

都市 心理健康圆桌

你有“选择恐惧症”吗？

面对一墙壁的酱油，挑了十分钟，最后一瓶也没买……

这只？那只？……那
只？这只？……哪只呢？
咋办???

近日，网友爱因斯坦克在华声论坛发帖称，自己在逛超市时，“面对着一墙壁的酱油挑了十分钟，最后以不想拎回家为借口一瓶也没买就默默离开”。都市白领中像爱因斯坦克这样的选择困难户，并不少见。小到挑选一瓶酱油，大到决定恋爱对象，都踟躇不定，纠结不清，在日常生活中时刻面临一个又一个“艰难的选择”。这种选择障碍的日常行为，被称作“选择恐惧症”。难道选择困难也是一种病？哪些人群容易出现选择困难？都市周末记者带着诸多疑问，采访了几位“身心”特约专家。



“选择恐惧”不是病，是心理亚健康的表现

张燕医生说，选择恐惧并不是一种病，只是在做一件事情的时候表现出犹豫不决，下不了决心，甚至纠结的心理习惯和行为特征，“好像脑袋里有两个思想在打架”。1973年，普林斯顿大学的哲学教授瓦尔特考夫曼，首次将做决定的恐惧称为“选择恐惧症”，尽管有着哲学的光环，但是医学上却没有它的一席之地。

心理学博士陆邵佳进一步补充，出现选择障碍的人群本身有着一些心理亚健康的症状：

观点不明确，不知道自己喜欢或者讨厌什么；考虑问题太多，比如喜欢一双鞋子，但是面对售货员拿出的6种颜色脚踟躇不定；思考不成熟，往往造成选择之后马上反悔。

位照国博士则提醒，虽然选择困难是日常生活的正常现象之一，但是任何事情都犹豫不决，老是在做与不做之间衡量，常常转化为真正的心理疾病——强迫症，从而容易引发高血压、心脏病、溃疡病，严重的可能会致病。

苛刻的完美主义者、蜜罐里泡大的新一代……容易出现选择障碍

生活中不少人深受选择障碍的危害，主要原因是，随着社会的发展，可供人们选择的的东西太丰富。不过，张燕表示，选择恐惧从深处追究心理原因，其实是对自我不满的表现，很多人把自己的不满“投射”出来，变相地折磨自己，并逃避面对事实。在现实生活中，主要有以下三种人群容易出现选择障碍：

极度苛刻的完美主义者

凡是有选择恐惧症的人，都是极度追求完美的人，而且是极度苛刻的人——他们要求自己必须做一个单选，而且这唯一的选择必须是最大限度理想化的选择。

害怕承担责任的人

胆小、害怕承担责任的人，一些重大的选择可能会影响人生轨迹或深远的社会意义，这就使选择者陷入无限的焦虑之中，因为害怕承担抉择后导致的出乎意料的社会责任和后果。

蜜罐里泡大的新一代

从小在蜜罐中长大的新一代人，心智不成熟，从来没为自己做过主，遇到重大的人生抉择时自然也无法做出自己的选择，也不敢跟父母朋友诉说，于是就在网络世界发帖求助，渴望从中获取秘笈。这其实也是不能确定自己内心最重要的需求，无法获得心理平衡。

本期健康专家

张燕 中南大学湘雅二医院心理科主治医生
陆邵佳 中南大学湘雅医学院心理学博士
位照国 中南大学湘雅医学院心理学博士

选择很困难，不妨写下来比照再抉择

如何缓解自我的选择障碍？位照国博士提出了几点建议。

首先，要掌握好做选择的时间差。对大部分人来说，做出选择与怎么做之间始终存在时间差，以至于迟迟不能做出决定。正常的判断只有几秒到几分钟的时间，时间一旦过长，大脑也会疲倦，加上思考过程中的焦虑或者压力不断增加，思维会出现暂时性的紊乱，阻碍正常判断力形成。

其次，要特别注重自己的感觉和直觉。位照国博士教了记者一个简单的小方法：拿出一张白纸对折，为A、

B两面，大概花5-10分钟时间考虑，在A面上写出面临选择对象的10个好处，在B面上写出面临选择对象的10个坏处。写完后先放下不管，然后找一个非常安静的“20分钟时间”，如早上起床之前或者晚上睡觉前，去仔细看看你写下的好处和坏处，这个时候在你心里会出现一个念头，这个念头就是你想要的选择。

此外，生活中应该经常理性分析自我。比如，不否定自己，不断地告诫自己“我是最好的”；不苛求自己，只要尽力了，不成功也没关系等。

自我为中心的，不能让孩子有“我好你才能好，我不好你也好不了”的想法，否则，孩子太以自我为中心，青春期就会与周围的人格格不入，自我无法做出正确判断。

张燕认为，培养孩子的独立性、自主性十分重要，父母要多包容孩子，满足孩子的天性，培养孩子付出和爱的能力。一般来说，父母给的自主空间比较大的孩子，选择能力会更强。

■文/刘玉锋 实习生 符聪

【小贴士】

缓解选择障碍 教你如何理性分析自我

◎不否定自己。不断地告诫自己“我是最好的”，“天生我材必有用”。

◎不苛求自己。能做到什么地步就做到什么地步，只要尽力了，不成功也没关系。

◎不回忆不愉快的过去。过去的就让它过去，没有什么比现在更重要的了。

◎友善地对待别人。助人为快乐之本，在帮助他人时能忘却自己的烦恼，同时也可以证明自己的价值存在。

◎找个倾诉对象。有烦恼是一定要说不出来的，找个可信赖的人说出自己的烦恼。可能他人无法帮你解决问题，但至少可以让你发泄一下。

◎每天给自己10分钟思考。不断总结自己，才能够不断面对新的问题和挑战。

◎到人多的地方去。让不断过往的人流在眼前经过，试图给人们以微笑。

减轻选择障碍，不要让孩子太自我

张燕医师则提醒年轻的父母，应该从小就培养孩子的孩子，减少出现选择恐惧。教育孩子怎样面对取舍，尤其是如何正确面对自己的得失最为重要。张燕回忆一次做培训，当她带领孩子一起喊“爸爸妈妈最重要，我们要让爸爸妈妈快乐”的时候，一位妈妈冲过来对孩子说：“佳佳，妈妈希望你快乐，只要你快乐了，妈妈就快乐了”，这种父母要转换观念，永远要记住，人的本能是以

互动

抑郁症、强迫症、焦虑症……重压之下的都市人群，常常遭遇大大小小的心理问题，却并未引起自己和家人的足够重视。“身心”版特别邀请一批知名心理学专家倾听困惑，解答难题。你可以通过以下方式与我们取得联系：拨打热线电话0731-84329320。或@三湘都市报新浪官方微博或登录华声论坛 <http://ent.voc.com.cn/>。