

# “完美主义”可能带来许多心理疾病

哲学家奥修讲过一个有趣的故事：有个人一直在找寻完美的太太。别人问：“你已70岁了，死亡已经在敲门，你什么时候才定下来？”他说：“没有一个完美的太太，你怎会快乐？”别人又问：“但你已经找寻了这么久，难道还找不到一个吗？”他说：“有一次我的确找到了一个完美女人。”别人说：“那为什么你不跟她结婚？”70岁的追寻者变得非常伤心，他说：“很困难。因为她也在找寻一个完美的先生！”

完美主义者习惯于把各项标准都定得过高而不切实际，受到挫折打击后，变得逃避、拖延、自责而失去行动力，所以完美主义最后往往变成了进步的阻力。完美主义不仅拖后腿，还可能带来

许多心理疾病。研究表明，由于缺乏一种深刻且始终如一的自尊来源，接受失败的打击对于完美主义者来说尤其困难，而且可能导致一部分人长期抑郁和退缩。完美主义也与社交焦虑和社交恐怖显著相关，因为他们很担心自己是否能给别人留下好印象，容易出现羞怯、自卑、回避行为。完美主义也容易导致强迫症，因为完美主义者对每件事都要求完美无瑕，这显然是强迫症的成分。减少“全或无”的心理倾向，内心会更自在、从容，也更利于进步。首先要悦纳自己，觉察并改变自我苛责的倾向，学会欣赏自己身上平凡而美好的东西。不要急于批评自己做得不好的地方，一定要先找出5件以上做得好的

点，给自己充分肯定。在内心里拥抱自己，不再担任“铁面判官”的角色。其次要打开眼界。多出去旅行，看看大千世界，感受普通平凡的芸芸众生都有自在生活的权利，不是只有完美才能生存。甚至可以从宇宙的角度看自己的地位，我们不过是沧海一粟，何必赋予自己那么多重任，何必寄予自己那么多宏伟的期待？最后是清理和简化目标。有个生涯管理的小工具叫“三件事和小确幸”：每天只给自己定3个具体目标，并做一件让自己快乐的小事。这样可以防止给自己定下过高目标而无法踏出第一步，小步前进能让我们更踏实。《生命时报》文/余淑君



正如心理学家大卫·伯恩斯所言：“想要伸手摘星，完美主义者或许最终只能两手空空”。虽然追求完美是好事，但如果变成了“完美主义”，则可能与幸福、成功背道而驰。

新研究表明，几乎每个人在生命中的某个时间点都会发展出一种心理障碍，但对大多数人来说，这是暂时的。大多数人都至少认识一位精神病患者。尽管这种病为人所熟知，但它们通常会被认为不正常，甚至让人羞耻。

## 人人都有精神病？

然而，新研究表明，精神疾病非常普遍，几乎每个人在生命中的某个节点都会发展出至少一种可诊断的精神紊乱。这些人大多数永远不会接受治疗，他们的人际关系、工作表现和生活满意度可能也会遭遇问题。而那些似乎从来都不会发展出精神紊乱的少数人可能提供了一个新的研究渠道，让研究人员了解是什么让人异乎寻常地持久保持精神健康。

流行病学家一直都知道，在任何时间点，20%~25%的人会遇到精神疾病，这意味着他们会经历足以破坏工作、学业或是关系的严重心理痛苦。从上世纪90年代中期到21世纪初期进行的广泛国家调查表明，接近一半的人口在生命中的某个节点会经历神经疾病。

然而，此前包含数千名来自不同年龄段、社会阶层和种族参试者的大规模调查，通常依赖其对过去数月、数年甚至是数十年的感觉和行为的重新回忆而进行的，而人类记忆的不可靠性众所周知，因而让这些结论存在争议。

近日发表于《变态心理学期刊》的研究则采取了不同的方法评估精神疾病的负担。研究人员并未询问人们过去做了什么，而是密切跟踪了一代新西兰人，他们均出生在同一个小镇，跟踪时间从出生持续至中年。研究团队每年都会进行深入核查，以对上一年度出现的精神疾病证据进行评估。

他们发现，如果长时间跟踪受试者，利用简单的基于证据的工具就会发现，在生命的某一节点发展出可诊断的精神疾病的人将达到80%以上。在该同生群中，仅有17%的研究对象到中年阶段没有发展出精神疾病。研究人员表示，他们并不能确定这些人在评估间隔期间也未发展出精神紊乱，因此从未经历过精神疾病的人的比例甚至更低。

