

Narcissism

自恋是种病?

美国圣地亚哥州立大学心理学家吉恩·特温奇和基思·坎贝尔宣称：自恋时代来临了。余诗曼说：其实我不单只有漂亮的脸孔，也拥有迷人的背影。黄晓明也说：“怎么会有这么帅的男人！”即便是普通人也不甘落后，微博、网络等等均充斥着各种小女生、小男生的自拍照，炫美小物件。有人说：自恋就像一种流行病，让这个社会大面积感染！

■文 | 烛影深 ■图 | 资料



自恋真的是种病吗？

自恋，又意译为水仙花，自恋是水仙花的花语。该词起源于一个希腊神话故事，美少年那喀索斯在水中看到了自己的倒影，便爱上了自己，每天茶饭不思，憔悴而死，变成了一朵花，后人称之为水仙花。现在，心理学家，精神病学家借用该词以描述对于自己过分自信、过分自满的一种陶醉痴迷的心理表现。这种表现在生活中就成为过分的爱慕虚荣，夸大自己，爱打扮、爱臭美等行为。也就是说，当自恋超过了社会可允许的范围就变成一种病了。研究发现，自恋者更容易抑郁。这是因为他们总是发现自己的理想与现实存在不小的差距，而现实是残酷的，难以超越的，难以实现完美的自己的价值，所以比起普通人而言，自恋者更容易抑郁。甚至有人甘冒生命危险而求得“天下谁人不识君”的知名度，这就走向了自恋的反面——自毁、自虐。

每个人都会自恋

现在也有不同的声音，心理学家柯胡特就认为，其实每个人都有一点自恋。这种自恋可以保护我们，使我们对自己感到满意，从而严格要求自己，追求高目标，形成自尊自爱等等。也就是说，自恋其实并不是一种一无是处的人格特征。心理学家还发现，许多自恋者都会

去从事高压、高回报的工作，甚至其中很多人成为传奇的领袖。心理学家迈克尔·麦科比在研究了许多自恋型领导者后发现，在商界，随着职位的升高以及压力的增大（收入和名气的回报也越来越高），这种自恋型领导者也就越多。如大名鼎鼎的比尔·盖茨，杰克·韦尔奇等等都是自恋型领导。他们总是雄心壮志，想尽一切办法达到自己的目标。他们不循规蹈矩，而是在创造游戏规则。

乔布斯就是一个经典例子。他有一个观点被广泛传播“有些人说：‘消费者想要什么就给他们什么。’但那不是我的方式，我们的责任是提前一步搞清楚他们将来想要什么。我记得，亨利福特说过如果我最初问消费者他们想要什么，他们应该是会告诉我，要一匹更快的马！人们不知道想要什么，直到你把它摆在他们面前。正因如此，我从不依靠市场研究。我们的任务是读懂还没有落到纸面的东西。”

让自恋的花朵结出成功的果实

现代社会之所以有那么多自恋的人，心理学家特温奇给出了三个原因：1. 父母教养。现在的独生子女十分普遍，过度关注和赞美的教养方式很容易让孩子以自我为中心。2. 名人效应。在各大媒体上，我们看到越来越多的名人、明

星，他们像炫耀羽毛的孔雀一样展示自己的美貌和才华，这种自恋情结极具感染力。3. 网络影响。众多的博客、交友网站都在鼓励人们夸大其个性中自恋的部分，久而久之，人们在现实中也习惯不断表现自我，展示自己美好的一面。

所以，归根结底：自恋是不是一种病，要看你对它的理解和对它的应用。那么，如何让自恋开出成功的果实而非一颗一闪即逝的流星甚至是给自己的人生砸出一个毁灭性大洞的陨石呢？首先，要识别出自己的自恋是否超出了自己的能力负荷及社会允许范围。那种自恋到让周围

