

中国移动 4G



98%



上午 11:47



朋友圈



飘萍一客



虚荣自卑渴望关注 易受打击没安全感

自恋成了现代流行病

“每次打开‘朋友圈’，就看到一大波晒美颜自拍照的人，让人看也不是，不看也不是，怎么现在大家都那么自恋啊！”白领陈小姐时常抱怨道。如今，自恋的人随处可见，自拍只是其中一个表现，其他的“症状”还有：遇到镜子总要照照、大事小事都要写成日志放网上、无比渴望他人的赞美……

许多人错把“自恋”当“自信”。自信是一种建立在客观评价上的自我相信，而自恋则是过分地自我陶醉，最极端的例子就是古希腊神话里的美少年那西斯，他在水中看到了自己的倒影，便爱上了自己，每天茶饭不思，最后憔悴而死。近年来，跨文化心理学研究发现，自恋在中国正在流行。中国科学院心理研究所一项涉及 2.5 万人，年龄范围为 11 岁到 71 岁的中国人自恋水平调查发现，国人普遍自恋，且城市居民比农村居民更自恋，年轻人比中老年人更自恋，有钱的比没钱的更自恋，独生子女比非独生子女更自恋。研究者推测，近 30 年来发生在社会、经济、文化等领域的巨变可能是导致国人趋于自恋的推手。

具体说来，在个人层面上，每个人都会多少有一点自我感觉良好的心理倾向，觉得自己比一般人更聪明、更漂亮、更优秀，这是无可厚非的。美国心理学家由此提出了自恋的自我调节模型：自恋者不断调整自己的行为，希望从外界获得尽可能多的积极反馈，以维持富丽堂皇的自我形象。文化层次高的人，往往会通过良好的言谈举止来展现自己。但一些饱受快餐文化、拜金文化影响的国人，更愿意通过打扮、自拍等不需要“费脑子”的行为表现自己。

从社会的角度看，社会开放让西方思潮涌入国内，其中就包括美国上世纪 70 年代开始的强调自我欣赏的文化。那些表现自我、张扬个性的

文学和音乐作品在国内备受推崇。

中国现代自恋的流行又与传统文化有关。武汉市精神卫生中心的童俊教授研究发现，自恋型人格障碍患者的家庭中，弥漫着儒家文化道德观。“儒家人格”被一种需要依赖“天地君父”的沉重焦虑所支配，结果带来对“自我”的不确定感。而这种充满不确定性的焦虑、对权威过份依赖的恐惧感、对赞美的无限渴求，导致了这类人要用不断地“秀”来获得他人的认同。

有了自恋的心理和社会根源，现代智能手机的发达为自恋流行提供了肥沃的土壤。现在人们只需打开手机相机，按下拍照键，用软件修图，不到一分钟就能将“美美”的自己展现给大家。英国伦敦大学学院的心理学家称，手机确实使人越来越自恋。

科学家发现，自恋的人通常具有虚荣、脆弱、自私自利、不关心他人、攻击性强等缺点。如果自恋到病态程度，那就会发展成自恋型人格障碍。这种人常常因傲慢无理、嫉妒心强、人缘差而陷入工作和生活的困境。

要矫正这种毛病，首先要通过对过往行为的回忆和同他人比较中逐步客观地认识自己，知道无理地认为自己优越是一种自我欺骗。然后要从小事做起，如多帮助他人、赞美他人，来修正以自我为中心的做事方式，培养互惠互利的思维和行为模式。家庭方面，父母要在教育中避免溺爱孩子、夸大孩子优点、忽视孩子缺点，要多让孩子自然地呈现自己，让他们学会面对挫折和承担责任，才不至于长大后陷在“我很优秀，你们都不如我”的幻想里。

(据《生命时报》)

