

心电影

心科学

# 窝里横背后,是恃宠而“骄”

□ 玲珑心

美国电影《奇迹男孩》中,奥吉是一个天生面部畸形的小男孩,直到五年级时才进学校读书。第一天上学,同学们用异样的眼光看他,用球打他,喊他“丑陋的怪物”,嘲弄他的小辫子。

奥吉没有反抗,甚至一句辩驳也没有。可一回到家,奥吉就怒气冲冲地闯进姐姐房间,找到梳妆台抽屉里的剪刀剪掉自己的辫子。姐姐关心地问他情况,他也不理睬,而是狠狠摔了下手门跑出去了。

在之后的剧情中,我们可以看到,奥吉对老师和同学都彬彬有礼,以为好朋友欺骗了他,他十分痛苦,却仍然沉默忍让。而奥吉在家里不是这样的,他会冲父母发脾气,冲姐姐大喊:“给我出去!”

不止奥吉,很多孩子表现出来的窝里横,是因为他清楚地知道,家人都宠爱自己。他们会对自己的行为表现出无条件的让步,这本质上会

有一种“恃宠而骄”的味道。

孩子虽小,但潜意识里有对风险的判断,这种判断决定了他在什么场合采取什么态度。

还有的孩子心里也知道自己在发脾气是不对的,他之所以在家里肆无忌惮,是因为他确信家是最安全的,家人会接纳他、包容他。

家庭给了孩子抱持的环境,让他放松下来。他在家门外吃了瘪,渴望在家里得到安慰。这种窝里横不是真的嚣张跋扈,而是用来掩盖自己在外面的挫败感与自卑,并对自信的一种找补。

孩子的表现是天性流露,也是情绪释放,本来无可厚非,但如果他习惯了以自我为核心,面对家人一味地任性、蛮横,不管不顾地闹脾气,总是把在外面被压抑的情绪发泄到亲近的人身上,显然也不是一件好事。究其原因,是父母的宠爱。越是无原则娇惯孩子的家庭,这种情况越会变本

加厉。父母的宠溺、纵容与妥协,很容易变成滋生窝里横的土壤。

作为家长,可以用正确的教育方式,来引导孩子管理情绪:

定明确规则,拒绝溺爱。想让孩子正确地融入社会,首先要纠正他的错误认知,不偏宠、不放纵,让他知道窝里横并不能解决问题。

培养孩子的抗挫力与社交能力。情绪与智力不同,除了天赋,后天的练习尤为重要。想修正孩子的“出门怂”,要多给他制造出门的机会,鼓励孩子与人打招呼交朋友,进行社会活动,学着表达需求。让他在探索同伴关系的过程中构建自信。

父母以身作则,表里如一。孩子最先在家庭中学习情绪,并天生喜欢模仿。父母就是孩子的一面镜子,想要孩子表里如一,自己首先要以身作则。学会控制自己的情绪,和孩子一起做情绪的主人。

## 抑郁症,不能只靠药物与医生

□ 罗广彦

近日,据澎湃新闻报道,《柳叶刀》发表《柳叶刀-世界精神病学协会抑郁症重大报告:对抑郁症采取联合行动的时候到了》,该报告由全球各地的25名专家联合完成。研究者们坦承,抑郁症单纯靠卫生系统的努力无法解决,缓解、治愈抑郁症需要整个社会共同的帮助。其中的中国作者、中南大学公共卫生学院肖水源教授在接受采访时指出:“我认为最重要的一点,是抑郁症的预防、诊断和治疗,单纯依靠卫生系统是解决不了的。”

不能只靠卫生系统解决病症,听起来匪夷所思,治病不靠医生还能靠谁?其实,虽然抑郁症不是传染病,但联合行动的道理却和抗击新冠肺炎疫情十分类似。如果只靠医护人员治病,没有政府和社会大众携手做好预防、宣传、检查、善后工作,其势头很难得以遏制。

从预防层面着手,是降低抑郁症发病率最有效的手段,而这也是卫生系统无能为力的重要原因:大部分预防措施都在卫生机构之外进行,这正需要国家与社会的助力。青少年是抑郁症高发人群,可能影响终身。2020年一项调查数据显示,我国青少年抑郁检出率为24.6%,其中重度抑郁为7.4%。已经有许多研究指出,家暴、校园霸凌、学业压力等更深层的社会问题,是直接引发青少年抑郁症的主要因素,而这些都是医学以外事务。学校可以通过引入社会工作者为青少年的精神困惑提供帮助,观察青少年是否遭受家暴或校园暴力;政府则应细化相关法律条文,向青少年提供司法保护。当青少年不再被这些不良因素影响时,罹患抑郁症的可能性就会大大降低,即使有抑郁的症状,他们主动向师长寻求帮助的可能性也会上升。

抑郁症让医生束手无策的另一个重要原因,就是许多患者根本没有走入医院接受治疗。据统计,在高收入国家,约一半的抑郁症患者未得到诊断或治疗,而在中低收入国家,这一比例则达到80-90%。患者拒绝寻求医疗帮助,主要是因为社会大众对抑郁症了解不足。一方面是对其症状及治疗不了解;另一方面是对抑郁症的污名化与社会歧视,因此才会患上抑郁症,使得患者宁愿忍受病痛也不愿意寻求医疗帮助。

