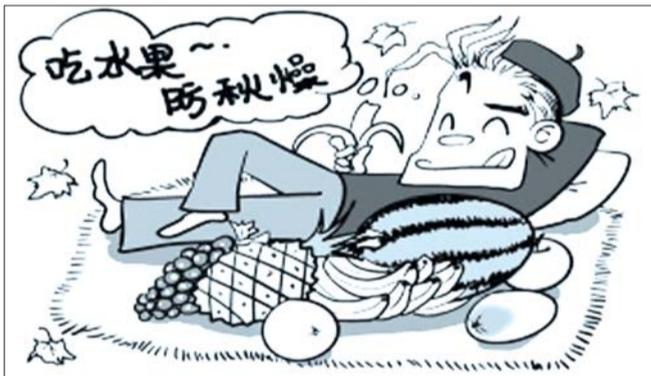
由于秋季天气较凉,风声较急,地气清肃,万物变色,人们宜早睡早起,使意志安逸宁静。这样收敛神气,可使肺气不受秋燥的损害,从而保持肺的清肃功能。

## 调节饮食

根据“燥则润之”的原则,秋天饮食调养应以养阴清热,润燥止渴,清心安神的食品为重。应适量多饮些开水、淡茶、豆浆、牛奶,还应多吃些萝卜、豆腐、芝麻、银耳、板栗、莲藕、甲鱼、鸭肉、鸭蛋、柿子、生梨、菱角、橄榄、香蕉以及中药莲子、山药、扁豆、红枣等平补清补之品,同时还应少食生冷以及姜、蒜、辣椒、芥末、胡椒、花椒、烈酒等燥热辛辣之物。

## 敢于经受秋冻

俗话说“一场秋雨一场寒”。秋天气候变化较大,早晚气温相差较多,青壮年包括体质好的老



资料图

人和小孩不宜顿添厚衣,要稍受寒凉,这样更有利于人体对气候变化的适应,故民间又有“春捂秋冻”之说。而抵抗力弱的老人和小孩,此时最宜患病,要注意适时添加衣服。

## 保持情绪乐观

秋风吹落叶,常常使人触景生情,特别是老年人,更易回忆往事,感叹今夕。一些感情比较脆弱的老年人会因情绪波动而出现“心病”。为此建议老年人要保持乐观的情绪,做一些自己感兴趣的事情,以减轻精神负担。

## 严防秋燥

秋季空气干燥凉爽,病菌最容易从口鼻而入,加上人体在夏季损耗过多,体内营养不足,故极易出现秋燥。因此秋季应适当服些滋阴补品,以补充人体的能量。

## 坚持锻炼身体

秋天坚持锻炼身体,对人体的肺、肾、目均有较好的保健作用,故秋天应坚持早晨和晚上进行各种健身运动,如慢跑、散步、练太极拳、打羽毛球等等。只要坚持经常,持之以恒,对预防秋燥缠身大有裨益。

# 开学季安全购买玩具化文具

要开学了,很多家长开始给孩子准备新的文具,去文具店一看,真是五花八门。现在很多学生文具比如削笔器、橡皮等等都成了玩具的样式,深受孩子们喜爱,然而,这里存在一些安全隐患。

## 小心受伤

小孩在使用的过程中难免会玩弄一番,这就很容易造成一些小零件被孩子误食的现象发生。

比如笔帽应留有通气孔,并且尺寸不能太小,以减少学生无意中吸入笔帽引发窒息的危险。剪刀、刻刀、绘图用尺、文具盒等制品边缘应该平滑,尖端应该为圆弧形,以免对学生造成伤害。

家长最好能跟班级老师共同努力,引导孩子克服诸如咬笔头、吃橡皮、用圆珠笔在手上写字等不良习惯。

## 小心中“毒”

含有荧光剂的簿册,长期使用会给小学生视力带来损害。书包、笔袋等产品的面料中,甲醛、苯等化学物质的含量不得超过一定标准,最好是采用环保布料。橡皮擦、涂改液、颜料等制品不能有刺鼻气味,对有害化学元素含量有严格控制。

## 家长要引导

外观过分“花哨”的文具,除了在原料上让人不放心之外,对低年级小学生而言,更容易让他们分心在文具的娱乐功能上,从而影响课堂学习效果。对于学生文具而言,最重要的是实用性和环保性,其次才是外观,所以家长在选择文具的时候不要仅仅看外观,更加要考虑到实际的使用。而且对于孩子家长要做到及时的引导,告诉他存在什么样的安全隐患。



健康新知

## 常吃冰淇淋可获得好心情

据报道,英国科学家借助核磁共振研究了人们在食用冰淇淋时的大脑反应。根据研究结果显示,这一清凉的甜食确实可以影响大脑的反应区,只需一勺冰激凌,就可激活大脑中负责感受愉悦的区域。

由此,科学家认为,常吃冰淇淋的人可以被称作是幸福的人,而且每个人都可以通过吃冰淇淋来轻松让自己恢复好心情。

根据专家测算,世界平均

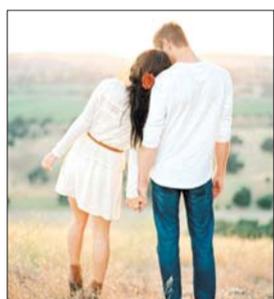


每秒就会卖出一个冰激凌,而每人平均每年会吃掉约12公斤的冰淇。

## 女人32岁成熟 男人43岁成熟

很多妻子会抱怨丈夫不成熟,事实确实如此吗?报道,由英国尼克罗顿国际电视节目公司委托完成的一项最新研究发现,女人完全成熟的年龄是32岁,男人则是43岁,比女人晚11年。

调查中,近46%的女性感觉她们经常像妈妈一样照顾着男人。尤其在生活方面,男性总有一些不成熟的表现,他们身上的“孩子气从未停止过”,这表现在:午夜吃快餐食品、争吵之后沉默不语、不会做饭收拾房间、喜欢骑摩托车等。调查还发现,男性自认为不成熟的可能性是女性的两倍。



男女心理、生活经验方面的成熟度不同,有时可能会给婚姻生活造成困扰。不过,大部分女性表示,男人“幼稚点”也不全是坏事,可以给生活增添乐趣。

## 爱脸红的人更容易被原谅

脸红,是泄露人内心情感的一个明显信号。据报道,人们在感到尴尬、羞耻或害羞时脸会变红,但是这其中的奥秘却让科学家迷惑不解。有科学家将这归为“历史进化的一个结果”。

著名生物学家、美国埃默里大学的弗朗斯·德瓦尔教授指出,人是唯一在尴尬时脸会变红的灵长类动物。研究发现,人在脸红时,脸颊、颈部和胸部皮肤表层的血管会扩张,更多的血液会汇集于此。



东安格利亚大学的心理学家雷·克罗兹分析,人们通过脸红的方式,发送出对群体致歉的信号,让人们知道脸红人已经认识到自己的错误。“脸红能平息敌对行为,消除怒火,让人们更快地原谅你。”