

特朗普是一个“自恋狂”么？

当地时间1月20日，美国候任总统唐纳德·特朗普宣布就职。这位从竞选开始就“不走寻常路”的美国总统，不仅在政界引起轩然大波，他的人格也成了心理学家和媒体热议的话题。去年8月，甚至有近3万人集体请愿，要求特朗普去检查是否患有自恋型人格障碍。且不论特朗普是否真的自恋，今天我们来聊聊自恋本身。

在古希腊神话中，有个叫纳西索斯的美少年，由于看到水中倒影，被自己的美貌打动而无法自拔，不愿离去，最后死在湖边化为水仙守望自己的影子。这种“爱自己到死”的人，在1980年被美国心理协会认定患有一种病理性障碍——自恋型人格障碍。《精神障碍诊断与统计手册》是这么描述这群人的：他

们的普遍心理特征是浮夸、渴望赞美、缺乏同情心、拥有特权感、妄自尊大、嫉妒。其他显著的特征包括人际关系疏远、没安全感、脆弱、敏感、羞耻倾向。如果以下9个表现中符合5个以上，则可以被考虑为自恋型人格障碍：

1. 夸大自我重要性；2. 幻

想中，自己有着无限的权力、才华、美丽或理想爱情；3. 认为自己生来优越和独特，只能被其他特殊的或地位高的人理解；4. 需要他人过度的赞美；5. 有权力欲，期望受到特殊优待，希望他人主动顺从自己；6. 在人际关系上剥削他人（为了达到目的而利用别人）；7. 缺乏共情，难以认识到他人的需求、主观体验和感受；8. 常常嫉妒他人，或者认为他

人嫉妒自己；9. 傲慢的行为或态度。

自恋人格的成因还不清楚，按精神分析学派的说法，这些人在早年体验过人际关系上的创伤，如和父母长期分离、父母关系不和或父母对其态度过于粗暴或溺爱等。这些经历使得患者觉得，只有爱自己才是安全的。有心理学家认为，现在的社会正在不断强化人们的自恋意识。现代社会的快节奏、社交媒体的流行，放大了个人的虚荣心，也使人们更重视短时印象，对夸大自我、赢得他人崇拜乐此不疲。

虽然表面红红火火，但自恋者其实非常脆弱和自卑，他们没有安全感，永远害怕自己一无是处，这也是为什么他们需要不断获得别人的赞



扬。由于缺乏同理心，又自大、自私，自恋型人格障碍患者常有人际困难的问题或有不切实际的工作目标，这些都有可能影响生活满意度。然而，能救他们的人，只有他们自己。这需要自恋者们认识到自己的问题，并主动去关心他人，听从他人对自己的客观看法，建立起正常的自我认知，而不再内里自卑外在自大。

《生命时报》2017.1.27文/方舒江

每人都有一种“情绪安全感”

“女强男弱”的爱情依然需要“安全感”

前几天，女明星李冰冰公开了恋情，男友是小自己16岁的某投资高管。实际上，近几年的娱乐圈，不仅仅只有这样一对姐弟恋：相差9岁的贾静雯和修杰楷，相差10岁的伊能静和秦昊，相差11岁的王菲和谢霆锋……

在我们的认知当中，姐弟恋总是有点挑战传统的味道，因为姐弟恋往往意味着在这段关系中“女强男弱”。

现在的女性是开始喜欢比自己“弱”的男性了吗？或者说男性的经济实力已经不是女性考虑的因素了吗？

肯定不是。我曾经和朋友聊天说，如果现在有两个男人追求你，一个生活富裕，但是他很忙，常常没时间陪伴你；另一个是刚入职场不久的小青年，他可以随时随地陪伴你，只要你生气他就会想办法哄你开心，但和他在一起，你们可能总会为经济担忧。你选择谁做伴侣？

一个朋友说：两个人总不能见面，多没安全感啊！

另一个朋友立即反驳：和一个没钱的男人在一起就有安全感了吗？你看现在的房价、孩子学费，一个只能陪你聊天的男人可给不了。

虽然争来争去没有明确的结果，但是有一个问题却明确了——女人真正需要的

男人，是一个能给自己安全感的男人，只是大家对“安全感”的定义有些不同。

“情绪安全感”常常被忽略

对于一段关系中的两个人来说，他们通常需要彼此提供两种安全感。一种是外在安全感，比如和这个人在一起你不会受到身体伤害，不用为生存担忧，以及这个人会保护你不受到外界伤害，等等。这种安全感非常好理解，如果一个人生存环境恶劣，自身生存能力很差，伴侣能提供这种安全感就很重要的。

还有一种安全感常常被人们忽略，这种安全感叫做“情绪安全感”。情绪安全感会在两个彼此信任的人之间产生，可以说“信任”是这种安全感产生的基石。

这种信任是怎么出现的呢？当一个人相信对方能够无条件接纳自己时，一个人相信对方在乎他的情绪，当他表达自己情绪时，对方不会无视他、忽略他、嘲笑他、批评他，以及一个人相信对方愿意为他们这段关系投入精力时，这种“信任”就会建立起来。

