

“剁手党”：一种欲罢不能控制不住的病

有些人购物成瘾，欲罢不能，网络称之为“剁手党”。人们只当戏言，谁会认真！而据新闻报道，在苏州，有一位张女士真的因此剁掉自己的手指。张女士平时爱网购，光是上一次“双十一”就花了近万元。事发当天，因张女士沉迷于网购，引起夫妻吵架，张女士一气之下冲进厨房，手起刀落，剁了自己的左手大拇指。

为什么花钱买东西这么上瘾？有心理学者把这种行为定义为“冲动控制障碍”，并指出：“成年人应该有自我控制能力，而网购成瘾的人，往往就是缺乏这种控制能力。”如果市民发现自己买

了很多不需要的东西，没钱时也控制不住购物欲望或者几天不买不看就难受，就很可能有网购成瘾的倾向。心理治疗师马丽分析：实际上这是一种不能有效控制冲动的结果，把本来愉快的、舒服的购物过程，变成了一种不良行为，从而给自己带来了痛苦。

心理学家曾做过一个测试：把一些4岁左右的孩子带到一间简陋的房子里，给他们每人一颗非常好吃的软糖，同时告诉他们，如果马上吃软糖，只能吃一颗；如果20分钟后再吃，将奖励一颗，可以吃到两颗软糖。

测试中，有的孩子急不可待，把糖

马上吃掉了。而另一些孩子则耐住性子、闭上眼睛做睡觉状，也有的孩子用自言自语或唱歌来转移注意力以克制自己的欲望，从而获得了更丰厚的回报。

心理学家们又做了跟踪研究，追踪这些孩子成年后的表现。结果显示：那些能等待并最后吃到两颗软糖的孩子，在成年后有较强的自控能力，为了达到自己的目标，可以克制自己的欲望，放弃眼前的诱惑，而那些急不可待只吃一颗软糖的孩子，在成年后，则表现得比较急躁、固执、不能等待，他们必须即刻体验满足和快乐，即使这样做会给他们带来不利的后果。否则他们情绪上会

出现强烈的焦虑。

这个心理学测试，形象地说明了一个心理学概念：延迟满足。

心理治疗师分析，有些孩子从小到大，家人对其百依百顺，有求必应，这样环境下长大的孩子每当自己有需要时，就能马上得到满足。他们没有学会等待，不会忍耐，遇到挫折就焦灼不安。用心理发展的过程来说，就是没有经历“延迟满足”。缺乏这种磨练，成年后就缺乏相应的忍耐力和自控能力，也有可能不断有这种冲动购物行为的发生。

《大河健康报》2014.14 文/刘永生

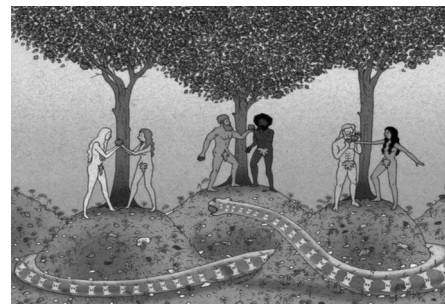
性取向是天生的吗？

根据人口分布（人口中大约有95%是异性恋），阅读本栏的各位读者大多数应该都是异性恋。你们并不是主动选择了这个性取向，如同性恋的男女没有主动选择他们的性取向一样。

然而，不久之前，非同寻常的期刊《新亚特兰蒂斯》却在秋季号上刊登了一项关于“性征和性别”的新研究，作者是约翰斯霍普金斯大学的劳伦斯·S·迈耶和保罗·R·麦克休。两人在文中宣称：“这个领域中还没有确切的科学知识”，还说“没有科学证据显示性取向是固有的、天生的生物学属性”，并且“没有人是生来如此的”。这听起来简直像上一次发生性别论战时的论调，那可是在上世纪90年代，现在怎么还有人这么说？

但是在美国国立卫生研究院的荣誉研究员、遗传学家迪安·哈默看来，他们的研究依然很成问题：“这项研究的参考文献和论证都是选择性的、过时的，它的目的是扰乱我们对于性取向和性别认同的理解，而不是澄清这些概念。”比如迈耶和麦克休宣称，性取向的概念是“模糊的”，“没有可以用于实证研究的公认的定义”。

