

# 疑神疑鬼觉得周围人有“症状”，但精神科医生说： 病态自恋不多 健康自恋挺好

## 临床诊断标准很严格

NPD (Narcissistic Personality Disorder) 这个词，上世纪六十年代就有了，全称“自恋型人格障碍”，是一种精神病学的诊断。在美国精神医学学会出版的《精神障碍诊断与统计手册(第五版)》中，NPD表现为自大的行为(或想象)、对赞美的渴求、共情能力的缺乏、在人际关系上剥削他人、妒忌他人或认为他人妒忌自己。

“NPD是精神障碍，临床诊断标准非常严格，实际患病率不高，很难诊断。国内目前也没有统计过NPD的患病率。但是全球范围来看，NPD群体中男性更多。”上海市精神卫生中心精神科乔颖主任医师告诉记者，“NPD患者一般不会主动就诊，因为他们觉得自己很好，不需要干预，反而是身边人往往觉得痛苦。NPD即便独自就诊，所描述的事实也有偏差，加大了确诊的难度。”

乔颖说，亲密关系里，NPD常常忽略伴侣的感受，并可能高浓度地指责，导致伴侣觉得自我迷失，甚至觉得很多问题都是自己的错。用

## 第 医 线

综艺节目《再见爱人》的热播，让“自恋型人格障碍(NPD)”成为网络上的热议焦点。有人因“爹味”发言被网友“确诊”为NPD，有人因过于自我被称为NPD王者。NPD突然间好像成为了一个流行的标签，许多网友开始疑神疑鬼，回想起身边的人似乎也有类似特征。“身边真的有NPD!”然而，精神科医生却说，临床上诊断NPD的少之又少，这到底是怎么回事?

网络流行说法，“他们擅长PUA”。乔颖曾遇到一位离异女性，走不出婚姻阴影前来咨询。“本以为女子有病，谁知听下来觉得有病的可能是她前夫，长期打击、贬低伴侣，多年的婚姻状态里也未表达过爱和尊重。”还有些疑似NPD人格的父母，也会带给孩子阴影，造成孩子的心理问题。

NPD能治吗?“很遗憾，所有人格障碍的治疗都是非常难的。人格一般在少年时期或者成年早期就形成了，后期很难改。青少年时期过度的关注或情感上的忽略都有可能增加NPD的患病风险。也有研究表明，NPD的形成可能与大脑中共情结构的异常相关。”乔颖说。

NPD与基因、神经有关，也可能与成长环境有关。实际上，许多人在一定程度上可能表现出自恋倾

向，但没有构成自恋型人格障碍。“自恋分两种，只有显著影响人际关系和个人生活的病态自恋，才可能是NPD。适度的自恋有积极正向的作用，是健康自恋，并不是一个贬义词。”乔颖说。

## 越看越觉得自己“有病”

心理学的专业术语走进大众视野，更多人开始意识到心理健康的重要性。与此同时，另一些相关的概念也获得了较高的关注度，比如边缘型人格(BPD)、回避型人格等。

网络上有一类短视频极具吸引力，比如，“你以为的拖延其实是回避型人格”“你以为的社恐其实是社交焦虑障碍”，短短几分钟的视频，快速为网友诊断心理问题，给越来越多人扣上NPD、BPD的帽子。有些博主甚至将NPD、BPD定义为“人格癌症”，

奉劝他人“远离”。

“本来以为自己拥有健全的人格，刷了几个视频，才发现自己‘不正常’，每条都中!”网友刘女士把自己对号入座，“视频直击心灵深处，例如童年的缺失、创伤记忆等问题，我觉得都说到我心里去了。”

网友李先生也表示，观看分析视频后反思自己，还真有点像NPD。虽然自己被“确诊”了，但是自己比较理性。“我不会给自己贴标签，但这类视频会让我经常反思，自己的行为有没有对身边人造成困扰?”

## 专业途径解心理困扰

乔颖表示：“‘诊断’人格的小视频迎合了现代人对于心理学知识的渴求，满足了部分人对于探索自我的渴望。很多生活不顺的人喜欢将自己失败、不如意归于社会、单位、

他人或原生家庭，这类归因式的小视频就给人找到了原因。”但是，心理测试是一项严肃严谨的工作，一个人需要选择用什么样的问卷，都是要经过专业选定的。正规的心理测量有许多种，特别是配合诊断精神疾病，需要在医院或专业机构进行。网络上，把人人都会有的情绪低落称为“抑郁”，将部分焦虑体验描述为“焦虑障碍”，或是将短暂的社交疲惫等同于“社交恐惧”，都是不正确的。

当然，通过心理分析短视频去寻找心理困扰的解决路径，并不全是坏事。乔颖说，通过了解自己的特质、情感和行为背后的动机，有助于认识自我，改善自我。另外，有些心理问题的产生往往是因为闷在心里不说，如果能主动发现问题并寻求帮助，更容易从心理困扰中解脱出来。

“把它当作心理游戏，别当成心理测量。普通人过于求证自己或朋友是什么人格并无必要。”乔颖说，如果真的有巨大困扰，还是要去寻求专业的帮助。生病时需要医生的诊疗，而非依赖网络。

本报记者 左妍

## 70载青春接力 突击队旗帜高扬



上海建工下属装饰集团的年轻人以情景剧的方式讲述上海展览中心建设、更新的故事

1954年，当年还被称为“中苏友好大厦”的上海展览中心，见证了上海第一支青年突击队的成立。70年来，青年突击队一直冲锋在“急难险重新”的前沿阵地。“时代各有不同 青春一脉相承”青年突击队成立70周年事迹宣传展示活动近日在上海地铁音乐角开启，将持续到12月29日。