研究表明，人们经历精神疾病的可能性比经历糖尿病、心脏病或任何其他种类的癌症的可能性加起来都高。这一研究结果也得到了新西兰、瑞士和美国的其他同生群研究类似数据的证实。

《中国科学报》2017.7.25 文/冯维维



李小姐的爸爸最近迷上了购买保健品，这让李小姐非常困扰。因为李叔并不是在医院、药房或是其他正规机构购买，而是和一群叔叔阿姨聚在公园一角，听信促销，买了一堆“三无产品”。李小姐劝父亲看清那些促销员的真面目，但是李叔却坚持自己没有受骗，吃这些药，自己感觉很舒服，精神好多了。李小姐非常担心，被骗钱先不说，吃这些“三无药物”对身体不知道会造成什么后果。

**自我暗示蒙蔽老人双眼**

很多老人在受骗后，会拒绝相信被骗

## 用“自我疗法”去掉焦虑症

在生活中，有些人只要稍有一点烦恼，就整日恐惧不安，难以借其它事情转移掉自己烦躁的情绪。焦虑症患者除了药物和心理治疗外，专家建议患者不妨按以下几种方法进行自我治疗：

**自我反省** 有些焦虑情绪是由于学生对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意识中去了，但它并没有消失，因此便产生了病症。发病时你只知道痛苦焦虑，而不知其因。因此在此种情况下，你必须进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来，必要时也可以用发泄的方法宣泄内心的焦躁情绪。

**自我松弛** 从紧张情绪中解脱出来，比如你在精神稍好的情况下，去想象种种可能的危险情景，让最弱的情景首先出现，并重复出现，你慢慢便会想到任何危险情景或整个过程都不再体验到焦虑。此时便算终止。

**自我催眠** 焦虑症患者大多数有睡眠障碍，很难入睡或突然从梦中惊醒，此时你可以进行自我暗示催眠，如可以数数，或用手举书本读等促使自己入睡。

**自我刺激** 焦虑症患者发病时，脑中总是胡思乱想，坐立不安，百思不得其解，痛苦异常。此时，患者可采用自我刺激法，转移自己的注意力。



如在胡思乱想时，找一本有趣的能吸引人的书读，或从事紧张的体力劳动，忘却痛苦的事情。这样就可以防止胡思乱想衍生其他病症，同时也可增强你的适应能力。

《人口导报》2017.7.13 文/周向前

## 老大不小了还自称“宝宝” 这是啥心态？

最近，很多人都发现自己的朋友圈越来越“低龄化”，出现了不少自称宝宝的人，这些人在游玩的时候会说出“本宝宝真开心”；在工作中遇到挫折的时候会说出“宝宝有小情绪了”；在遇到惊吓的时候会说出“吓死本宝宝了”等。自称宝宝俨然已经成为了一种流行用法，大有占领朋友圈之势。但在这种流行用法的背后，大多是一些二三十岁的成年人，那么对于这些人来说，自称宝宝到底是一种什么心态？

首先从精神病学的角度来说，自称宝宝可能是一种精神疾病，即童样痴呆。童样痴呆一般被认为是癔症性假性痴呆中的一种特殊类型，是指在经历过精神创伤之后突然表现出儿童

样症状的一种疾病，这些儿童样症状包括幼稚的语言、表情和动作等。患者常常以宝宝自居，稚气十足，而且表现得十分明显。

当然，很多人自称宝宝并不是因为患上了这种精神疾病。从心理学上讲，自称宝宝很可能是由退行心理引起的。退行心理是一种心理防御机制，由奥地利心理学家弗洛伊德提出，是指人们在遭受挫折、面临困难等情况的时候，放弃已经学到的、比较成熟的技巧或方式，而以比较幼稚的态度，选择早期生活阶段的某种行为方式来应对当前情况，以此降低焦虑、挫败、不安等负面情绪。对于二三十岁的成年人来说，大多步入社会

不久，而且事业和家庭都刚刚起步，经常要面临来自于各个方面的多重压力，于是在某些比较自由的环境中，比如朋友圈等，很多人都会通过退行心理来调节情绪、释放压力，自称宝宝便是退行心理的一种具体表现。

童年阶段对于很多人来说都有着难以忘怀的美好回忆，不少人都有过梦回童年的想法。事实上只要无伤大雅，这种暂时性的退行心理不仅是正常的，而且在某些情况下是极其有必要的。但如果一个人在遇到困难的时候，总利用退行心理去逃避现实问题或博取别人的同情，就很有可能发展成为某种心理疾病。

科普中国 2017.7.27 文/周佳莹