

NPD 成高频热词

别急着贴标签,先看看自恋背后的成长轨迹

这两年,越来越多人被“确诊”为NPD(自恋型人格障碍)。综艺、社交平台、情感吐槽帖里,“NPD”成了高频词:“你领导是NPD,快跑”“我前任是NPD,现在才看清”。甚至有人发帖求网友“鉴定”身边的人是不是NPD。仿佛一切关系困境,都能用这个标签解释。

但事实上,自恋并不等于病。它是人格发展中的一个必经阶段。只有当自恋过度、僵化、无法与现实整合时,才会演变为真正的自恋型人格障碍。从发展心理学、精神分析到分析心理学的视角来看,自恋本质上是一种心理能量,是个体对自我价值、能力和形象的关注与评价。

健康自恋与病态自恋的区别,在于是否与真实能力相匹配,是否具有社会适应性。健康自恋的人,既认可自身价值,也能尊重他人;既有目标和抱负,也能接受失败与批评;既能区分自我与他人,又不失联结与共情。他们的自尊建立在真实经验之上,而不是完全依赖外界赞美。

从发展过程看,自恋并非一成不变,而是在成长中不断转化。

婴儿期,自恋以“全能感”形式出现。孩子会认为世界围绕自己运转。这并非问题,而是发展的起点。关键在于父母是否能提供稳定的回应和情感反馈,让孩子在被看见、被回应中建立基本的安全感与自我价值。如果回应忽视或过度不稳定,孩子可能发展出防御性的自恋需求。

■婚姻物语

吵闹夫妻恩爱长

夫妻之间,吵吵闹闹似乎再平常不过。每一对夫妻都会有争执,而吵架并不一定代表感情不好,有时反而是一种沟通方式。只要能在争执后冷静下来,好好交流,很多矛盾反而会成为理解彼此的契机。

我和爱人就是这样。结婚多年,我们也常因家务分配、经济安排、孩子教育等问题争吵。两个人想法不同,难免会有摩擦。但每次吵完,只要情绪过去,愿意坐下来谈一谈,很多问题都能找到办法。慢慢地我们发现,这些争吵不仅没有伤害感情,反而让彼此更加了解。

记得有一次因为接孩子吵得很凶。那天下着雨,放学后爱人打电话说客户来访走不开,让我去接。我一时赌气,觉得接送孩子一直是他的事,就挂了电话。等到孩子迟迟没回家,我才急忙

幼儿期,孩子开始意识到“我”和他人的区别,但仍带有强烈自我中心。这一阶段需要温和而有边界的引导——既允许表达自我,又帮助理解规则与他人感受。适度的挫折与支持并存,有助于孩子从“我想要就必须得到”,过渡到理解现实限制。

童年期,自恋开始向“能力感”转化。孩子通过学习、技能和成就来建立自信。如果环境给予具体而真实的反馈,而不是空洞的夸奖,孩子会逐渐形成基于能力的自我评价,而不是依赖外界认可的脆弱自尊。

青少年期,自恋进入新的高峰。这是自我认同探索的阶段,外貌、能力、群体认同都会被高度关注。适度的同伴支持与理解,能帮助青少年把这种自恋能量转化为创造力和目标感;若长期被贬低或忽视,则可能走向自卑或夸大自我。

除了发展阶段,家庭结构与教养方式也深刻影响自恋的走向。研究显示,独生子女家庭中,孩子更容易获得高度关注,如果缺乏边界,可能强化特权感;如果在早期给予足够回应、后期引入适度挫折,同样能发展出健康自恋。多子女家庭则更容易培养分享与理解他人的能力,但若某个孩子长期被忽视,也可能形成补偿性自恋。

关键不在家庭形式,而在教养方式。既有温度又有边界的“权威型教养”,最有利于健康自恋的发展。孩子既被看见、



被接纳,也被引导学会面对现实与他人。

当“自恋”被滥用为一个情绪化标签时,我们反而更容易忽略它本来的意义。自恋不是问题本身,而是一种需要被发展、被整合的心理资源。它既可以走向夸大与空洞,也可以成为自尊、动力与创造力的来源。

