



男友出轨 女孩不敢干涉一味讨好？

心理医生：童年阴影形成她的“讨好型人格”

□本报记者 徐日明

“他说除了我之外还有一个女友，我心里挺难过的，可是又怕我的抗争会让他离开……”近日，23岁女子小甜(化名)走进了哈尔滨市第一专科医院，向心理医生倾诉自己的痛苦。医生了解到，小甜从小家庭失和，父母几乎每天吵架，她每次都是两面讨好试图挽回随时可能失去的家庭，因而形成了“讨好型人格”，为了能挽回对方，一次次失去自我。

10月10日是世界精神卫生日，今年的主题是“营造良好环境，共筑心理健康”。市第一专科医院心理专家表示，多数人童年的创伤会因为成长而被自身抚平，而少数人会一直带着创伤生活，即所谓的童年阴影。这种创伤虽然多数并不严重，但是会长期携带，最终影响人的一生，应引起足够重视。

男友告知外面还有女友 她觉得是出了“小问题”

小甜来到医院时情绪非常低落，近段时间来她感觉饭菜无味，情绪也一直低落。她说，是深爱的男友出现了些许“小问题”，希望能通过自己的改善来挽回，即使不能，也要保持现状。

小甜高中毕业后就找到了工作，也认识了现在的男友。说到男友时，小甜忧郁的眼神中才露出些许光彩：“他是大学生，相貌也不错，虽然他家里不同意，嫌我学历低，但只要他愿意就好。”小甜认识男友不久，便和男友住在一起，每月工资都拿给男友花，给他买衣服、换手机……这一切在她看来没什么不对。

然而不久前，小甜被男友告知，结婚可以，但他外面还有一个女友，小甜不可以干涉，即使结了婚也不会断，就算将来和这个女人分手了，也会再找其他人。

“我不敢去干涉他，害怕他生气了会离开我，可想到他外面还有一个女友就会感觉很心痛，整日胡思乱想，睡不着吃不下，精神状态差透了，这样是不行的，万一我病了或是失业了，他就真的要离开了。”小甜说。

希望父母不要离婚 女孩从小就两面“讨好”

小甜为什么会如此讨好男

友？心理中心主任徐佳在深入问诊后的答案是“讨好型人格”。

小甜成长在一个失和的家庭里，在她的印象里，父母一直在吵架，最让她害怕的就父母离婚。徐佳表示，孩子是一个家庭最忠实的守护者，小甜从小就在父母中间两面讨好，希望父母不要嫌弃她，不要离婚。

然而没多久父母还是离婚了，小甜和妈妈一起生活。母亲经济能力较弱，经常对她抱怨，经常因为一点小事对她发脾气，有时候还会动手打她。小甜觉得是自己的存在给母亲造成了负累，做事和说话谨小慎微，不敢轻易出错，每当发现母亲的情绪有变化，立即示好认错。

小甜在学校的生活也一塌糊涂，班级倒垃圾的脏活永远是她的，上高中后也要经常给同学跑腿儿买东西、打扫教室、擦黑板……尽一切所能讨好同学。

“我一定要性格温柔，不然会被嫌弃，一定要帮大家做事，尽可能满足大家的要求，这样大家才会和我做朋友……我实在不能再失去了。”小甜在问诊中不断地重复着这样一句话。

“讨好型人格” 顾及所有人却找不到自己

“现实中有太多的人过于自我，不顾及别人的感受，而讨好型人格是相反的，从小在‘要懂事、要听话’的环境中，失去了自己的价值，并树立了一个虚拟的虚假个体，因此他们在不断讨好，不断追求别人的认可。”综合二病区副主任医师李洋说。

李洋表示，讨好型人格表现在感觉委屈自己没关系，内心最主要的特点就是害怕冲突和矛盾。人格发展阶段中有一个就是要发展自体，这是青少年成长时期最重要的任务，因而就有了青

春期叛逆的表现，这是一种力量的体现，也是个体形成的时期。如果在这个时期，个体没有得到充分施展，自我价值始终没有被大家看到，就是没有被承认或认可，而总是被家长灌输必须听话、不能犯错误，这种情况下，自体形成的不是真正的自己，而是虚假的自体，按照被别人认可、被别人夸奖的形式，主动去做一些别人认可的事，以实现自己虚假自体的展现，哪怕自己并不情愿甚至非常反感。

“得到别人的认可并不是最终结果，因为越来越多‘搭把手’式的要求会上门来，而且因为做了很多，别人并不会感觉麻烦了她，小甜也因为无下限地讨好，让男友有恃无恐，竟然把背叛拿到桌面上来说。”徐佳说

