

善良当然好，但也要学会拒绝

既为自己减负，也利于维持健康、长久的人际关系

休假前，李菲计划好和好友去泰国旅行，准备订机票时突然接到同事电话：“小菲，你假期有事吗？不好意思又要麻烦你，我妈妈生病了，放假准备回家照顾她，我那两只猫能不能再拜托你照顾一下？”

李菲犹豫了一下，想说自己已有出行安排，也想说室友很反对她养猫，但一想到同事妈妈生病，只好说了一句：“好吧……”同事马上笑着说：“谢谢你小菲！就知道你最善良了！”挂下电话，李菲又急又恼，因为同事已经不是第一次用宠物来占用她的假期了，同时也怨自己怎么不懂拒绝……

善良固然是美德，然而，没有原则的“太善良”，往往是病态的。美国心理学家莱斯·巴巴内尔说，善良的人害怕敌意，用不拒绝来获得他人认可。很

多善良的人一辈子都被痛苦、空虚、罪恶感、羞耻感、愤怒和焦虑折磨。巴巴内尔称这种人格为“取悦病”。

“取悦病患者”为什么总想取悦人？因为他们对于安全感、别人的爱和关注有着超乎寻常的渴望。童年时期，讨好者往往是在充满“不安全感”的环境中成长。可能是因为童年玩伴的冷落和欺负，或因为常被人嘲笑、孤立等，让他们形成胆小、担惊受怕的心态。所以讨好者总会尽量避免冲突，不拒绝别人的要求，也不敢提出自己的需求，热衷于维持一种表面上和谐与温馨的气氛，这样他们才会感觉到安全。

然而，由于他们无法拒绝那些不合理（超出能力范围的、在时间和精力上需要自己做出巨大牺牲的）要求，不仅

任人使唤，让人低看，自己也因为承受太多而“助人为苦”。

所以，善良并不代表不拒绝。拒绝不合理的要求，是为自己减负，也利于维持健康、长久的人际关系。那么，善良的人该如何恰当地、委婉地提出拒绝？著名心理咨询师贾杰提出了拒绝的“三步曲”，很值得参考：

第一步，表示理解。遇到别人求助时，无论我们是否能够帮助他，首先可以表达一下情绪上的理解。这既是人际关系的基本要求，也可以暗示我们无法帮忙，为下一步陈述理由做好铺垫。比如说：“哎，妈妈生病了，你得回家，没人照顾宠物，确实很为难啊。”

第二步，合理解释。真诚表达自己难处和理由。比如“我已经和朋友约



好了要去泰国度假了，行程都已经安排好了，我不去她也没法去了”“室友对宠物的毛过敏，上次帮你带过猫和狗之后她吃了好一阵子的药才好呢，她提出不让我再把猫狗带回家养了”。

第三步，适当承诺。一方面给对方一个台阶下，能够更好接受你的拒绝；另一方面也能够补偿自己的过意不去。比如“你可别生气啊，我回来给你带特产”“别的时间还行，这个时间我真没办法”“特别不好意思，回来后请你吃饭”。《生命时报》2017.6.30 文/余淑君

“心理测验”“星座运势”可信吗？

大家或多或少都接触过一些类似于“心理测验”和“星座运势”的游戏，在进行游戏的过程中，参与者只要提供一些信息或者完成一些测试题，就可以测算出性格、命运等玄乎其玄的东西。有些人对此不以为然，将其当做一种消遣；有些人则信以为真，觉得测算出来的结果与自己的实际情况非常贴切。那么，为什么有些“心理测验”和“星座运势”的结果非常准确？人们可以通过这些方法了解自己吗？

首先让我们从一个心理学陷阱开始说起。1948年，心理学家弗拉招募了一些学生，并对他们进行了一项人格测

验，然后根据测验结果对每个学生的人格进行分析。分析结果出来以后，绝大多数学生都认为专属于自己的“个人分析”与自己的实际情况非常契合。但事实上，所有学生得到的所谓“个人分析”都是相同的，这些分析包括：