事实并非如此。美国心理学会明确地将性取向定义为“一种持续的模式，由情绪、浪漫和/或性吸引主导，对象可以是男性、女性或是男女两种性别”。哈默也指出，性取向的“模糊”程度要比“自尊”和“热情”之类的人格特质低得多，但科学家在研究后两个概念时却可



以不受宗教和政治的干扰。

任何与宗教或政治交叉的研究领域都面临一个问题，它很有可能会出现怀有成见的推理和证实偏见。《圣经》中提到的“寻找，就寻见”，就是这个意思。用既定的概念框定认知，意识形态就会掩盖事实，而遭殃的却是科学了。

环球科学公众号 2017.4.1
撰文/迈克尔·舍默 翻译/红猪

别让坏情绪伤孩子

许多人都听过“孟母三迁”的故事，这个故事告诉我们：生活环境会对孩子产生潜移默化的影响。尤其是当孩子还小的时候，家庭环境是孩子生活的主要场所，父母是孩子最亲近的人，如果父母经常以“坏情绪”面对孩子，孩子的心理健康会受到严重影响。

首先，父母的“坏情绪”会“传染”给孩子。因为父母是孩子的“第一任老师”，孩子会模仿、学习父母的行为习惯，所以父母的一言一行、一举一动，甚至是“坏情绪”都可能成为孩子仿效的目标。举例而言，如果父母经常在孩子面前大吼大叫，孩子便很容易形成暴躁的脾气。

其次，父母表达情绪的方式不当会让孩子觉得“没有安全感”。例如很多人常常把自己在职场上的“坏情绪”带回家，并让这些情绪影响到孩子：当工作比较顺利的时候，父母“看什么都顺眼”，于是不管孩子多么调皮，父母都会笑脸相迎；当工作遇到挫折的时候，父母心情较差，于是即使孩子比平时更乖巧，父母也会“鸡蛋里挑骨头”，对孩子不停地埋怨和责骂。殊不知，这种行为很容易让孩子觉得“没有安全感”。因为父母的“喜怒无常”会让孩子无法判断父母会用怎样的态度对待自己的某些行为，进而感到茫然和无助。

《当代健康报》2017.4.13 文/樊静

改变情绪：在不同角色间进行转换？

在工作中，我们难免会遇到一些不顺利，甚至让人焦头烂额的事情，进而产生烦躁、焦虑等消极情绪。下班后，很多人会在不经意间将这些消极情绪“带回家”，继而使家人也受到影响到。

那么，如何才能让工作中产生的消极情绪止步于家门呢？首先，我们要明确自己所扮演的家庭角色和工作角色。就像演员在舞台上扮演不同角色一样，人们在生活中也需要扮演不同角色，每个人既有工作上的角色，如建筑师、银行家等，又有家庭中的角色，如母亲、儿子等。在面对消极情绪时，我们可以问问自己是在扮演什么角色时产生这些消极情绪的，当角色转换之后，我们又应该以一种什么样的状态来应对这些消极情绪。

其次，在面对实际问题时，我们要适时地在不同角色之间进行转换，并根据自己所扮演的角色采取相应的措施。

婚姻不是单纯两个人的结合，而是一个家庭和另一个家庭，一堆亲缘关系和另一堆亲缘关系的结合。对于婆媳关系，我的看法是：爱他，就连他的妈妈一起爱。

初次见到婆婆的感受是：别扭。听不懂的陇西话，略显严谨的面容，超大量的饭菜……这些都让我感到陌生而紧张，而婆婆却始终是忙碌并且沉默的。当我第N次呆滞地看着老公一家人用陇西话谈论完之后，老公告诉我：公婆对我没意见，我们可以结婚了。这时候，我在舒了一口气的同时，也开始担心以后的生活。

结婚之初，我和婆婆间也会有些误会，我在委屈的同时感到很无奈：为什么会这样呢？看到老公那种“你对我怎样都行，就是别和我妈闹”的表情，我在好笑之余也总在想婆媳相处的技巧。庆幸的是我有位很开朗通达的妈妈，她同时也是一位好婆婆。我妈妈和嫂子就