人都厌恶的程度，肯定是不健康的自恋了。其次，如果觉得自己的自恋有过头的倾向，最好接受必要的专业心理疏导。或者也可以请一位和自己亲近的人作为监督者，一旦出现强烈的自我中心主义的行为（自恋的主要表现），便给予警告和提示，督促自己及时改正。通过这些努力，过头自恋是会逐渐消除的。最后，对极端自恋的人而言，仅仅抛弃自我中心的观念是不够的，还必须学会去爱他人，唯有如此才能真正体会到放弃自我中心观是一种明智的选择，因为任何人要获得他人的爱，首先必须付出自己的爱。

中药外敷治愈痔疮

痔疮是体检中发现最多的常见病，可分为内痔、外痔、混合痔，另有肛瘘、肛裂、脱肛、肛门湿疹等痔科疾患。民间有“十男九痔”之说，其实，从女性生理结构分析（子宫会挤压直肠；妊娠期胎儿也会压迫直肠）女性患痔疮的可能性比男性更高。

目前，对痔疮的治疗还是以针剂注射和手术切除为主，疗效不错，但会有一些痛苦。现有一种采用中药外敷治疗痔疮方法，基本无痛苦，效果显著，很受患者欢迎。

中医对痔疮的病因认识为：脏腑虚弱，气血纵横，经络交错，浊气瘀血，流注肛门；气血浸入大肠，致各道无出路，结积成块。由于人的长期直立姿势会使肛门静脉压上升，再加上湿毒、燥

火、饮食不当、嗜酒、嗜辣、久坐、少动、便秘等，均可促成其发生、发展。

中药外敷治疗痔疮是根据中医辨证施治原理，针对痔的成因：“血、腐、毒、肌四联因”，采用能止血、祛腐、排毒、生肌有关中药，直接敷在痔核上，以此阻断痔核静脉血管出血，消肿止痛，排出湿毒气，使痔核自动干枯缩小、脱落，最后去腐生新，达到标本兼治，直到治愈目的。

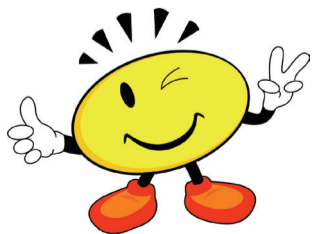
中药外敷治疗痔疮的好处还在于：治疗过程中（大约一周左右），每天只需抽空换一次药，由于是肛门部位局部用药，不经肠道吸收，所以对全身没有副作用，而且治疗期间不会影响正常生活、工作、学习和休息。

文/宁淑芳

逻辑推理 Logic

上期推理高手答案：

假定C我自己，那么A、B，和我自己都看见了大家的手都举起来了，这说明了每个人都看到了至少一个红点在别人的额头上。如果我(C)头上是蓝点，那么A和B都看到三个人的手举起来，一个红点（他们举起手的原因）和一个蓝点（在我额头上）。那么A和B都会这样想：大家都举了手，而我看见了一个红点和一个蓝点，那额头是红点的人也举了手，证明他在某处看到了红点，那就只能是在我的额头上。但是A和B都没有说话，这就说明他们都不是很肯定。那如果我的额头上是蓝点，他们就会肯定。所以我额头上的是红点。



娃哈哈
请认准官方网站：
www.wahahash.com
www.上海娃哈哈.com
订水热线：800-620-1316

爱康国宾健康体检管理集团

微博 <http://weibo.com/ikang> 网址：www.ikang.com

全国：上海、北京、广州、深圳、成都、南京、杭州、福州、江阴...

上海：西康路、虹许路、浦东大道、商城路、国宾路、江西南路、定西路、真光路、康定路...

咨询：021-962296（非声讯）

上海国宾医疗中心

预防保健科

地址：西康路252号
联系电话：62473737

上海望族国宾医疗中心

电话：64066999
地址：上海市虹许路788号名都城76号5-6层

上海国宾医疗中心 沪医广【2012】第09-13-037号 自2011年9月13日至2012年9月12日止

上海望族国宾医疗中心 沪医广【2012】第11-29-038号 有效期2011年11月28日至2012年11月28日