儿时玩火被打终生怕火 童年创伤会终生携带

“童年的心理创伤是和现实生活密切相关的一些情感反应。”该院八病区副主任潘志超说。曾有一位患者，症状就是怕火。经过治疗，医生了解到，他小时候玩打火机，他的爸爸突然从背后过来，一个大耳光把他打倒了。用他爸爸的话说，是让儿子长记性。

“这个耳光的冲击力掩盖了整体事件，患者忘记了事件的大背景是让他远离危险，只记得冲击力最强那段。虽然“耳光”是假以爱的名义，但形成的童年阴影，再也无法抚平。潘志超表示，儿童时期大脑最为脆弱，早期创伤可能会影响大脑结构，可能会影响智力发育、调整情绪的能力，甚至是激素水平。童年阴影可能难以察觉，但伤害持续存在，还可能会伴随一生。

医生谈

给孩子营造健康的心理环境 是每个父母的必修课

记者在哈尔滨市第一专科医院各门诊了解到，在平时接诊中，每6至7位患者中就会有一个18岁以下的未成年人，可见良好的环境对一个孩子的影响之深远，为孩子创造健康的心理成长环境，是每一位父母的必修课。

心理中心主任徐佳表示，很多心理疾病都跟童年和青少年时期，特别是很小的时候，甚至是幼儿时期缺乏安全感的建立或是安全感建立得不好有关系，因此首先要建立安全感，如果周围的环境是动荡的，甚至充满危险的，就会出现人格问题。

七病区副主任范毅勤表示，教育目的是让孩子自己本身发展，而不是仅仅在于公用价值，孩子是一个学习好的孩子、一个性格好的孩子，其实都是孩子附加的公用价值，孩子本身的价值来自于父母认可的话，要让孩子知道，就是他什么都不做，他存在的本身，对孩子、对家庭、对父母来说就是一个宝贵财富，这样孩子就感到安全，而现在一些父母将更多的注意力投在了公用价值上，这是不恰当的，应当引起足够的重视。

10·10 世界精神卫生日

5种食物是残忍的“衰老加速器”！每一口都在催你变老……

你有没有过这样的尴尬，同样年纪的人，你看起来却比对方显老……为什么有些人衰老得快，而有些人却总显得那么年轻？其实，衰老与基因、饮食和环境密切相关，饮食不当也会加速衰老。中西医结合主任医师赵国民医生提醒，以下五种食物摄入过量就会变成“衰老加速器”。

同时还会升高血压，使身体各方面受损，加快衰老。

高脂食物

高脂食物容易氧化酸败，同时产生大量脂质过氧化物，并在体内促发自由基链反应，导致机体氧化损伤，进而催人衰老。

霉变食物

食物发霉后会产生大量的霉菌、毒素，这些毒素会损害肝脏、肾脏、神经系统等，甚至会致癌。

含铅食物

铅进入人体会对造血、肝脏以及神经组织造成损害，并引起神经障碍、记忆力衰退，还会使人面色灰暗，过早衰老。

的因素还有哪些？中医抗衰老有哪些方法？今晚，新晚报健康冰城栏目邀请到了中西医结合主任医师赵国民来和大家聊一下“抗衰老”的相关内容。

赵国民(中西医结合主任医师)：从事中西医结合临床工作四十余年，曾到中国中医科学院研修肿瘤临床治疗项目。黑龙江省中医专业高级评委会委员、黑龙江省医院赴日本留学研修带头人、黑龙江省中西医结合神经病学专业委员会委员、中国中西医结合学会黑龙江分会风湿病学专业委员会委员，省级多位领导干部的保健医，两项科研成果获得黑龙江省中医药管理局中医药科学进步奖。

主治：1.中医治疗各种癌症：肺癌、胃癌、食道癌、直肠癌、胰腺癌等消化道肿瘤，乳腺癌，卵巢癌等妇科癌症，甲状腺癌及脑

胶质瘤等。
2.心脑血管疾病、冠心病、脑梗塞、心律失常、高血压病、心功能不全、脑供血不全。

3.男性功能障碍、性欲减退、阳痿早泄。
4.亚健康调理、免疫功能低下、小儿膏方调治、风湿病等。

油炸食物

油炸食物在高温下会产生很多有害物质，引起体内的氧化应激反应，导致自由基增多，造成氧化损伤，加速身体组织细胞的氧化衰老。

腌制和烟熏食品

这类食物含盐很高，高盐分会损害胃黏膜，加重肾脏负担，



直播时间：2022年10月10日(星期一)19:30

参与办法：1.手机微信关注新晚报微信公众号，点击“健康冰城”栏目获取更多专科医生出诊信息。2.扫描图中二维码咨询小编，并可直接对接赵国民主任。