

崇拜与宠爱—— 爱情常青藤的营养素

电视连续剧《老闺蜜》的剧情中，包教授的妻子发现老公情感出轨后伤心不已，她的闺蜜们怂恿她去一探究竟。结果她到学校后发现，老公出轨的对象竟是来自乡下相貌平平的保洁员。气愤的同时又感到沮丧，她原以为，老公爱上的一定是比自己各方面更好的美女，谁知竟是各方面都还不如自己的“乡巴佬”，内心倍感失败。

现实生活中也不难发现，不少人出轨的对象各方面的条件不一定就比原配好。这是为什么呢？从心理的角度分析，局外人评价的标准是外貌与物质条件，而当事人除了花心与好色之外，真正的情感出轨者则更侧重于从情感角度做出选择。异性情感交流中有一条规律是：男人要崇拜，女人要宠爱。也就是说，女人对男人的崇拜最容易获取男人的心，而男人对女人的宠爱也最容易俘获女人的芳心。如剧中包教授的妻子对才横溢的老公并没有什么感觉，更谈不上赞赏了。当闺蜜们建议她多亲近老公时，她也试图听老公讲他的专业，可听着听着她竟睡着了，并坦言听他讲

课几乎是受罪，可怜他的学生要这样跟他学几年是不是会疯掉。而那位保洁员虽然没多少文化，却能听包教授讲课听得津津有味，能从讲稿中判断出他的情绪，所以他们成了无话不说的知己。当包教授的女儿问他“是不是因为自己，他与妈妈才维持着婚姻”时，他也坦言“女儿长大了，我也应该去寻找自己的幸福了”。可见，包教授的心是真的被保洁员俘获了。因而可以说，崇拜与宠爱是爱情常青藤的营养素。

人们常说，婚姻是爱情的坟墓。婚后又怎么让爱情成为常青藤呢？除了妻子崇拜老公、老公对妻子宠爱能给爱情经常添加营养素外，婚姻学家还给爱情保鲜制订了一个3X3爱情保鲜秘方：即一天3次，一次3分钟的“三A计划”。

一 A：全神贯注。全神贯注是一A的“神”，意在向对方传达一份“我重视你，我在乎你”的意念。具体方法是：在开口聊天前深呼吸几下，让脑中意念及情绪充分集中在对方身上，然后跟对方聊天，跟着对方的描述去想像并微笑地看着对方，鼓励对方把话说完，当对方欲言又止时，

告诉亲爱的他（她）：“我在听，继续说”。

二 A：浓情蜜意。核心是要有肢体上的亲密感。当我们以关怀的态度用身体接触别人时，彼此在生理上都会产生变化，压力激素降低，神经系统舒坦，甚至免疫功能也跟着增强。所以，为了爱情的甜蜜，一定要学会“动手动脚”。

三 A：欣赏感激。欣赏能帮对方实现自身价值感。要点：一是你的欣赏要让对方感受到是真实的，激起对方自尊与自信感；二是要相互欣赏。感激的实质是：感激对方为你为家的付出。所以，为了爱情常青不老，必须学会说甜言蜜语。

作家刘心武曾说：人生有三情，亲情友情与爱情，三情鼎立，让我们活得有滋有味，三情缺一，人生遗憾，三情皆无，活而如亡。亲情与生俱来，友情生活中习得，爱情便不一定会降临到每一个人，所以，不少人一生的遗憾就是没尝到甜蜜的爱情。不知以上介绍的三“A”计划与崇拜和宠爱的爱情营

营养素，能否圆上你的“三情梦”。
怀化市脑科医院
国家二级心理咨询师 杨司佼

孩子出现这2个信号， 可能是精神障碍

近年来，儿童青少年精神健康问题日益受到关注。据统计，全球超过14%的儿童和青少年受到精神障碍影响，而在中国，6至16岁在校学生的精神障碍总患病率高达17.5%。其中最常见的是包括注意缺陷多动障碍（ADHD）、焦虑障碍、对立违抗障碍、心境障碍和抽动障碍。许多孩子的问题始于早期，却因家长忽视或误解而延误干预。

那么，什么样的孩子才算精神健康？精神健康是一种良好的心理状态：个体能正确认识自己，能应对压力，有效地学习与工作，并对家庭和社会有所贡献。健康的孩子往往智力正常、情绪稳定、自我意识良好、适应力强、人际关系融洽。

一个孩子健康成长离不开三种心理需求：自主性、胜任感与归属感。自主性让孩子觉得自己能做主，胜任感让他体验到成功的喜悦，而归属感则让孩子感到被爱与接纳。如今，不少孩子在物质丰富的环境中，却精神上缺乏这三种满足，成为精神问题的隐患。

当孩子出现以下两个信号时，家长要警惕是否存在精神障碍并及时就医：一是孩子的情绪或行为与其年龄、教育水平、生活环境明显不符；二是这些问题已经给孩子本人、家庭或学校造成持续困扰或痛苦。例如，孩子常出现莫名哭闹、情绪暴躁、注意力严重分散、行为反常等，都应引起重视。

首都医科大学附属北京安定医院
儿童精神科首席专家 郑毅

欢迎订阅2026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》

