

大叔爱萝莉不是时髦 或是心理退行

心理学有一个术语叫“退行”，这个术语的意思是，当我们遇到难以承受的挫折时，我们的心理状态会不自觉地退到更小年龄时的状态，当我们处于这个年龄段时，我们是比较安全的。

心理退行，各个年龄段的人都可能发生“退行”其实不难理解，但人们在生活中许多退行性表现，很可能被误读。

案例一：大宝的心理退行

某位医生，他家二宝出生时，大宝已经6岁，是个很懂事的孩子，但自从二宝出生后，大宝却有了一些反常行为。比如，早就断了吮指习惯的孩子，又变得喜欢吮自己的大拇指；变得奶声奶气地说话；又开始使用奶瓶甚至尿裤、尿床等。

这种退行性行为其实是大宝紧张焦虑的表现。孩子自己意识不到这种心理焦虑，但他以无意识行动来表达与弟弟或妹妹“竞争父母”失败而产生的失望。

案例二：中年大叔爱上小萝莉

某企业50岁的贺总，事业有成、社会适应性良好。最近步入“中年危机”，引发内心的焦虑：他害怕自己变老，担心无法应付中年以后的人生变化，在思想观念和行为方式上倒退到年轻人的水平，表现为他像年轻人一样追逐时尚，甚至冒险激进，还通过跟年轻女性保持密切接触而让自己“感觉”还年轻。这些行为都是心理退行的表现。

其实，成人常有退行现象。当遇到强烈的精神刺激或突发事件时，成人也会出现类似幼儿的行为，比如躺在地上

大哭大闹。而一个男人感受到了“中年危机”，为了避免与无意识的死亡恐惧相连的焦虑，他可能退行到青年时期，变得任性、轻率甚至出现“大叔爱萝莉”的现象。

心理退行，是人们心理上的“免疫系统”当一个人面对自觉无力应对的压力时，将自己退行到幼童时代，以此来保护自己。很多退学的学生都有这样一种心理状态在背后支撑着，既然已经回到了幼童时期，那就可以像孩子一样不再为那些艰巨的人生目标负责。

就像人的身体会受到免疫系统的保护，如果免疫系统被破坏，人们可能会患风湿病、恶性肿瘤等疾病。同理，人的精神世界也有自己的免疫系统，那就是心理防御机制。



退行就是一种心理防御机制，是指个体在遇到挫折和应激时，心理活动退回到较早年龄阶段的水平，以原始幼稚的方法应付当前情景，是一种反成熟的倒退现象。

精神分析学说关于梦的运作的理论揭示了梦的退化性质，即梦是通过幻觉使梦者的欲望得到伪装性满足。现代电影理论认为，观影和做梦是非常相似的，其欲望的满足过程也带着退化的性质。

《大河健康报》2017.6.9 文/刘永生

爱聊八卦是人类的天性吗？

有数据显示，我们的对话中65%的内容可归为八卦。既然我们知道八卦不那么光彩，那人们为什么还喜欢八卦呢？

很多人都有这样的体验，说八卦的时候会莫名兴奋，这可能因为听八卦可以刺激大脑的奖赏中枢。深圳大学一项脑成像的研究扫描了人们听到八卦消息时的大脑神经反映。这些八卦有些是关于自己的，有些是关于好友的，还有些是关于明星的；在内容上，有些是不好的事情（比如车祸逃逸），而有些则是正面的消息（比如关爱弱势群体）。当被试者进行主观评价时，他听到正面消息会更高兴，而最受不了听到关于自己的负面八卦。

但有趣的是，脑成像信息显示，最吸引人的八卦是关于名人的负面消息，大脑的奖励中枢激活程度最高。而为了克制自己“心地的小邪恶”，当进行主观评估时，大脑必须控制自己的真实感

受来做出评价，这表现为认知调节中枢的激活。虽然被试者并不承认对名人八卦感兴趣，但是数据显示，明星的丑闻对大脑的刺激甚至大于身边的朋友遭遇麻烦。研究者对于这种“幸灾乐祸”提出了解释：当我们听到名人倒霉的消息，会让人们觉得他们过得也不好，就好像看到自己的竞争对手倒台一样，从而自己似乎获得了在竞争中的优势，找到了优越感。

