

找对象避开单亲家庭孩子、“职业焦虑”导致女性不肯生育、明明是心理问题却频频跑急诊做身体检查……近日,上海市卫生局副局长、上海交通大学医学院精神医学教授、博导肖泽萍,同济大学医学院教授、博导、上海东方医院临床心理科主任、世界心理治疗学会副主席赵旭东,华东师范大学心理学系教授、博士生导师、上海市心理协会副理事长、教育部应急管理咨询专家委员会委员耿文秀,针对当代都市人的九大心理误区进行了精辟分析。

# 当代人九大心理误区

## 误区1 感冒高血压不算什么,精神疾病吓死人

生活中不难发现这样的人——身边的朋友已发现他非常焦虑,他甚至已出现严重的脱发和失眠,但当朋友们建议他去看精神科医生,他就会很不悦:“你们是怀疑我有精神问题吗?”

对此,耿文秀表示,人们心理健康意识需要提高。如今,不少人对心理健康问题、精神问题其实是高度忌讳的,整个社会对存在心理健康问题、精神疾病的人持有偏见甚至歧视的态度。例如,假如热心阿姨给年轻姑娘介绍对象时说:“这个姑娘各方面条件都好,就是家里面有高血压的遗传史。”这不会对这位姑娘的择偶带来太大困难。但是,倘若说“这个姑娘家有精神分裂症遗传史”,那么这位姑娘在婚姻市场上无疑会大大掉价。

耿文秀说,所有从业人员乃至整个社会都应积极努力,去除对精神疾病的“污名化”,须知偏见、歧视会妨碍有心理健康问题、精神问题的人向专业人员寻求帮助。

## 误区2 心脏狂跳,查不出病也不去看精神科

“医生,我快死了,我的心脏快要跳出来了!”“快救救我,我不行了!”每家医院的急诊室,都遇到过这样的病人,风风火火赶到医院,结果一圈检查做下来,什么器质性疾病也没有,有的人每隔一段时间就要“犯病”。这是焦虑症中最强烈的一种。

对此,赵旭东说:“我们在临床上看到焦虑症的患者中,相当一部分并不是直接来找心理医生,而是之前已经看过五六次急诊科,做了各种检查却查不出身体疾病,最后医生可能建议‘你这个大概是精神科的问题,如果不介意的话应该去看看’。”

一部分患者接受医生建议去看精神科医生,但仍然有一部分患者对后者抱有看法,拒绝就医。

## 误区3 谈恋爱不能找单亲家庭孩子

现在,有些年轻人谈恋爱时拒绝找离异、单亲家庭的孩子,认为这种离异模式会遭遇克隆,这是真的吗?对此,赵旭东表示,少年时期不幸的家庭处境,确实会影响人的心理,但是,孩子的成长并非完全被动接受逆境的塑造,有很多人在别人的帮助下或者通过自己的努力会逐渐消除负面的影响。寻找另一半,首先是欣赏这个人,其他的背景只能作为参考。在心理学中有一个积极心理学的潮流,我们一边强调创伤对人的伤害,但一边也强调人的弹性和康复力。

其实,对很多单亲家庭的孩子来说,可能父母没有走完一个圆满的感情历程,他们会更加珍惜婚姻,如果他们的另一半能够把单亲家庭孩子小时候缺失的爱,进行一个良好的引导,就能塑造一个最伟大的爱人,谈恋爱是一个互相塑造的过程。

## 误区4 女白领生了孩子职位不保

现在,很多女白领,在已婚的状态下会有“生育焦虑”,担心一旦生了孩子,职位可能不保。对于这种“生育焦虑”,专家表示,一方面这可能是由于社会方面的问题造成的,但同时,也和个人的的人生观有关。

耿文秀认为,这可能要从社会的角度来看,而不是精神医学的问题。现代社会给女性提供了更大的发展空间,女性为人类自身再生产的任务也是社会应该承担的职责,但现在都要女性自己来负担,所以,很多女性在职场发展上确实是会遭遇“玻璃天花板”,这一点加重了她们的焦虑。