每个人心中都有一个“情绪安全感”的存钱罐，每次这种信任被加强的时候，人们就会放进一枚硬币。

这种信任往往都存在于生活中的各种小事情中。

比如，丈夫晚上想约朋友看球，但是妻子告诉他“我心情不好，今晚想你在家



陪我”，如果丈夫选择陪伴妻子，妻子心中的“情绪安全感”存钱罐就会放进一个硬币——因为她看到了丈夫重视自己的情绪；如果丈夫选择和朋友看球，这个存钱罐中的硬币就会被取出一枚。

情绪安全感是在两人日复一日的相处中建立起来的，当夫妻彼此给不到对方这种安全感的时候，他们就会对彼此失去信任。和一个“不能信任”的人生活在一起，是一件让人非常恐慌的事情。大部分“抱怨的”“愤怒的”妻子，本质上只是一个“恐慌的”女人。

现在就能回答为什么很多“大女人”会选择小男孩，或者选择经济实力不如自己的男人做伴侣了。因为凭借她们的收入，自己就能满足“外在安全感”中生存的需要了。剩下的，她们只需要这个男人给她们提供“情绪安全感”了。

所以女性需要的男人只有一种，就是能够给她们安全感的人。只是在一个人人生的不同阶段，她对不同安全感的排序可能不同。

《中国妇女报》2017.2.3文/小楼

爱听坏消息有“病”吗？

“当真理还在穿鞋，谣言已经走遍天下。”说出了人们容易被一些负面消费吸引并乐于传播，而对于一些正面报道却不是特别感兴趣的心理。这种心态被称为“坏消息综合征”。专家提醒，太喜欢听坏消息、乐于传播谣言其实也是一种心理疾病。

著名市场调研公司美国尼尔森发布的亚太各国民众的用户习惯报告称，约有62%的中国网民表示他们更愿意分享负面评论，而全球网民的这一比例则为41%。

专家称，一些坏消息中有与生活或工作相关的内容，人不愉快时，看到负面消息可以安慰自己，释放压力。同时，掌握一些负面消息，如食品安全类的消息，可以帮助人们更好地保护自己。但是，从心理健康来说，太多的负面消息会产生不良影响，人处于紧张高压的状态下，容易丧失安全感，若情绪未得到合理释放，会导致过度防御或出现攻击性行为。

专家提醒，对于坏消息，一方面应客观看待，真实面对，另一方面也不要浪费太多精力过分关注这些事情。针对“坏消息综合征”易感人群，专家开了几个“良方”：一是多与朋友、家人沟通，使压力等不良情绪有个宣泄出口。二是多运动，运动能使人体分泌内啡肽，产生愉悦感。三是多参与公益活动，提升自我价值感。

《当代健康报》2017.2.9文/若君

开心茶坊

卖一赠一

儿子：“老爸，假如有人拿十万块买我，你会卖吗？”

老爸：“乖儿子，我怎么舍得呢？”

儿子：“假如一千万呢？”

老爸想了一会：“不管多少钱，我都不会舍得！除非……”

儿子：“等等，除非？”

老爸：“除非那人把你老妈也带去！”

儿子：“为啥？”

老爸：“有你老妈在，不管卖多少钱，我能拿到一分吗？”

朋友咋地这么少？

我有个朋友，微信里除了他父母加上我一共10个人！那天我问他：“你怎么朋友这么少？”他说：“你等会儿！”然后他在微信里群发了一条信息：“有急事，缺一万块钱！”十分钟后，一万块到账！我看着我的1000多个微信好友说不出话来……谁知接下来他迅速删掉给他转账的那位朋友，他反问我：“这下你明白我为什么好友这么少了没？”

《讽刺与幽默》2017.2.10

婚姻有七个雷区

剥夺对方时间。当他忙得要死的时候，你非要他做你希望的事情，这样等于表明“我的优先权高于你”。每当出现类似情况时，不妨开个玩笑，然后讨论双方的需求哪个更迫切。

婚后变懒惰。很多伴侣婚后不再像恋爱时那么勤快，胡子不剃，衣服不洗，毫无浪漫。其实，一起把家里打扫干净，本身就是件浪漫的事。

讽刺或争吵。讽刺不仅会破坏气氛，还会榨干两性关系所有的乐趣。换个方式说话，问题就能迎刃而解。

第一健康网

很多人认为大事才会导致伴侣分手，但英国两性关系专家安德鲁·马歇尔表示，不断积累的小问题，更容易成为破坏婚姻的炸弹，尤其有7个雷区要格外小心。

注意力不集中。另一半滔滔不绝地说某个问题时，你只是频繁点头，心思放在别处，这等于明显向对方释放信号：“我对你没兴趣，其他事情更重要。”伴侣间要设定接电话和看电视的规则，每周固定空出一段时间交流。

因为小事抱怨。你抱怨他乱丢东西，他抱怨你不盖马桶盖。其实每个人对整洁的理解都不一样。两人最好通过“交易”的方式互相鼓励、互相促进。

劝人不当。当对方感到压力和担

忧时，你可能会劝他“别当回事”，其实这样的话反而容易引起争吵。此时可以这样解决：首先通过提问题的方式设身处地考虑对方的处境；其次肯定他的情绪，比如说：“我能看出你的焦虑、愤怒或不安”，通常这样的确认会让对方情绪获得宣泄，坏情绪消失得更快。

打断对方。你脑子里有一万件事情要说，所以常不等对方说完就插话，这很容易引起争吵。如果你确实需要沟通很多事情，最好提前打好草稿，可以条理清晰地表达。