

网聊族：别做现实生活的「闷声筒」

倪娜作为公司从事公关工作的一员，为加强与客户的联络，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，还显得口辞木讷，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，在网上讲话还好交流些。”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。



专家点评

随着网络的新深入人心，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许多麻烦或严重后果：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)

经 典 感 悟

陪伴是最见功力的爱

第 85 届奥斯卡颁奖典礼上，最佳导演李安说，别人在电影“少年派”里看到信仰看到恐惧，而他则更关注电影里的“陪伴”，李安领奖用中文说“谢谢”，特别感谢妻子陪伴他 30 年。或许时间欺骗过等待，而陪伴又敞亮了时间。或许没有最好的爱，却可以有最长的爱，即不离不弃的陪伴。

陪伴无处不在。采访过一位年轻的妈妈，她有一段话特别到位、温馨：“我想，每个妈妈肯定都会很怀念自己怀孕的那段小时光。尤其是在你独自走夜路的时候，再长的路灯，因为有了肚子里那个小小人的陪伴，也不会觉得很孤单……”我的大女儿 20 岁生日那天，我在微博里写着：“阳光淡蓝美好。前天她电话说，9 月份去英国读书的机票订了……我笑呵呵说很好，可心里还是希望时间过得慢一点，略惆怅；生养孩子，或许真的就是这样笑着不舍地看其越走越远……”生育孩子无非是陪伴、是注视、是种种的不舍得，与子女的身心陪伴，特别湛蓝：裁一角天蓝，再采一点海蓝，然后，写满你爱的名字，入画，端详，不断在心里温习，这一辈子就算美好了。

一位成功商人刚刚 50 岁，因为病痛，英年早逝，身后留下几亿财产。弥留之际，他对老婆说出了唯一的遗憾：“对不起，这一生我没有好好陪你。”后来的后来，老板的司机娶了他漂亮的老婆，在之前的生活里，司机比先生与她有更多交集，或说有更多陪伴。所以，丈夫离世

后，她对司机的依赖以及后来的爱情似乎就是水到渠成了。在这个世界上，最好的爱，是陪伴。关于爱情，很多人憧憬的往往不是故事，而是琐事，琐事是日记，是陪伴，是时间的串珠，是光阴的刻录。谁的时间不是生命的骨骼？有人把时间分给你，就等于把自己的世界分给你。世界那么大，有人愿意陪你，是多大的情愿与情缘！人们总给“爱”注释各种含义，其实这个字的解释也很简单：有个人，直到最后也没走。

陪伴是最见功力的爱。四川绵阳女子吴祥丽被确诊为尿毒症后，丈夫谢玉伟决定给妻子捐肾。由于谢玉伟身体超重患轻度脂肪肝，无法进行移植，为减肥，他开始减少饭量并戒酒，每天暴走 10 公里。吴祥丽称，看到丈夫的坚持，她比以前更坚强了。安全感就是你需要的那个人一直都在。

这样的陪伴，是多么有血有肉，是有温度的，是真正的紧密不可分，是道义也是情感。陪伴不是时间概念，而是爱的内容，甚至吵架也是一种有温度的陪伴。人在的时候，以为来日方长，什么都有机会，其实人生是减法，见一面少一面，所以，日常陪伴是多么奢侈的幸运与坚持。陪伴也很简单，就是“我希望每天都可以对你说早安、午安、晚安，还有我爱你”。都市里遍地是热闹而孤寂的灵魂，来来往往的行人，不过是命中的过客，越热闹越冷清。生命无需过多陪衬，需要的仅是一种实实在在的陪伴，分担风雨，分享喜乐。(罗西)

爱 的 教 育

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，尧尧有点惊喜地笑了起来，不由自主地把身子挺得直直的。

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有效方法，提高、训练孩子应对事件的能力。同时需要运用一些沟通技巧，提升孩子的自尊、自爱、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。

(新婉)