1、你希望受到他人喜爱却对自己吹毛求疵。2、你的人格虽然有缺陷，但你都有办法弥补。3、你拥有很多未被开发的潜能。4、你外表看似强硬，内心却充满不安和忧虑。5、你经常怀疑自己是否做了对的事情或正确的决定。

从以上“个人分析”中可以看出，很多分析语句几乎适用于所有人，而这种语

句在心理学上被叫做巴纳姆语句，由巴纳姆语句产生的效应则被称为巴纳姆效应，即人们很容易认为一个笼统的、一般性的人格描述特别适合自己，即使这种描述十分空洞。弗拉表示，这些语句都是从星座与人格关系的描述中搜集的。

因此，网络上不少“心理测验”和“星座运势”都是利用了含糊其辞的巴纳姆语句，让被测试者产生一种它很准确的错觉。也就是说，这些方法只能用于消遣和娱乐，并不能当做专业的心理测量工具，其结果也并不准确。

科普中国-健康伴我行 2017.6.29
文/周佳莹

产后抑郁，是最常见的一种抑郁症，随着二胎政策放开，又有一些妈妈在迎来新生命的同时，也迎来了抑郁。有人说，平时看着挺开朗的呀，都生过一个了，咋还那么矫情呢？这句话本身，处处错误。

产后抑郁太矫情？

可能没人们想的那么简单

以前不抑郁，不代表以后不抑郁。生第一胎的时候，妈妈们往往会得到家人更多的关注，而且本身也年轻，付出的体力和精力很快就能补充回来。而生二胎的时候，妈妈们所面临的境遇可能会与以前大不相同。

首先，年龄问题，许多二胎妈妈都已经成了高龄产妇，身体条件自然不如从前。

其次，经济压力大也是肯定的。第三，精神压力大，有了儿子的希望再要个女孩，有了女儿的希望二宝是个男孩，尤其是家里有老人存在重男轻女思想的，对孕产妇会形成较大压力。还有职场压力，生孩子肯定要休年假的，待回去上班后职位是否有变化？还有孩子哺乳问题等等，都是妈妈们要考虑的事情。

抑郁不是矫情

矫情更类似于撒娇，生孩子这么辛苦，做一些“鸡蛋里挑骨头”或者无理取闹的事情，把攻击对准他人，目的是彰显“我”的重要性——这是矫情。

而抑郁则是内指向的，她们把攻击对准自己，情绪低落，对什么都不感兴趣，甚至对孩子的大哭都无动于衷，一个人在抑郁的泥潭中挣扎，如果走不出来，就会做出自残、自杀等行为。

“杀死”抑郁，夫妻感情是利器

每个家庭在组成的时候，都是以爱为基础的，夫妻双方都认定彼此是可以携手走过一生的那个人，当面对怀孕生子这个重大问题的时候，依然需要紧紧握住当初牵起的手不放开，这是对抗抑郁的最有力武器。

一旦发现对方有负性情绪，要积极关注，倾诉也好，发泄也罢，都是缓解情绪的良好方。现实生活中，压力不可避免，而应对压力的最好办法就是——共同应对。把家庭筑成心里最坚强的后盾，你会跨过所有的困难。

科普中国微平台 2017.6.30 文/杨玉慧

如今，许多孩子被频繁带入成年人的生活，看到各类“打招呼”、请客、送礼、应酬，自己的生活里充斥着补习班、兴趣班、考级训练等，童年生活变得越发成人化。

别强迫孩子成为小大人

每个个体在不同阶段有不同的发展任务，家长需要根据孩子的身心特点进行引导，如果期待过高、压力过大，小身躯里装着成年人的思维，就会变成“小大人”，善于察言观色、压抑自我的真实需求满足周围人的需要，甚至降低自我讨好他人，如果做不好、做不到，会自责、自我攻击，觉得自己不够好，就容易产生挫败感、自我怀疑、无价值感，甚至有自杀念头。

这样的思维模式会影响孩子的行为表现，成年后死要面子，总是想当老大，凡事硬撑，不愿意求助、不会示弱，活得很辛苦。在人际关系里也容易出现问題，如果是女孩可能变成女汉子，什么事都亲力亲为，喜欢为他人付出，不付出、不做事就觉得自己没有价值。这类人因为经常关注他人的需要，容易被欺负，出力不讨好，变得委屈压抑。如果是男孩，容易成为典型的“直男癌”，掌控欲强，缺乏灵活性。