聊八卦是人类进化选择的结果，有助于人类生存发展。美国学者Dunbar认为，八卦的目的是建立听者和说者之间的社会联结，原形甚至可以追溯到猿猴之间互相为对方梳毛的行为。猿猴们为了抵御天敌而群居，当天敌的数量增加，自己的群体也要扩大。但是当群体达到一定规模，内部就会产生利益帮派，以保持整个群体的稳定统一。从行为上，他们靠着互

相梳毛来形成社会联结，从认知上还需要具有了解其他同类想法的能力。当毛发变得稀疏，聊八卦就取代了梳毛成为了建立联结的途径。

另一方面，聊八卦还有一个主要作用是听者和说者可以交换有用信息。在远古的时代，嚼嚼朋友、亲人或者邻居的舌根，可能会起到保证生存的作用：八卦是一种交换信息的有效渠道，如果人们总能知道有哪些危险、知道别人在做什么，自己存活下去的机会就会更大，生活也会更好些。换句话说，越会打听八卦的人，就更容易生存。同时，分享消息是促进群体团结的一种方法，有利于内部信任的建立，合同协作。

在现代社会中，好的八卦让我们获取有益的资源，而负面的消息，则使我们发现那些可能的危险或威胁，提前做好准备。由于八卦有利于个体生存、也有利于群体的发展，热衷八卦、善于八卦的基因也就流传下来了。

理性聊八卦、休心不修仙，才是对待八卦的最好态度。

科普中国-科普融合创作2017.6.14

考前长时间的高度紧张，考后突然松懈下来 “高考后遗症” 防患于未然

高考前一心奔赴高考，学习与生活都很有目标，高考后突然闲下来，许多考生无所适从，出现“高考后遗症”。“高考后遗症”是考生高考后由于受高考压力或其影响所产生的一系列不正常或不良反应，往往出现在一些高考失意、不理想的考生身上，但也会出现在高考得意的考生身上。这种现象往往会深深影响考生本人及其身边人员，如不及时开导或进行心理咨询等会产生一些难以预料的后果。

“高考后遗症”出现主要有三个高峰期：一是高考结束后，有的考生过度放

松、纵情玩乐，有的考生则过度紧张，整天担心自己的成绩；二是考试成绩和录取结果公布时，有些发挥失常的学生会耿耿于怀，背上思想包袱；三是大学刚入学时，很多学生还沉溺于假期的玩乐中，无法及时调整好心态迎接大学生活，变得烦躁不安。

在学生和家长或焦虑、或兴奋、或淡定的氛围下，老师总是被大家定位为“求助对象”。其实，老师也会患上“高考后遗症”。如果大部分学生考得比较理想，那么老师就会比较安心。反之，就会寝食难安。

心理专家提醒，过度的放松可能引发身心紊乱，损害身心健康。而意志消沉、自卑压抑、后悔自责等忧虑心理，当严重到一定程度时，甚至会导致抑郁症的发生。该如何关注孩子考后的心理调节？专家表示：首先，家庭要营造好氛围，要让孩子保持镇定和轻松的感觉，要让考生不要慌乱或者对未来感觉焦虑，耐心地等待考试的结果。其次，家长要多与孩子谈心，聊聊人生规划。

为避免心情消沉压抑，考生要主动和别人沟通，把自己负面的情绪表达出来。同时，适当进行体能锻炼或旅行，在旅行中放松身心，交流思想，有利于情绪的放松和宣泄。做一些有意义的活动，如利用假期做做义工、志愿者的活动，或打工体验生活，或制订新的学习计划，阅读有关将来从事专业的书籍，拓展技能等。《当代健康报》2017.6.14

何以“男人不坏女人不爱”？

美国“杀人狂魔”查尔斯·曼森在监狱里以80岁高龄娶了26岁的娇妻，震惊全世界。另据美国广播公司报道，许多地方都出现自由公民爱上囚犯的新闻。这就出现一个怪现象：姑娘为何被罪犯吸引，甚至嫁给他们。