真正值得关注的,不是急于给他人贴上“NPD”的标签,而是理解一个人自我价值感是如何形成的,又是如何在关系中被塑造和修复的。当一个人既能看见自己,也能看见他人,既能承受不完美,也能持续成长,这样的自恋,才是健康而有力量。

长沙市天心区知科青少年身心健康公益服务中心创始人 国家二级心理咨询师 谢丹



赶去学校。远远看到孩子站在树下哭,衣服被雨淋湿,我既心疼又生气。那天晚上我一直闷闷不乐。爱人回家后递给我一件我一直舍不得买的大衣,说是刚谈成业务拿到奖金买的,也为没去接孩子道歉。听完解释,我的气慢慢消了,也约定以后多体谅对方。

买房装修时,我们也争执过。我喜欢简约风,他偏爱中式;我想做开放式厨房,他担心油烟。后来在朋友一句“房子

是容器,人才是内容”的提醒下,我们重新坐下来商量:客厅按他的想法设计,卧室按我的喜好布置,各退一步,反而更像属于两个人的家。

孩子上初中后,我们又因手机问题发生过冷战。我嫌他总低头刷手机,他觉得我太敏感。后来我们才发现,彼此其实都在承受工作压力。于是约定晚上八点后手机放在客厅充电,每周留一个晚上全家一起看电影。这个小改变,让家里重新多了交流和笑声。

一路走来,我们渐渐明白,婚姻难免会有争执,重要的不是不吵架,而是吵完还能理解对方、靠近对方。学会倾听,少一点指责,多一点体谅,争吵也会变成感情成长的一部分。所谓“吵闹夫妻恩爱长”,大概就是这样。

魏有花(山东)

爱自己的9种方式

人际关系中,我们常常怀疑自己是否足够好,是否能被接纳。但英国作家罗伯特·霍尔登提醒我们:“不要试图变成理想中的那个人,而是找到真正的自己。”学会爱自己,是所有关系的核心。

找到欲望背后的原因 欲望往往带来焦虑。面对想要的东西,不妨先问自己:“它能带来什么?我真的需要吗?”逐步追问,就能发现深层的动机。

理解需求与价值 抱怨和愤怒背后,往往是某些需求没被满足。学会倾听内心的不快,就能更清晰地理解自己真正看重的东西。

保持好奇与自我对话 向自己发问,是保持亲密的方式。睡前问自己“我还需要什么”“我下一步要做什么”,能帮助大脑找到答案。好奇心让我们更有力地掌控自己。

倾听自己的故事 写下经历与感受,会发现自己已经战胜过很多难关。过去的故事和对未来的期待,都是内心最珍贵的信息。

体会并表达情绪 接纳情绪,从感受开始。给情绪命名,用语言表达出来,是理解并爱自己的关键。

接纳独一无二又普通的自己 你独特而珍贵,也难免会犯错。不要让内疚吞噬自己,把问题和自我分开,才能真正解决问题。

回应需求并关爱自己 倾听内心,给予自己尊重、鼓励和安慰。像对待孩子一样温柔地对待自己,就是最直接的爱。

建立仪式感 每天固定的早餐、周末的独处、每月的小旅行,都是提醒自我价值的方式。仪式感让人与自己关系更牢固。

偶尔放下手机 科技方便了生活,却常剥夺真实的亲近。学会远离屏幕,给自己独处与陪伴的时间,才能发现:你从不孤独,因为你始终有自己。

爱自己不是自私,而是给自己力量,再去爱他人、拥抱生活。

恋小暖

来源:十点读书

漫言漫语



做一个自由的有道德的人,无视财富与物质而傲然自得,才是最伟大最美好的。——(法)卢梭

陈英远(安徽)作