

■心理关注

为什么有些人习惯性唱反调? 这有可能是**边缘性人格**在作怪

当下，多元化的社会中，我们生活中经常有这样一类人，无论你提出什么建议或者做什么事情，总会找各种理由来否定、指责、挑刺、贬低、挖苦，迫使别人认同自己，重视自己。在互联网时代，经常有各种键盘侠，发出阴阳怪气的声音，引起大家的不适。

在武汉某小学教师校园内开车造成学生死亡事件中，因孩子的妈妈当天从工作岗位直奔事故现场，因形象好，穿戴整齐，被网上一些人指责“精心化妆后出境，没有一点悲伤”“获得这么多赔偿，足够养活一生了”等各种不实的言论，妈妈在承受丧子之痛之后，又面对各方指责，无力回应，选择了跳楼自杀。这一句句话像一把尖刀戳伤对方内心深处最柔软的地方，语言攻击背后是边缘性人格在作怪。

边缘性人格主要体现在人际关系、自我意识和情感的不稳定，并有明显冲动性的普遍模式。边缘性人格的形成往往和自己的原生家庭、人格变异或还没有被疗愈的心理创伤有关。童年被压抑后选择指责、贬低、迫使别人认同，人格防御变得坚硬固化，出于保护自身免受伤害，开始攻击别人，贬低别人来形成自我认同和自我肯定。无视他人的感受，忽略、曲解原来事件的逻辑关系。

存在这样的问题时 该如何调整

当意识到自己经常否定别人或对上安排的工作进行抗拒、拖延等行为，我们第一时间要觉察到“自己现在怎么啦？”自己经常对别人指责、否定，是否出现一种心理防御机制，这种防御背



后是自己曾经经历哪些无法完成且面对的事件，行为背后往往有一种以上情绪没有处理好，形成了积压。我们需要初步了解自己启动心理防御背后哪些需求没有得到满足，就如同口腔扎满了很多鱼刺，需要一根根地清理出来。当遇到事情时，如果继续和对方争吵下去只会让对方更加愤怒，反而适得其反，达不到你想要的结果。睿智的处理方法应该是问对方，“你觉得我们之间怎么能更好地提升关系”，而不是责问，“我觉得你这人……”“我认为你应该这样……”

另外，意识到自己有语言攻击性行为的时候，联想到这个事件是否触及了自己某些没有解开的情结。如上述武汉小学教师撞死学生事件中，一些网民移情到自己一些童年遭遇，曾经对父母不满都会找个出口喷发出来。

生活中遇到这种情景发生时一定要迅速地学会转移，把愤怒的情绪转到其他情景中，或停下当下的工作，做个深呼吸，运动一下，必要的时候可以求助心理

医生。

生活中 如何与边缘型人格沟通

生活中与边缘型人格这类人相处的过程中，要处处小心，很多是精致利己主义者，因为只有这样他们才能找到自我安全感和存在感。与他们交往时候最好表面要接纳，重视对方的想法。在交往的第一层面，让对方觉得自己是被接纳，自己的想法是被尊重的，这样更容易放下攻击性的防御机制，人的状态处于松散中，在不知不觉中接受自己的想法，最后提出不同的观点。第二层面一起探讨怎样做会更好。交往中最重要的是不要激活对方的自我意识，去跟他一起辩解争论，只要你对抗他，否定他，比如“你这样做不对”，对方就会立即反驳，“我怎么不对了，我觉得我是对的”。这样他的自我意识就会被唤醒，进入不停的纠缠中来。

怀化市第四人民医院
国家二级心理咨询师 杨司佼

如何与患有阿斯伯格综合征的人相处？

提起阿斯伯格综合征（AS），很多人会想到这是一种“天才病”，热门美剧《良医》中的男主角肖恩和世界首富马斯克都患有AS。

正因为这，阿斯伯格综合征走入大众视野，也被赋予了很多不合理的期待，比如大众眼中的他们都是高智商的天才。事实上，虽然他们当中不乏智力超常之人，但很多阿斯伯格患者的智力水平和普通人并无区别。“天才病”的说法，其实是对他们的最大误解，它否定阿斯伯格人群的多样性，没有让他们获得真正的理解和尊重。