所以，不要逼着孩子成为“小大人”，如果孩子有这样的趋势，家长要先自我反省，是否过于强调让孩子懂事体贴，有没有把负面情绪过多释放给孩子，让孩子协助承担……这些都不利于孩子的心理发展。

情绪是一股自然流动的能量，在引导孩子发展时，要允许各类情绪的出现。如果家长需要建立规则，只需温柔地坚持即可，打骂、吓唬只会带来负面影响。

《当代健康报》2017.6.15 文/孔令雪

聪明的女人喜欢斤斤计较

聪明的女人，总是对爱人斤斤计较

聪明的女人，对待爱人不会随意的纵容，有原则地去爱，对待情感绝不将就、盲从，总是有自己的原则和底线。她可能对很多事都看得很淡，也不会去纠结于什么事，但一旦另一半超越了自己的底线，哪怕心痛万分，也绝不会再将就。

闺蜜小颖，是个不起眼但很干净的女人，嫁给了一个家境不错的男人，对她也不错。婚后两人幸福美满，大家都说小颖特别有福气，嫁了个金龟婿，关键是金龟婿还特别疼爱她。

但幸福的日子总是那么短暂，结婚半年后，小颖老公出轨了，小颖跑来找我们诉苦，哭得肝肠寸断，哭完了眼神绝望地说：“我准备离婚了！”

“女人离婚了可就不值钱了，你可别那么傻！再说你老公对你也不错！”

“是呀是呀，男人嘛，偶尔偷点腥很正常，你睁只眼闭只眼就得了……”

“女人离婚后再找就不容易了，你老公那么有钱，有些事情就忘掉吧！”

……

小颖擦干眼泪就离开了，后来还是离婚了。她说，男人有第一次就有第二次，别的我可以不在乎，但这件事我将就不了。后来证明她说的是对的，他老公在外面玩得越来越不像样。

现在，她一个人也过得风生水起，日子虽然没以前那样富裕，但也有滋有味。

聪明的女人，总是对自己斤斤计较

一个聪明的女人，会很爱惜自己的身体，她总是按时睡觉，不管再忙，每周都会腾出时间锻炼，不管工作再累，也会抽时间看书，保持好的身材，提升自己的内涵。

我遇到过很多的女人，一到中年之

后，就开始对自己的身材不管不顾，也不关心社会动态。

她们总说，“哎呀，都这个年级了，管不了那么多了，自己过得舒适就好。”于是，每天就躺在沙发上追电视剧，也不好好睡觉，时间久了，身体越来越胖，失眠越来越严重，精神也越来越空虚。

我身边也有一些女性，每天按时起床去公园跑步，家里和手机上都放着几本书，遇上堵车或者飞机晚点，不急不躁，静静得看书。

这样的女人，总有一种优雅的气质，像百草丛中一朵鲜花，靓丽夺目，像冬日里一股暖流，让人积极向上。她们说，“对自己斤斤计较的女人，才不会被岁月暗杀，才不会被社会抛弃”。

聪明的女人，做事时会斤斤计较

很多人对待工作，老是说，“差不多得了，别计较那么认真。”聪明的女人从来不会这样。

朋友是一个上市公司的部门经理，平时做事一丝不苟，甚至有时候感觉很苛刻。有一次，我在她公司楼下等她，就听见有人在议论她，基本上都是一些指责的话。

我给她讲，“你知道你们同事对你有意见吗？”她说她知道，并且知道她们对自己的认真有点不满。

“她们有时候说我斤斤计较，很多事情非要做成我想要的才善罢甘休。其实，如果不这样，出问题了，还是我一个人扛，我的斤斤计较，是对自己负责。”

工作上的“斤斤计较”，是一种严谨的态度，聪明女人，会用这种“斤斤计较”的态度做好自己的本职工作，让别人无法挑剔，让自己取得成功。

微信公众号/漫心情 2017.6.27 文/漫姐