

学会聊天，彼此成为灵魂伴侣

“找一个可以随时聊天的人”，这个目标看起来似乎和邂逅“灵魂伴侣”一样难以企及。但正如想要“灵魂伴侣”，需要先懂得自己的灵魂，想拥有一个随时能聊得开心的另一半，首先你得学会聊天。

男女差异有很多，聊天话题的偏好就是最明显的体现之一。男人更在意地位、权力、竞争，关注更多的是一些较为宏大的面向，如全球金融、美国大选、房价涨跌，或是能让雄性荷尔蒙上升的竞技类比赛，在聊天中需要通过对方的肯定和崇拜，来获得自恋的满足。

女人则喜欢用聊天来获得亲密感和连接感，因此偏爱的话题一般会是为私密性的，生活情感、人际关系、梳妆打扮、娱乐八卦，有有足够的共鸣，决定了聊天的质量。话不投机的原因分两种，一种是话题没选对，一种是心理

需求被无视。

真正走心的聊天是什么样？

真正走心的聊天方式，一方面要有来有往，另一方面要循序渐进。

成功的聊天是互惠性的。你在引出一个话题或作出一个评判时，需要观察对方的反应，从而进行适度的调整，而不是一味地滔滔不绝发表高见。完全忽视了对方的接受程度，引起反感却毫不自知。

初步接触时，把聊天分成几个循序渐进的阶段，并在每个阶段留足互动的空间。这个原则同样也适用于每一次的交流中，先预热，营造出有安全感的氛围，是双方畅所欲言的开始，只有双方真正建立起了良好的连接，聊天才能够深入下去。

如何学会聊天？找到话题的交集

想聊天，首先得有话题可聊，要找

到双方都有话说、还能保证可持续发展的主题。

“兴趣爱好”“未来理想”适合用来破冰，在双方熟悉度不够的情况下，可以避免尴尬，并从中引申出其它话题。即使对方的兴趣或愿景与你不同，你暂时无法完全理解，同样可以用追问的形式来进行延伸、拓展，并给予对方肯定和认可。

而“过往经历”则更适用于已经完成预热的情况，此时分享各自的人生故事和内心感受，可以增强双方的信任度。适当聊一些不为人知的小秘密，也是迅速拉近关系方法。

多聊感受，少作评判

在大多数人的成长环境中，情绪和感受无法得到充分的接纳，但可以被分析。于是，我们把分析评判练习得炉火纯青，擅长抽丝剥茧地找出问题根源，



却唯独做不到共情。

但停留于理性层面的沟通是较为浅薄、缺乏连接的，关系的深度，很大程度上取决于感性层面。在聊天过程中，可以从一件具体的事情适时地引申到感受上，也允许对方流露出和你不一样的情绪反应。记住，只交流，不批判。

当我们谈论“聊天”时，我们谈论的其实是如何更好地与他人建立连接。而真正的亲密感并不意味着双方要完全保持一致，而是即使有不同的想法，也可以互相接纳和包容。

微信公众号“心之助”

文/心之助签约作者 Miss 柳 卢悦 赵悦辰

“打鸡血”与“不开心”并存 双相障碍的冰火两重天

大家对抑郁症多少有些耳闻，但对“双相障碍”就完全没概念了。由于双相障碍中的抑郁表现和抑郁症很相像，非常容易被漏诊或者误诊为抑郁症。

中华医学学会精神病学分会双相障碍协作组组长、上海市精神卫生中心方贻儒教授介绍，双相障碍是一种心境障碍，一般是指临床上既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作。病程是发作性的，躁狂和抑郁常反复循环、交替往复或不规则等多样形式出现，但也可以混合方式存在。目前倾向认为，遗传与环

境因素在其发病过程中均有重要作用，而以遗传因素的影响更为突出。

一般而言，双相障碍的发病年龄早于抑郁障碍。综合国内外调查数据，大多数患者初发年龄在20岁-30岁之间，25岁以前发病更多见。部分双相障碍患者的发作形式可具有季节性变化特征，即初冬（10-11月）为抑郁发作，而夏季（5-7月）出现躁狂发作。

方贻儒教授指出，双相障碍的危害主要体现在高复发率、高自杀率和高共病率。有超过90%的患者病情反复发作，

自杀率是普通人群的10倍，有11%-19%的患者自杀死亡。据统计，双相障碍患者如果得不到有效的治疗，一生中平均发病次数为20-30次，寿命会缩短10年，丧失工作能力的时间大概为15年。

双相障碍患者容易被误诊为抑郁症，如果按抑郁症治疗，一旦走上歧途，后续的处理应对就变得相当棘手。重视与识别轻躁狂及躁狂发作是双相障碍早期干预的关键，鼓励年轻患者积极治疗。

双相障碍治疗需注重“三大原则”：综合原则，长期原则，以及患者与家属共同参与原则。服用药物（包括心境稳定剂、抗精神病药物、抗抑郁药物）仍是治疗双相障碍的主要方法，心境稳定剂是国际公认的主要治疗药物，是从急性期到巩固和维持期的主要选择。

《新民晚报》2017.4.17 文/虞睿

自我牺牲不一定伟大

除了以上个案的关系型受虐，还有不少本着“自我牺牲伟大”的抑郁症患者具有明显的支配行为(隐蔽的攻击)，试图将别人置于依赖位置，采取的方式就是批评别人所做的每件事，使别人感到内疚，与别人建立一种焦虑和内疚的依恋。如果别人要离开他，解放自己，则个案抑郁即将发生。