如何与患有阿斯伯格综合征



的人相处呢？

如果你是AS人士：当你感觉和社会格格不入，尤其是在社交方面，很难接收别人的情感和意图，可以多花费时间和精力，进行相关的社交技能训练。另外，当AS人士存在明显的情绪行为

异常时，如冲动、易激惹、幻觉等，则需要专业医生的帮助，必要时可以使用药物帮助改善冲动、易激惹、幻觉等症状。

如果你身边有AS人士：你可以学习关于阿斯伯格的相关知识，理解、接纳对方的想法和行为模式。比如考虑到AS的理解障碍、交谈中缺乏眼神交流等表现，在和AS的日常相处中，建议选择比较安静的场所，语句尽量简单明了，少用暗示、潜台词和一些过于主观的表达。最重要的是，接纳他们本来的样子，理解他们的敏感和迟钝，让“阿斯伯格星人”可以在地球安稳着陆。

北京安定医院 戚艳杰

沉默的“天才” ——阿斯伯格综合征

在五彩斑斓的儿童世界里，每个孩子都是独一无二的，他们以自己的方式闪耀着光芒。然而，有一群孩子，他们在某些方面天赋异禀，却在社交的舞台上显得格格不入，他们的行为方式、兴趣爱好常常让人难以捉摸，这就是阿斯伯格综合征（Asperger Syndrome，简称AS）的孩子们。

什么是阿斯伯格综合征

阿斯伯格综合征，又称为亚斯伯格症候群或亚氏保加症，是孤独症谱系障碍的一种表现形式。它主要表现为社交技巧欠佳、兴趣狭窄且行为刻板，但与其他孤独症谱系障碍不同的是，阿斯伯格综合征患者的语言和认知发育通常正常或接近正常。这种病症多在婴幼儿期出现，但往往在学龄期才发现，且男孩的发病率显著高于女孩。

症状表现与特征

阿斯伯格综合征的孩子在社交方面常常面临挑战。他们可能难以理解他人的情感和意图，缺乏非语言沟通技巧，如眼神交流和面部表情的识别，导致在建立友谊和维持人际关系时遇到困难。此外，他们的兴趣往往非常狭窄且固定，可能过分专注于某些领域，如科学、历史或地图等，但对这些兴趣的理解通常停留在表面，缺乏深入的理解和应用。

行为上，阿斯伯格综合征的孩子可能表现出刻板重复的动作，如不停转圈、跺脚或重复某一句话。他们还可能拥有固定的仪式性行为，如每天必须吃同样的饭菜、走相同的路线上学等，一旦这些习惯被打破，他们可能会表现出焦虑不安。

如何帮助阿斯伯格儿童

首先，家长和教师应认识到这是一种神经发育障碍，而非孩子的故意行为或性格缺陷。通过专业的评估和诊断，制定个性化的干预方案，帮助孩子发展社交技能、提高自我认知，并学会应对挑战。

其次，康复训练和心理治疗是阿斯伯格综合征治疗的重要组成部分。通过行为疗法和认知疗法，可以帮助孩子学会更有效的沟通技巧，增强自我控制能力，并改善刻板行为。同时，家庭的支持和配合也是至关重要的，家长需要了解孩子的需求，提供稳定的家庭环境，鼓励孩子参与社交活动，培养自信心和独立性。

此外，社会大众也应对阿斯伯格综合征有更多的认识和包容。消除偏见和误解，为这些孩子创造一个更加友好和支持的环境，让他们能够自信地成长，展现自己的独特才能和价值。

阿斯伯格综合征是儿童时期可能遇到的一种挑战，但它并不定义孩子的全部。通过科学的认知、专业的治疗以及社会的关爱，这些孩子同样可以拥有充实而快乐的生活。

上海市第一康复医院 王凤爽