

心理关注

他总爱提意见，原来是人格障碍

别人说我是个爱提意见的人，不管是对领导、对同事，看到不顺眼的人和事就要管，人际关系紧张。我以前在单位从事管理工作，有中级职称，可单位被兼并后，我却被安排在一车间工作。企业里经常搞一些合理化建议活动，职工可以提建议和意见。我就经常向厂领导反映一些车间里的情况。慢慢地我感到车间领导开始报复我了，我心里清楚是因为反映情况让车间领导不高兴，但又没有什么证据证明，只是自己心里的感觉。慢慢地，其他车间的人也知道我这个人了，都避而远之。

以后我该怎么办？如果再提意见，不但不能解决问题，还会给自己找来麻烦。可是，有些问题靠大家的关心才能解决。如果大家都没有正义感，这些事情怎么解决？我现在是进退两难，不知该怎么做了，希望听听您的建议。

网友：烟想笑

【心理分析】

通过这位网友的诉说，我们可以看到，他的问题不是一个孤立的爱提意见的问题，也不是与领导关系的问题，而是偏执型人格障碍问题。

根据《中国精神疾病分类方案与诊断标准》，偏执型人格的特征有：1.广泛猜疑，常将他人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或歧视，或无足够根据，就怀疑会被人利用或伤害，因此过分警惕与防卫；2.将周围事物解释为不符合实际情况的“阴谋”；3.易产生病态嫉妒；4.过分自负，若有挫折或失败则归咎于他人，总认为自己正确；5.好记恨别人，对他人的过错不能宽容；6.好脱离实际

地争辩与敌对，固执地追求个人不够合理的“权利”或利益；7.忽视或不相信与自己想法不相符的客观证据，因而很难以说理或事实来改变自己的想法。如有3点符合上述情况，就可以诊断为偏执型人格障碍。

把这位网友的情况和偏执型人格的特征两相对照，答案显而易见。与此相关的是，他总是感到自我欲求没有得到满足：管理专业毕业，有中级职称，是知识分子，却没有安排在管理岗位，对这样的境遇很是不满。人的心理常常是这样，对自己现状不满的时候，就容易抱怨周围的生活，看什么都不顺眼。



在现实生活中，我们不可能先改变世界，而首先要改变自己。现在，这位网友最需要做的就是调整自己的偏执型人格倾向，重点是克服敏感多疑、固执己见、自我中心等人格特征。具体可参照以下办法：**一是认知调整法。**找出自己头脑中的非理性观念，然后逐一转变成理性观念，比如把“学管理专业就要从事管理工作”，转变成“学管理专业也不一定从事管理工作。从车间做起也是正常的”，经常用理性观念来提醒自己，改变认知。**二是交往训练法。**生活中增进人际交往，在交往中，增进心理相容，相互理解，消除自己的敌对心理。**三是行为阻止法。**当自己要出现偏执行为时，

比如又要对别人提意见时，命令自己暂缓行动。提醒自己：我要等十分钟、等一小时后，或者等明天再行动。经过一段缓冲的时间，换个角度来思考，常常会改变原来的偏执心态和行为。当自我人格得到改善之后，会发现生活其实并非处处让人不顺眼，心灵也就换了天地。

通常，具有偏执型人格障碍的人，很少主动进行心理咨询。庆幸的是，这位网友主动来寻求心理帮助了。这说明，虽然他还带着抱怨别人的心态，但已经隐约意识到了自己心理上出了问题，这是心理调整的良好前提。

湖北省襄樊市中山社区心理辅导中心 王劲飞

心理辞典

双相情感障碍

双相，并非双向，相即某种状态，比如水蒸气、水、冰是三个相，在双相情感障碍中，双相是指躁狂相和抑郁相，俗称躁郁症。患者的情绪就像过山车一样，时而高峰时而低谷，两种极端情绪交替发作。躁狂时，会表现为兴奋话多、精力旺盛、高谈阔论、盲目自信、行为鲁莽、容易激怒，严重时可能出现攻击倾向。抑郁发作时，正好相反，表现为情绪低落、悲观失望、对生活失去乐趣、活动减少，伴有睡眠障碍、食欲下降、思维迟钝等，甚至会有自杀念头或行为。