比如在职场中，作为一位员工，我们需要理性地处理好与同事的关系；在家庭中，作为家庭中的一员，我们需要感性地对亲人。这样，我们就能在不同情境中“就事论事”。

那么，我们如何才能在不同角色之间进行转换呢？不妨先看看这样一个小故事：一位工人去工厂上班，可工厂的机器无缘无故地坏掉了，直到下班也没有修好。当他沮丧地准备回家时，却发现用来代步的摩托车也坏掉了。由于路途遥远，他不得不请同事送他回家。

此时，他觉得这一天真是糟糕透了。当同事将他送回家后，他没有立刻进家门，而是抱住了门前的一棵树。抱了一会儿之后，他打开家门，然后喜笑颜开地和孩子们打招呼，并给了妻子一个深深的吻。同事感到十分奇怪，便问他：为什么要在家门口抱树呢？他答

道：在工作中常会遇到一些让人不顺心的事，从而产生消极情绪，但自己不能把这些消极情绪带回家，所以就通过“抱树”的方式将其挂在树上。

在日常生活中，我们可以模仿这种“抱树”的方式，即在回家前通过一个仪式性的行为，帮助自己更好地从工作角色转换为家庭角色。需要注意的是，在实施这种仪式性行为的时候，我们要相信这种行为可以帮助我们更好地进行角色转换。另外，如果在工作中产生的消极情绪已经严重地影响到了我们的心理状态，使我们在短时间内无法扮演好家庭角色，我们也要将实际情况告知家人，比如可以告诉孩子“妈妈今天在工作时遇到些烦心事，不能陪你玩了，十分抱歉”，这样也可以避免让这些消极情绪影响到家庭。

中国新闻网 2017.4.7 文/张浪 焦艳

爱他就连他的妈妈一起爱

像母女一样，而且有时亲密得让我嫉妒。当我把自己的苦恼告诉妈妈之后，妈妈说了一段耐人寻味的话：“其实一开始你就没有摆对自己的位置，他妈妈不是你的仇人和敌对者，而是另一个和我一样想爱你的人啊。你总是觉得婆婆处处针对你，那么自然你就会躲着她了，试着换个角度看看呢？”

从此以后，我学着去了解和接受婆婆，发现了很多自己曾经不了解的地方：比如婆婆不爱说话是怕说的内容我们不感兴趣；有时的唠叨是源于对我们的关心；生活上的节俭是为了给儿女省更多的钱；我们生病时的责备是因为心疼我们的身体……那么，我们有什么理由去伤害她、敌对她呢？爱，使我豁然开朗。

爱是双方的事情，爱也是需要努力

的，我努力的同时，婆婆也在努力着。人和人的相处，误解是肯定有的，这种时候说出来，像和自己的妈妈一样沟通一下，结果就会不一样。当然，婆婆和妈妈也还是不同的，比如说话的方式要更委婉点，发现了自己的错误，一定要及时道歉。试想一下，认识婆婆之前的二十多年，婆婆对于我是不了解的，而未来的日子，我们是要一起生活的，那么感情和信任都是需要一点一滴积累的。

记得有部电影中有这样一句台词：爱，就是给所爱的人架设一座通向未来的桥梁。我觉得这座桥梁中，双方的亲人是很重要的基石，一个温馨、和睦的家才是通向幸福的保证。在和婆婆相处时，不妨这样问问自己：爱他吗？那么连他的妈妈一起爱吧。大河网 文/夏祺

开心一笑

爸爸不高兴

农夫看到一辆运草的大车翻倒在路边，一个小孩站在一边哭。

农夫安慰小孩：“别着急，你先到我家里喝口水、吃点饭，然后我帮你把车扶起来。”

小孩说：“不行，我爸爸会不高兴的。”

农夫：“他会原谅你的。”小孩于是跟农夫进了家。待到吃完饭，小孩又担心起来：“我想，我爸爸肯定生气了。”

农夫：“别害怕，告诉我，你爸爸在哪儿呢？”

小孩小声说：“他还压在车底下呢。”

《讽刺与幽默》2017.3.24