经验告诉我们,抑郁症患者需要的不仅是医生与药物,更需要法律和社会大众的支持、关心与保护。

心知

## 为什么有人喜欢看恐怖片

□ 周洲

日常的生活是安全、平凡的,有时甚至是单调的,因此有些人往往会期盼打破常规,而恐怖电影则刚好能满足这一需求。它能使人们在安全的情况下暂时跳离日常的舒适区。

此外,恐怖电影的不可预测性,也是人们喜欢恐怖电影的原因之一。电影里高潮迭起的节奏、曲折离奇的诡异事件吊足了人们的胃口,充分吸引了人们的注意力。

观看恐怖电影就像参加蹦极或坐过山车一样,人们会在这些活动里“痛并快乐着”。多巴胺、

肾上腺素和内啡肽是著名的三大“快乐激素”。当人们在受到恐惧刺激时,不仅会促使大脑释放出应对恐惧的血清素,还会促使大脑分泌出三大“快乐激素”。

当观看恐怖电影时,不仅心率增加,而且血压上升、呼吸加快;在电影结束之后,这种生理现象会持续一段时间。有一小部分人就十分喜爱这种生理刺激,这导致他们对过山车、鬼屋、恐怖电影等娱乐项目十分着迷。

恐怖电影虽然恐怖,却没有真正的威胁,人们甚至可以在感到害怕的时候随时离场。因此,

对于恐怖片影迷来说,恐怖电影能让他们充分感受,甚至是享受这种高激素带来的愉悦。

在一定程度上,恐怖电影为人们提供了一个机会,体验恐惧和灾难,并思考事情发生时的策略。

不过,并不是所有人的大脑都能释放出足够多的血清素来克服电影带来的恐惧。由于负面情绪胜过兴奋,不喜欢恐怖影片的人自然不能从中获得足够的愉悦感。过高的负面情绪也会战胜人类的好奇心,这会让他们连想看恐怖电影的冲动都没有。

成长研习社

## 养宠物,呈现年轻人对“家”的渴望

□ 齐元皎

你是否发现,不知从什么时候开始,可爱的小猫小狗照片已经占领了你的朋友圈。越来越多的自称铲屎官的年轻人,开始养宠物。数据显示,2010年至2020年,中国宠物数量从0.59亿只猛增至1.89亿只,其中城镇宠物猫狗数量突破1亿只。

心理学家艾瑞克·埃里克森(Erik H Erikson)认为,在20-40岁的青年期,人类心理发展的主要任务是获得亲密感,避免孤独感。对于在大城市打拼的年轻人,虽然内心渴望恋爱婚姻,但是现实困难重重,因此养宠物成为很多年轻人获得亲密感的替代性选择。有实验数据表明,与宠物互动可以降低血压,减缓心率,并降低体内压力荷尔蒙皮质醇的水平。这在很大程度上缓解了当代年轻

人的工作压力,提高了他们的生活质量。

“我可以吃土,但别的小猫咪有的东西,我的猫咪必须得有!”微博上,网友的一句玩笑话引起了许多人的共鸣。这一届年轻人,在宠物消费上也毫不含糊。网友小艾在豆瓣小组发帖称:“我每顿饭吃15块钱的外卖,但我的狗要吃一袋三四百元的狗粮。”2020年,宠物市场规模接近3000亿元,超过了婴幼儿奶粉、纸尿裤的市场规模,预计2023年宠物市场规模将达4456亿元。

有人觉得难以理解,养宠物的都市年轻人到底在想什么?

在中国心理学会注册心理师魏冉看来,这种现象并不矛盾。当年轻人从宠物那里获得了充分的陪伴,感受到亲密感之后,他们会在情感上依赖宠物,并且

期待这段关系的持续,花钱在宠物身上是这种情感自然而然的行表现。而在消费宠物用品的过程中,也潜移默化地提升了年轻人在“宠物圈”的归属感。

在搜索栏里输入“为什么养宠物”,搜索结果出现频率很高的一个词是“治愈”。在车水马龙般喧嚣的大城市里,一群年轻人肩负着来自升学、就业、职场、房贷等各种压力,顽强地想要在这个城市扎根。奔波劳碌一天之后,回到房间,他们总有一种方法可以治愈自己。

“当年轻人意识到自己能够为宠物负责,感受到宠物对自己的依赖时,无形之中满足了他们‘被需要’的需要,让他们感受到自己的不可替代性,提升了自我价值感和力量感。这很大程度上消解了‘打工人’常有的无力感,甚至是低自



尊感。”魏冉说。

27岁的姑娘何子涵正在考虑与相恋5年的男朋友结婚。她觉得,养宠物的意义在于,自从养了宠物,她与男朋友的关系变得更加融洽。“不仅仅是两个人在一起了,宠物让我有了家的感觉。”

魏冉认为,将宠物看作家庭一员,呈现出年轻人对于“家”的渴望。与此同时,类似“爸爸”“妈妈”这样的称谓也呈现着一种责任感。