肖泽萍补充,这与个人的人生观有关系。人来到世界上,要经历人生中最重要五件事,包括升学、工作、结婚、生子、退休。如果没有结婚、生子这个环节,你的人生是有所欠缺的。试问一下自己到底想要什么?如果有太多不安全感时,也折射出自己并没有看得更透一点。



## 误区5 我的孩子不能输在起跑线上

有网友提出疑问:童年创伤是不是会造成成年的攻击性行为?对此,赵旭东给出了肯定的回答。现在,有越来越多的证据证明,这种童年创伤,比如3岁以前父母没有亲自养育的孩子,终身会受到影响,很多临床病人现在发病就是童年创伤发作的表现。

德国人和罗马尼亚人曾经联合做过一个研究,三个组别的孩子分别由托儿所、祖辈和父母带养,跟踪研究发现,到了5岁,三组孩子

的智力发育水平明显不同,而3岁以前由祖辈带养的孩子,到了初中社交行为明显落后于父母亲带的孩子。

眼下,许多父母在潜移默化中把焦虑情绪传染给了孩子,抓着孩子不许输在起跑线上。赵旭东表示,这是一个重大误区,应该尊重孩子心理发展的规律,回到原始的妈妈抱着孩子亲自养的年代,相比较胎教和培训班,亲子养育才是真正有价值的。

## 误区6 面对压力时,54.39%的人选择“忍”

54.39%的人面对压力时,选择“忍”,但也有一些人选择聊天,或去KTV唱歌发泄。

对此,肖泽萍教授认为,适度的压力是因为人激发内在心理和生理去适应环境改变的机会。人类在进化时,如果没有这样应激的环境,不会进化得这么好,但是,如果超过底限的话,就需要改变,把引起压力的原因进行调整。

## 误区7 过度加班患上“耗竭综合征”

有位同学以前性格很开朗,但后来进了IT公司工作,经常熬夜加班。如今,他变得非常容易发脾气,晚上经常失眠。

肖泽萍表示,每个人的病因都不太一样,不能一概而论。如果觉得自己心理上的焦虑已严重影响到生活,最好赶紧去看精神科医生。

如果这个压力是很享受的,非常愿意的,那是可以的;如果不,则退后半步或是全退,以此提高应对能力。如果仅是忍着,并没有去面对它,比如出去玩一玩压力并没有减退,则要了解一下是外部原因为主,还是人格特点行为方式导致自我感觉压力太大。只有明确原因之后,才能找到解决问题的办法。

肖泽萍建议,可以先调整工作作息,因为一直在工作,没有时间恢复,不仅工作效率下降,甚至会导致“耗竭综合征”。现在,很多白领还患有心率失常等问题。唯一的办法就是要多休息,从心理和情绪上加以改变。只有休息好,精神才能恢复。

## 误区8 孩子遇到“凶老师”,家长出面急寻办法

女儿在学校遇到了“凶老师”,家长很着急、焦虑,不知道该怎么帮女儿克服对“凶老师”的恐惧感。

耿文秀表示,“凶老师”的出现是孩子生命中很好的经验。孩子不可能一辈子都遇到温柔如水的老师,对于不同风格的老师,应当让孩子自己去面对、学习如何与“凶老师”打交道,

家长不要管太多。孩子成长中会遇到很多问题,如果遇到学校里稍微凶一点的老师就不放心让孩子去面对,而由父母出面,并不是正确的做法。

耿文秀建议,孩子被老师凶了以后,家长可以安慰孩子,让其重新叙述一下究竟发生了什么,帮她分析有哪些地方做得不对。

## 误区9 把未完成的人生之梦强加给孩子

如今孩子课业压力大,有的孩子变得闷闷不乐,甚至还有孩子选择跳楼这种极端的方式来回避这种压力。这令家长们非常紧张,也感到困惑:在现在课业压力很大的情况下,该如何培养出一个快乐的、心理健康的孩子?

