

■心理关注

很难和别人亲近?

聊八卦 可以帮助你!



因为工作原因，我被调到了另一个办公地点工作。在新的办公地点，也有同事是以前认识的，可是，我已经过来一个礼拜了，却还是常常一个人吃午饭。刚来的那一两天，有同事叫上我一起吃饭的，但是后面就没有叫我了……是不是因为我前几天一起吃饭时，我没怎么说话，大家觉得我很难相处，再也不愿意和我一起吃饭？午饭过后，又是我第一个回到空空荡荡的办公室。

我很懊恼，百度一搜：怎样才能和同事拉近距离？结果显示：聊八卦。

为什么会是八卦？八卦是散布谣言、私下说他人坏话，这是一种让我厌恶的行为，为什么会是它？

我再搜索，发表在著名生物学期刊 Current Biology 的一项研究告诉我：八卦可以拉近人与人之间的距离。

美国达特茅斯学院情感神经科学实验室的研究人员为“探究八卦发挥的作用”设计了一个“public goods game（公共物品博弈）”的线上公益游戏。在实验中，参与者被分为6人一组，参与总共10个回合的比赛。参与者在每个回合中将获得10美元的奖金，他们可以选择将钱留在自己口袋里或投资到团体基金中去，并再将基金乘以1.5倍后平均分配给每位参与者。这项游戏的目的在于制造参与者之间的内在紧张关系。

研究人员称：“我们希望创造一

个栩栩如生的场景，在这种场景中，每位参与者都是社区的一员，并受到所有其他社区成员行为的影响，但其中大多数人很少观察和直接参与其中。”

过程中参与者可以与小组中的另一位参与者私下交谈，他们被允许向伙伴传达有关其他参与者的态度等信息。

研究表明，八卦是一种“丰富的、多方面的交流”，而且八卦还分不同类型。而参与者在仅仅能够观察到少数同组成员的动态时，自发的关于他人的对话就会更加频密地发生。但如果参与者可以对同组所有成员的动态一览无遗时，他们更倾向于展开闲聊和谈论一些更加广泛而非与游戏相关的话题。研究还表明，在游戏期间彼此交谈最多的人之间会形成最紧密的联系，这种联系在游戏结束后还存在而且巨大。

研究人员表示：八卦是一种建立关系的方式。它涉及相互信任并促进了社会纽带，随着进一步的交流，这种纽带得到了加强。而且八卦可以帮助人们从他人的经验中学习，同时使他们在过程中彼此之间更加亲近。

那么，在聊八卦该如何把握好“分寸”？这几点很重要：1. 小范围进行最适合；2. 分享事实不要谣传；3. 好朋友要互留空间；4. 八卦是自我表达；5. 八卦需要正能量。

湖南农业大学
心理学讲师 吴芳雯

围产期抑郁了 艺术治疗缓解症状

艺术治疗是一种新兴的心理治疗方法，它通过游戏、绘画、音乐、舞蹈、戏剧等艺术媒介，使来访者在一种安全的气氛中，以一种非语言的形式，不知不觉地进入潜意识，释放被言语所压抑的情感经验，处理当事人情绪上的困扰，达成与自我的对话，从而使心理疾患得以修复和愈合。

“艺术治疗”这个词往往让人以为一定要作出优美的作品，其实，艺术治疗关心的是个人的内在经验以及创作的过程，关键是表达，而非最后产生的作品。因此接受艺术治疗的人无需具备任何艺术创作的经验和背景。

艺术治疗可以单独进行，也可以使用团体形式。在治疗的过程中，经过艺术治疗专业训练的心理咨询师首先会通过谈话和身体的觉察对来访者进行心理评估。然后根据治疗目标和来访者当下的状态选择音乐、舞动、戏剧、或是绘画或是沙盘等治疗方式，这是一个即兴创作过程而不是循固定的模式进行。当然，治疗师会偏向选择自己擅长的艺术方式。但每次的治疗一般会有音乐、舞动、绘画多种艺术元素综合应用。每次治疗的流程大约包括：热身—治疗—结束。

艺术治疗适合于所有不同严重程度的围产期抑郁症患者，对于轻、中度的抑郁症患者每种艺术方式都适用，也是非常有效的。但对于严重患者，首先必须应用药物控制症状，同时也可采用音乐和舞动治疗来帮助患者康复，当症状改善后就可以接受各种方式的艺术治疗了。

大约有10%~20%产妇会在围产期出现抑郁情绪，可能在孕期或生产/流产后一年内

的任何时间发生。其发病原因，除了可能与女性孕产期特殊生理状况、家族遗传、社会支持不够有关外，好强与完美主义、依赖与不成熟、内向与自卑个性的人，以及不接受妈妈角色、没有做好当妈妈准备的人容易患围产期抑郁症。我认为围产期抑郁可以看作是一种“新妈妈角色适应障碍症”。

围产期抑郁症是一种围产期常见疾病，不能简单看作一种可以自己调节的心情不好，必须接受专业治疗。否则，将严重危害孕产妇身心健康；影响婴儿的早期心理发展；甚至可能导致自杀。围产期抑郁症及早发现和治疗，非常重要。

需要提醒的是，患有围产期抑郁症的患者必须在专业人员帮助下进行心理治疗包括艺术治疗，才能有效地解开心结缓解症状。当然，作为围产期抑郁症的预防，或者作为抑郁症治疗的家庭作业，孕产妇在家进行各种艺术活动，对孕产妇的身心健康促进是非常有益的。我们每个人的内心都有很多复杂的情感，如果不表达出来，就会产生各种心理症状。被我们压抑的情感和欲望，若能通过音乐、舞动、绘画等艺术活动充分地表达出来，郁结在心里的硬块就会慢慢融化。比如听着音乐跟随身体自由舞动，然后把当下的感觉用各种颜色涂鸦出来。还比如用击鼓、敲键盘、或吹奏方式，从节奏、强度、声调来表达身体的共鸣。比如音乐《辛德勒名单》可用来表达复杂纠结压抑的情绪，《G弦之歌》释放压力不错，《黄玫瑰》抚慰心灵，《小苹果》提升活力等等。

湖南省妇幼保健院心理科
主任医师 黄健希

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》