可以看出剧烈的情绪变化，会带给患者及家属相当大的危害。所以，一旦发现自己的家人或者朋友出现以上这些表现，应当及时就诊，不可延误，让精神科医生给予正确的用药指导，实现早日治愈，早日社会康复，改善患者及家属的生活质量。除此之外，学会监测自己的情绪、保持健康而规律的作息、避免高压环境、寻求家庭和社会的支持和鼓励对双相情感障碍患者的恢复具有不容小觑的作用。

河北省精神卫生中心

宋丽华



我与星灿的故事⑦

以为自己没救了，却在星灿重拾生命的活力

2019年3月29日。星城长沙。一个春暖花开的日子。

在钟女士的眼里，世界温暖而明媚，生活多情而妩媚。这是她第二次在长沙星灿医院成功手术，第二次出院。在离开之际，她送给医院一面锦旗，上面写着：“星灿医院，再生父母。”

“我们医院、医生把你们每一个（患者）当朋友，当亲人，却不敢言‘父母’二字，这对我们的评价言重了，还请不要这样写！”院方一再表示这面锦旗“担受不起”，钟女士还是坚持要把锦旗送给星灿全体医务人员、并合影留念，以表达她“重生”后的感恩心情。

时间回到2017年的7月。

34岁的钟女士（怀化市靖州人）躺在病床上，双眼满是悲意——整个世界似已塌陷，天空一片灰暗，看不到希望。此时的她，因为双肾多发结石并积脓，导致急性肾衰竭，在怀化当地医院做了双肾造瘘术得以暂时性命无忧，医院却没有能力为她行手术清除肾结石。

半个月里，找寻了多家医院，都不愿为她做后续的取石手术。只因，她的肾结石太复杂：

左肾：软质结石，结石像破棉絮一样长满整个肾脏，生长快，不易取净，要通过多次穿刺，用手术钳一钳子一钳子夹出来，手术工程量大，强度高，难度大。

右肾：硬质结石，结石像铸铁一样将肾脏集尿系统充满，属于高难度治疗的肾结石类型，再加上患者钟女士的右肾结构复杂，（肾）盏多且分散，有单侧重复肾的先天畸形症状，需多次穿刺取石，无疑给手术增加了更大难度。

在遭多家医院婉拒、束手无策之际，钟女士遭遇了人生的最低谷，在那一段时间里，“以为自己没得救了，医院都不给做”。

2017年7月，钟女士在四处求医未果后，在朋友的介绍下，从怀化靖州乘车来到长沙，怀着最后一丝希望，入院星灿医院。

星灿专家果断收治，“因为难

（治），才到我们医院来，要是我们都不做，她怎么办？”医院马上成立专家小组，研究制定手术治疗方案：尽量在紧凑的时间内取出更多的结石，改善患者肾功能及生活质量。

在团队的共同努力下，经过多期微创+无创手术，每次手术都有大量结石取出，左肾结石基本清除，右肾虽说还有部分残余结石，但身体状况明显好转，精神状态也愈来愈佳，钟女士又开始对生活充满了信心。

钟女士第一次手术出院后，医生们仍然非常关注她的情况，嘱咐她定期检查，注意饮食和预防。她也很主动地通过微信和医生保持联系。

出院后的钟女士恢复得很快，被病痛折磨得瘦弱的身体慢慢调理过来，体重增加了5千克。她变得格外珍惜、热爱这个世界，内心充满了感恩。她的工作、家庭焕发了新的生机，生活质量得到大幅度提升……

期间，钟女士对星灿的医生们多次



表达了感谢。2018年的6月份，她还专门从靖州老家寄了一大箱鲜红欲滴的杨梅给医生们，让“大家一起分享甜甜的幸福”。

2019年上半年，工作不再那么忙的钟女士决定把右肾的残余结石清理掉，以除后顾之忧。

2019年3月，钟女士开着新换的宝马座驾第二次入院星灿，专家成功为她做了右肾经皮肾镜取石手术。

3月29日，办理出院时的钟女士给医院送上锦旗，于是有了开头的一幕。