此外，还有一些人表现为“助人者综合征”，通过把自己置于有力量的施助者的角色中来防御抑郁和无助感，来访者得到了帮助，但同时也被困禁在需要帮助的牢笼里。助人者如果没有得到所期望的感激致谢，就会导致抑郁。

面对这类人群，我提倡不要过度牺

牲自己，要建立起自己的价值。每个人都是独立的个体，都有自己的人生之路要走。这条路也是不同于他人的，不论是面对孩子或是伴侣，都要学会爱自己。那么，如何爱自己？

首先，照顾自己的身体。健康饮食，注意劳逸结合，适度锻炼身体，远离不良的生活习惯。其次，学会接纳自己，赞美自己并停止自责。再次，要学会独立，有自主精神。最后，尊重自己，学会倾听内心的声音，不要委曲求全，要尊重自己内心真正的意愿，要有勇气拒绝自己不愿意做的事情，成为对自己心身负责的“达人”。

《当代健康报》2017.4.13 文/张海音

心理“冻龄”有可能冻出“巨婴”

“我有个‘巨婴’姐姐！”和一位90后友人相聚闲聊，她的吐槽一下点燃了聊天的热度。

听朋友讲述方知，她口中的这位姐姐30多岁了，去年也有了孩子，然而她的小家庭却仍然依赖父母养着。事实上，她的父母只是县城里最普通的公务员，本来没有富余的经济条件为女儿在大城市买房，但是禁不住女儿的一再吵要，虽然步入老年，每个月还要为女儿还房贷，还要帮着照管小外孙。

“她和姐夫的工资都只有4000元左右，却一味要求‘高品质’的生活。”朋友讲道，化妆品、衣物，就连小儿儿的尿布她都要买最贵最好的牌子，小夫妻俩的工资根本不够应付日常的开销……

听完故事，另一位朋友的评价简短，却道出了“巨婴症”的令人厌恶之处——缺乏与人相处的边界感，没有不依不傍的独立意识，是成年人在心理上的失态。

的确，重视家庭本是我们温情的传统，父母对孩子的生活给予适当的帮助本也无可厚非，但是，如果儿女不顾及父母的现实状况，一味索取，就难免会被贴上“巨婴症”的标签。

其实，如果留心身边的生活，那些带着“冻龄”心理生活的人，由于以自我为中心，缺乏独立性，失去的不仅是与家人相处的健康关系，更重要的是放弃了一个成年人的责任担当。

独立能力是人生的基础。儿女一方

“无负担地”不客气，父母一方“无意识地”不拒绝，“巨婴症”折射的成年人独立性欠缺也是当下我国代际关系亚健康问题的反映。亲情固然温暖，但也需要有正确的表达方式。父母对于孩子的教育方式如何，直接关系下一代的习惯延续和心理成长。持有平等和尊重的姿态，远比强调父母权威或者包办式的培养，更能增添孩子积极的人生力量。

而对于成年人来说，更要有对自己的人生负责的意识，面对选择不依赖，与人相处包容和理解，不过分干涉他人，同时对于别人的过分干涉温和而坚定地拒绝。走向成熟就是独立得更彻底而又联系得更紧密，成熟的代际关系也需要这样独立的边界感和紧密感：能在家庭关系的滋养和反思中，不断更新自己。

《大河健康报》2017.3.14 文/魏哲哲

开心茶坊

乐活一笑

一个人向一位老人订购凉席，便问老人这手工编织的多少钱一张，老人说35元，这人又问：“那订200张的话多少钱一张呢？”老人回答说40元，这人惊讶不已，订得多怎么不便宜反而更贵了呢，这时，老人45度抬头望着天说：“因为重复地做同一件事情会让人觉得很烦躁。”

《大河健康报》2017.41.4 文/蔡明宇

总爱迟到的人 更多因为自私

有的人在你需要他们的时候总是找不见人影，但在过了约定时间20分钟之后他又来了，并且每次都有借口；有些人不管设置多少闹钟，总是无法准时，有的可能会错过飞机，有的会错过一些他们十分希望参加的活动。美国人类行为学科普作家、讲师阿尔菲·科恩研究发现，爱迟到的人更多是因为自私。他们喜欢那种“大家等待其入场”的感觉，以自我为中心，而且不会因此而感到内疚。

研究者给志愿者一定的时间去完成指定的任务，能够随时查看时间。不过，志愿者们往往会过度专注于目前正在进行的任务，例如拼字游戏，而忽略了去查看时间。

一方面，这与我们日常生活中发生的事件十分相似。当我们十分专注于浏览网页、阅读新闻时，可能会赖床，希望先看个5分钟再去上班。然而，你所以为的5分钟实际上已过了20多分钟。

另外一方面，也许我们的个性决定了是否会迟到。一些人往往自律能力较差，当沉迷于玩游戏或参加某个活动时，就会忘记即将要完成的工作。这一性格缺陷十分难以克服。

研究人员表示，人们迟到的原因可能各种各样，但如果能够改变性格中的缺陷，就能够减小这一陋习发生的几率。

《生命时报》2017.4.18 文/李伟