除了这些极端例子，生活中花心“渣男”的身边也是美女不断，忠厚老实的男性却频频遭拒绝。

首先，我们来定义一下“坏”这个概念。极端的“坏”就如同上文的杀人狂魔，暴虐且冷酷无情。但是我们接触到的“坏男人”，多是指那些离经叛道、不按常理出牌、反传统、爱冒险、主动、富有情趣的一群人。

高情商的“坏男人”更能吸引女孩的喜爱。从生理学角度说，排卵期荷尔

蒙的“欺骗作用”可能是女性喜欢“坏男人”的生理基础。有研究表明，处于排卵期的女性比非排卵期的女性更加青睐“坏男人”。因为在排卵期的女性受孕可能性最高，潜意识的生理选择让女人更容易被富有男子气的男性所吸引。

从心理学角度看，一些女性有“拯救幻想”。她们和“坏男人”在一起，更多地是想改变、拯救他们。这些女性相信自己可以使“坏男人浪子回头”，甚至救赎杀人犯，沉浸于“拯救幻想”与“救世情结”中无法自拔。有许多女性表示，她们觉得罪犯有“小男孩”的感觉，并强烈地认为自己有抚育和保护

“小男孩”的责任。

女性的“逆向合理化”心理也会使“坏男人”更受青睐。当人的行为与先前一贯的认知产生分歧时，会产生强烈的不适感。为了调节这种情绪，人们会寻找理由让自己接受，并认为这一切都是合理的。“坏男人”往往情商高，有的忽冷忽热，制造混乱的思维；有的甜言蜜语，瓦解心理防线，目的就是引诱女性投入、付出。女人一旦付出了感情，就会给这种付出寻找借口，想来看看，得出的结论只能是自己爱上了对方。

问世间情为何物，直教人生死相许。情事中往往“男人不坏女人不爱”，请问，你也爱“坏男人”么？ 人民网

自信等于自恋吗？在很多资料里看到，自信与自恋是双胞胎，是一样的。事实上，两者有很大的区别。

心理专家谈 自信与自恋

如果你和自信的人交谈，你会觉得他很棒，自己也很棒，你可以平视他。如果你和自恋的人交谈，你会发现，他很棒，你很差！你必须得仰视和追随他。

在谈话的时候，自信的人会关注你，专注的倾听你，不打断你。而自恋的人会打断你，会说我也如何如何，他们更期待你来关注他。

当然，从心理学的理论角度而言，自恋是自信的基础。在我们的生命早期，当我们还是个婴儿的时候，照料者无微不至的关怀会让我们产生一种“无所不能”的全能感，这也是我们获得对这个世界安全感、信任感的基础。心理学上将婴儿的这种“无所不能”的状态称之为“原始自恋”。原始自恋是健康自恋的雏形，也是成年后人际安全感、自信、自尊、自爱的基础。

婴儿随着成长，慢慢的发现，除了“自己”之外，外面还有一个更丰富、并且自己不可能掌握的“别人和世界”，在现实生活中的各种合适的挫折中逐渐明白每个人的能力都是有限的、这个世界也是不完美的。即便这样，每个人都是有价值和可爱的，在这个过程中慢慢形成真正的自我价值和自我欣赏，心理学上把这种自我价值和自我欣赏称之为“继发自恋”，一个人只有完成这个心理发育发展过程，才能完成健康的自恋，在后续的生活中才可能获得充分的自尊、自爱与自信。

如果心理发育出了状况，一直停滞在“原始自恋”的需求中，这样的人就是一种自恋型人格障碍，主要表现为活在自己的世界中，只看得到自己，看不到他人和世界，很难同情或共情、理解别人；表达中“我”字灰常多；很容易认为别人的任何一个眼神或者外界的任何一种声音都和自己有关；时而自信到天堂，时而自卑到地狱；极度需要外界的认同和崇拜；更严重一点的，为了保持自己“虚弱的自尊”，需要不断的不切实际的幻想和各种自我激励才能生存或者与人相处。