心海

总第一百一十四期　　2024 年 11 月 25 日

心理健康报　　校内发行

青岛酒店管理学院大学生心理辅导中心主办

☆☆☆

口头禅的*心理分析*

“真没劲”、“烦死了”、“有没有搞错”……日常生活中，这些口头禅时常灌进我们的耳朵，有的口头禅表现得比较主观、骄傲，相反，有的口头禅则委婉、谦虚。那么，挂在嘴边的口头禅到底反映了人们什么样的心理呢？北京师范大学心理学系的窦东徽博士用心理学的术语解释了口头禅：口头禅是人内心中对事物的一种看法，是外界的信息经过内心的心理加工，形成了一种固定的语言反应模式，以致于出现类似的情形时，它就会脱口而出。

口头禅作为一个下意识的表现，它可以帮助我们去认识一个人。因为口头禅反映了人们的一种情绪，人当时的一种心态，同时也间接地反映了一个人的性格。

窦东徽博士介绍，口头禅的形成可能是重大事件影响的结果。譬如，一个满腔热情的年轻人真挚的投入到恋爱中，结果受了欺骗，当他失恋后，可能在一段日子里他会对爱情嗤之以鼻，他的口头禅也许就是“爱情这东西，纯粹是扯淡！”而当一个人多次遇到同样的情况后，积累效应就会在他的口头禅中得以展现。如果在生活中多次遇到见死不救、坑蒙拐骗，那么也就不难理解为什么会有“现在的人啊，和以前没法比！”这样的口头禅了。

“加油！加油！”，这样的口头禅催人奋进，鼓励人们积极向上，这是我们应该提倡的。

积极的口头禅催人奋进，而有些口头禅则带有消极的意味。那么是不是这些听似消极的口头禅一定就是不好的呢？不是的。现在人们流行把“郁闷”一词挂在嘴上，难道真的是事事郁闷、处处郁闷吗？其实这不过是因为现代人生活压力大，心态变化快，通过这样的口头禅来倒倒苦水，让心理有一个舒缓、宣泄的通道，这样，反倒更有益于人们的心理健康。

而学生们每逢考试老爱把“这下可死定了”挂在嘴边。其实，这是出于人的一种心理防御机制。心理防御机制就是以某种心理的方式或手段，把自己与现实关系之间做出某些积极的适应性的改变，使自己较容易接受，不致于引起心理上过大的紧张和痛苦，以保护心理安宁的一种方式。学生们先将情况估计更糟些，通过口头禅来强化，当现实情况可能并不那么糟糕时，也就能及时得到心理安慰了。这可被视为自我心理疗伤。

三类口头禅对心理健康不利

三类对人心理健康不利的口头禅：

第一类“我不行”“我面”“我怯场的”，在生活中，我们常可以听到这样的口头禅，这一类通过负面信息来不断强化对自己的否定评价，会导致人们产生自卑感，对心理健康实在是不利。

第二类，人们要摈弃的是那些能使人产生刻板印象的口头禅，诸如，“十商九奸！”“不塞红包能行么！”因为从心理学角度而言，刻板印象是指人们在社会生活中根据先前的经验来为人处世，当这些固有的看法一旦形成后，就会被加强，成为定势，并以此作为判断评价他人的依据。这些带有刻板印象的口头禅会给人们带来偏见，既不利于人际交往的和谐，也不利于身心的健康。

第三类，则是诸如“凑合着吧”、“没劲透了”、“活着真没意思”这些会传染给他人消极情绪的口头禅。不抛弃那些口头禅，则会让你在社会生活中成为不受欢迎的人。

心理测试

你经常会说哪些口头禅呢，下面的题目会相应测出你的个性。

A.说真的、老实说、的确、不骗你

B.应该、必须、必定会、一定要

C.听说、据说、听人讲

D.可能是吧、或许是吧、大概是吧

E.但是、不过

F.啊、呀、这个、那个、嗯

分析结果:

A 此人有一种担心对方误解自己的心理，因此性格有些急躁，内心常有不平。他会十分在意对方对自己所陈述事件的评价，所以一再强调事情的真实性，更多希望的是自己在团体中可以被认可，并得到很多朋友的信赖。

B 此人自信心极强，做事情显得很理智，为人冷静，自认为能够将对方说服，令对方相信。另一方面，“应该”说得过多时，反表现出其有“动摇”的心理，长期担任领导职务的人，易有此类口头语。

C 此人所以用此类口头语，是给自己留有余地的心理形成的。这种人的见识虽广，决断力却不够。很多处事圆滑的人，易用此类语。在办事过程中，他们会为自己时刻准备着台阶，有时也会被很矛盾的心理困扰。

D 说这种口头语的人，自我防卫本能甚强，不会将内心的想法完全暴露出来。在处事待人方面很冷静，所以工作和人际关系都不错，此类口语也有以退为进的含义。事情一旦明朗，他们会说“我早估计到这一点”，从事政治的人多有这类口头语，这类口头语隐藏了自己的真心。

E 此人有些任性，因此总是提出一个“但是”来为自己辩解，“但是”语是为保护自己而使用的。也显示了其温和的特点，它显得委婉、没有断然的意味。从事公共关系的人常有这类口头语，因为它的委婉意味，不致令人有冷淡感。

F 常是词汇少，或是思维慢，在说话时利用作为间歇的方法而形成的口头语的习惯。因此，这种口头语的人，反应是较迟钝或是比较有城府的。也会有骄傲的公务员爱用这种口头语，因怕说错话，需有间歇来思考。这种人的内心也常常是很孤独的。

心理咨询小常识

1、心理咨询的时间：每次咨询面谈的时间约为 50 分钟。

2、心理咨询的次数：要想取得较好的咨询效果，必须以一定的咨询次数作保证。就一般的心理问题而言，通常 4--5 的咨询次数，较为有效果。

3、心理咨询的内容：从效果出发，一次咨询，以面谈一个问题为好。因此，在咨询前，当事人可“梳理”一下自己的问题，找出一个问题作为首选咨询目标。通常以最迫切想解决的问题；或最容易解决的问题作为第一次咨询的问题。如果自己不能“梳理”问题，也可以在第一次咨询时，和咨询员一起探讨，找出咨询要解决的首要问题。

4、心理咨询的具体目标：即使咨询的问题相同，但不同的人，具体的咨询目标不一样。比如说失恋，有人想知道对方离开自己的真正原因；有人则是无法接受这一事实，希望咨询老师帮助分析一下，有没有可能复合？有的人希望借咨询渲泄一下失恋的伤痛，等等。所以，在咨询之初，你最好能告诉咨询老师，这次咨询的具体目的是什么。这样，可围绕你想知道的事情展开咨询。

5、咨询中你的位置：心理咨询的最终目的是助人自助。即帮助当事人最终学会依靠自身的力量，战胜成长的挫折与压力，从而获得心理上的成长。因此咨询中，主要提供专业性的理解、分析和建议。至于是否接受建议并付诸行动，则由当事人自己决定。也就是说，能否通过咨询获得某种改变，起决定作用的是当事人本人！千万不能有依赖和被动思想，指望咨询老师拿“妙方”、指“捷径”，轻而易举地解决你的问题。俗话说，解铃还需系铃人，真正能解决人你的问题的人是你自己，咨询师只给你提供专业意见。

心理万花筒

※※※