耿文秀表示,她向来主张家长和孩子一起快乐地成长,家长尤其要避免把所有未完成的人生之梦都压在孩子身上。“咱们的孩子是全

世界负担最重的孩子,因为父母把自己人生中未尽的期望全部压在孩子身上。”

耿文秀说,如果孩子活得太累,他不会快乐。家长在教育孩子时也应注意正面鼓励,当孩子考了98分,不妨夸奖他,而不是问一句“最高分是多少?为什么没考到100分?”简而言之,家长应该和孩子一起快乐成长,而不是一定要孩子完成自己的梦想。(据《新闻晚报》)

## 影响中国历史的十篇政治美文

从古至今,以一篇文章而影响了中华民族政治文明、人格行为和文化思想的美文为数不多。我排了一下有十篇。

这里说的是“政治美文”,就是说既要有思想,还要文字美,要符合三个条件:一是文章提出了一种影响了中华民族政治文明、人格行为的思想;二是文章中的一些名句熟词广为流传,成为格言、成语、座右铭,有的已载入辞典,丰富了民族语言;三是文章符合艺术规律,词、句、章、形、情、理都达到了美的要求。如果我们只是就文字“选美”,当然还会选出更多,如王勃的《滕王阁序》等,但那是另一个范畴。

下面按这个标准一一分析。

贾谊的《过秦论》探讨一个政权为什么会灭亡。为政者必须施仁政,不能反人民。后来提到农民起义时常用的“斩木为兵,揭竿为旗”一词,即出自本篇。

司马迁的《报任安书》探讨生命的价值,提出一个做人的标准:“人固有一死,死或重于泰山,或轻于鸿毛,用之所趣异也。”成语“士为知己者死,女为悦己者容”即出自本篇。

诸葛亮的《出师表》提出忠心耿耿的为臣之道和勤恳不怠的敬业精神。名句“鞠躬尽瘁,死而后已”、“亲贤臣,远小人”、“受任于败军之际,奉命于危难之间”等广为流传。

陶渊明的《桃花源记》以文学的手法描绘出一个理想社会的蓝图,从中可以看出老庄哲学与空想社会主义的影子。西方的政治名著《乌托邦》、《太阳城》与其相类。“桃花源中人”、“只知秦汉,不识晋魏”,已成为后人常用的成语。而“桃花源”已经是理想社会和优美风景的代名词。

魏征的《谏太宗十思疏》探讨一个政权怎样才能巩固,并且塑造了一个较理想的君臣关系样板。提出“居安思危,戒奢以俭”、“载舟覆舟,所宜深慎”,提出“凡昔元首,承天景命,善始者实繁,克终者盖寡”。这就是1945年黄炎培与毛泽东在延安谈的政权周期律。后人常说的“居安思危”、“善始善终”、“水可载舟覆舟”,主要出于此。

范仲淹的《岳阳楼记》提出“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的为人、为政理念。这句名言几乎成了范仲淹之后所有进步政治家的信条。范仲淹的这篇文章和陶渊明的《桃花源记》都做到了形美、情美、理美,是用文学来翻译政治的典范。

文天祥的《正气歌序》提出的为人要有正气的气节观鼓舞了历代的民族英雄,成了中国人的做人标准。“正气”成了战胜一切邪恶、腐败势力的旗帜。

梁启超的《少年中国说》反对保守,提倡革新。提出抛弃老朽的中国,创造一个少年中国,振兴中华。通篇都是美言名句。

林觉民的《与妻书》呼唤共和,敲响了数千年封建王朝的丧钟。再次响亮地喊出“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”,牺牲个人,报效祖国。

毛泽东的《为人民服务》提出的为人民服务思想成了共产党人立党立国的宗旨,并已是检验一个政权成败、好坏的标准。

这些文章已经成为中华文明的经典。(据《读者》)