

@ 老年人

# 养宠物让人健康快乐 但也要防心理依赖

济南的张女士退休后一个人赋闲在家，儿子在外地工作，丈夫每天忙于事业，很晚才回，小狗“贝贝”便成了她的精神慰藉。她像照料孩子一样，教贝贝问好、作揖，早晚为它各洗一次澡。小家伙黄油油的皮毛发着亮光，带出去精神又干净，再加上懂的礼数多，谁逗谁乐，人见人爱，张女士从中既打发了闲暇时间，又得到了不少乐趣。



如今，养宠物已成为许多人退休后生活的一部分，特别是孩子不在身边的空巢老人更喜欢养宠物。养宠物可给老年人带来满足感。有研究发现，75%的宠物主人说宠物让他们感到轻松，给他们满足感，老年人的亲情、友情和渴望都可在与宠物的相处中得到满足。在缺乏亲人相伴时，宠物成为老年人的感情依托，这有助于改善老年人的生理和心理健康。

养宠物让老年人更长寿、生活更有规律。但可爱的宠物在带给老人欢乐的同时，也有一些隐忧需要特别注意。如不少老人和宠物形影不离，有什么好东西宁肯自己不吃也要喂宠物，有的还经常亲吻自己的宠物，甚至允许它们上饭桌上床。还有一些老人和同年纪的人在一起交流不深或无话可谈，可一提起自己的宠物则滔滔不绝，甚至更喜欢和宠物单独在一起。

北京市李女士的母亲退休在家5年了，4年前为不让独自在家的母亲感觉孤单，李女士从朋友那

抱回了宠物狗“欢欢”。从此，欢欢和母亲形影不离。有一天，欢欢在与一只流浪狗玩耍时跑丢。此后，母亲找遍了附近几条街，直到晚上1点多，才被李女士强行拉回家。可睡了不到2个小时，李女士的母亲又独自寻找爱犬。后来的几天里，母亲都茶饭不思，不仅发疯似地四处张贴“重金寻狗启事”，每隔一两个小时就会开一次门，看看走失的欢欢是否回来了。

这就是典型的宠物依赖症状，是一种心理疾病，表现为对宠物过度的感情倾注，可以从以下三点指标来判断：一是如果离开了宠物，情绪波动大，出现焦虑、抑郁，甚至自杀的念头；二是因为养宠物而影响到日常的生活、工作或学习；三是因为养宠物而减少与外界的联系，降低与人沟通交流能力。

宠物依赖症的产生与每个人的人格发展、过往经历、价值观、个人素质等都相关，而独居老人、空巢老人正是宠物依赖症的潜在易发人群，其中的原因与老人内心的寂

寞、孤独、失落直接相关。老人将感情过多倾注到所饲养的宠物身上，这是心理上的一种“代偿行为”，这种状态可以分为自觉的和盲目的两种。自觉的代偿，是知道自己的短处和缺陷所在，可以做到扬长避短。盲目的代偿，是并不清楚地了解自己的短处与缺陷，往往导致过分代偿，结果某些方面畸形发展，破坏了人格的协调统一，反而加剧心理冲突，造成适应困难，人际关系不良。

可见，这种代偿行为可以是建设性的，也可以是破坏性的。简而言之，如果在力求摆脱现状的强烈而急迫心情的驱使下，将对某一对象的需要不分客观状况限制地全部转向其他的对象，就会导致过分代偿。

要有效预防和杜绝空巢老人过分依赖宠物，防治根本在于情感转移，老年人要做到空巢不空“心”，主动走出家门，有意识地培养自己更广泛的兴趣，多与同龄人交流，比如到公园练太极拳、舞剑、下棋，参与社区里的合唱队、舞蹈队等文体活动，到老年大学学习画画、练习书法等等。在此基础上，老人们或许还可以将对于子女的“小爱”升华为对他人的“大爱”，在社区、公益机构里担任一份义工工作，从帮助他人的过程中得到快乐和满足。

其次，空巢老人的子女、亲人、家属等，要多和老人进行思想上的交流沟通，不要一味认为，只要给老人提供丰厚的物质条件就够了，而要多鼓励和带老人出门走亲访友，有意识地为老人寻找一个适合的社交圈等。

再次，要避免老人宠物依赖，需要整个社会重视和关注现代老年人的需求，为他们多创造适合老年人社交、收费低、安全有保障的场所。政府等职能部门更要把“为老年人提供社交场所”作为福利事业来抓，招募更多的志愿者、义工等为老人服务。

董芳

心理辞典

## 阿伦森效应 (增减效应)

阿伦森效应，指人们最喜欢那些对自己的喜欢、奖励、赞扬不断增加的人或物，最不喜欢那些显得不断减少的人或物。可分两个方面来理解，即：1、随着奖励减少而导致态度逐渐消极；2、随着奖励增加而导致态度逐渐积极。

有这么一个实验：四个小组分别给予某一不同的评价，借以观察某人对哪一组最具好感。

- 第一组：始终对之褒扬有加
- 第二组：始终对之贬损否定
- 第三组：先褒后贬
- 第四组：先贬后褒

结果显示：此实验对数十人进行过后，发现绝大部分人对第四组最具好感，而对第三组最为反感。

为什么会这样呢？

一是从倍加褒奖到小的赞赏乃至不再赞赏，这种递减会导致一定的挫折心理，但一次小的挫折，一般人都能比较平静地加以承受。

二是不被褒奖反被贬低，挫折感会陡然增大，这就不被一般人所接受了。

三是递增的挫折感是很容易引起人的不悦及心理反感。

因此，我们应尽力避免由于自己的表现不当所造成的，他人对自己印象不良方向的逆转；在形成对别人的印象过程中，要避免受它的影响而形成错误的态度。还要注意防患于未然，平时注意加强心理素质的培养，增强心理适应能力，且牢记在“正面难攻”的情况下，采用“奖励递减法”可起到奇妙心理效应。

国家二级心理咨询师 孔自来

漫言漫语



生活中，想得简单一点，眼光纯粹一点，或许会少许多莫名的烦恼。

陈英远 作 (安徽)

### 关于儿童的四个经典心理学实验②

#### 2. 格赛尔的双生子爬梯试验

格赛尔让一对同卵双胞胎练习爬楼梯。其中一个为实验对象A在他出生后的第48周开始练习，每天练习10分钟。另外一个B在他出生后的第53周开始接受同样的训练。两个孩子都练

习到他们满54周的时候，A练了7周，B只练了2周。

实验支持了个体身心发展动因中的内发论观点，并且认为人的身心发展顺序也是由身心成熟机制决定的。

这个实验告诉我们拔苗助长

是一种对教育资源的浪费，不仅给年幼的孩子造成更多的学习负担，同时也未能取得更好的成绩，父母培养孩子时，还应遵循孩子身心成熟的规律。

湖南省肿瘤医院心灵关怀团队  
心理咨询门诊 童菲 (彭璐 整理)