本报记者 陆梓华  
通讯员 蔡娟  
摄影报道

## 东航在上海虹桥机场 航班截载时间“再缩短”

本报讯(记者 金志刚)2024年12月起，旅客乘坐从上海虹桥国际机场始发的东航及旗下上航、中国联合航空航班，在人工柜台办理值机手续的航班截载时间再度缩短5分钟，为旅客出行提供更多“裕度”。据统计，自12月推出截载时间缩短服务以来，日均已有超过30名东航旅客享受到值机时间“多出5分钟”的便利。

此前，东航已于2023年12月缩短了虹桥机场国内出港航班截载时间，此次截载时间“再缩短”后，旅客

乘坐虹桥机场始发的东航及旗下航司国际、地区航班截载时间从起飞前45分钟调整至起飞前40分钟；乘坐国内航班无托运行李的旅客，航班截载时间为起飞前30分钟，有托运行李的旅客，航班截载时间为起飞前35分钟。上述最晚值机时间均为人工柜台办理节点。自助柜台仍按原有截载时间办理。航班截载时间主要是指旅客须在该时间节点前完成航班值机、行李托运等手续，航班截载意味着该航班已停止办理值机手续。

警方严厉打击涉消费券违法犯罪。消息一出，大快人心。

为了促消费、惠民生，有关部门大力度出台消费券举措，给消费者真真切切的实惠，同时也给商家带来实实在在的生意。本来，按时按点，在手机上抢券，坐在家就可以完成，方便快捷，抢到就是赚到，整个行为既具有仪式感，又有获得感。然而，不法之徒却通过修改IP地址、组织大量人员哄抢的方式，倒卖消费券，虚构交易骗取消



## 新民随笔

## 违法必被捉

吴强

费补贴。消费者抱怨“怎么又没抢到券”，其实不只是手速、网速问题，背后还有这帮不法分子在捣鬼。

互联网初起的时候，就有一种说法，“在网上，没人知道你是一条狗”，意思是人在屏幕后面，看得见、摸不着，“键盘侠”满天飞，网络行为似乎可以为所欲为。随着网络越来越深入地介入我们的生活，网

络不是法外之地已经成为一个基本共识。抢券加价倒卖的行为，涉嫌违法；商家通过虚假交易骗取补贴的行为，涉嫌诈骗——简言之，只要是“黄牛”，不管是线上还是线下，其行为就可能涉及违法而要受到法律惩罚。

看上去通过网络、移动端的违法行为，似乎可以遮人耳目、暗度陈

仓，事实上，所有通过网络所做的违法行为，恰恰因为在网络上进行，更容易露出破绽马脚，哪怕行为再隐蔽的，也会有蛛丝马迹。一旦违法，抽丝剥茧，罪证昭昭，逃无可逃。

以前菜场里，买菜人一个不小心，把百元大钞当十元错给了菜贩。黑心的菜贩往钱箱里一扔，就归为己有。买菜人想起来要索回，

卖菜人大可以来个死不认账：“除非你报得出钞票号码，否则我箱子里那么多，没有你的!”现在好多人用移动支付，就再没有这个问题了。哪怕你手指多点一个0，支付凭证在手上，任谁赖不掉。

所以，违法必会留下痕迹，网上更甚，千万莫违法、违法必被捉。另外，也替不用或者不善用手机的人说一句，消费券发放除了线上的，最好还有线下的、妥当的方式，那就更好了。

## 上海援藏三十载

对口支援中的区域协调发展与铸牢中华民族共同体意识研究

为深入实施教育部“时代新人铸魂工程”，深化实践育人工作，助力复旦版“强国之路”“大思政”建设，动员广大同学在投身强国建设、复兴伟业中锤炼本领、挺膺担当，复旦大学国际关系与公共事务学院持续打磨“中国之治”国情育人项目，复旦大学对口援藏调研团队正是其重要成果之一。

团队中10位来自复旦大学与上海外国语大学的本硕博学生通力合作，秉持知行合一的理念，积极投身援藏工作调研中。为深入挖掘

上海援藏历史和传承老西藏精神，团队成员与上海援藏联谊会、上海市档案馆多方合作，共访谈了五十余位老干部，积极推进口述史访谈系列活动，整理了大量研究素材和口述文章。2024年7月起，在上海市第十批援藏干部人才联络组的支持下，团队前往川藏进行实地调研，走访了成都、林芝、拉萨等地的29个单位，与26位援藏干部开展深度访谈。经过两年的打磨，形成了包含媒体报道、调研报告、宣传页制作、梳理援藏大事记等在内的24项成果。

## 聚焦乡土教育，助力乡村振兴

——同济大学彩云支南协会2024云南元阳暑期实践活动

同济大学彩云支南协会2024云南元阳暑期实践项目以“情系云南，宣助并举；搭建平台，共谋发展”为宗旨，以“同心者同行”为理念，坚持“以大学生专业所长与村落发展相结合”的特色实践模式，旨在起到连接同济大学与西南部欠发达地区的平台作用。

活动的教学和调研环节以实践地乡土文化为核心，旨在通过生动有趣、形式多样的夏令营活动，引导当地的孩子

们重新认识脚下土地、增进家园认同感和文化自信心，探索和实施乡土文化传承与教育相结合的创新模式；同时通过扎实的调研活动，进一步了解当地乡土文化传承与传播的现状，并提出相应对策建议，为推动乡村教育振兴和文化振兴贡献力量。不仅给当地孩子带去了丰富多彩的学习活动，还产出了原创乡土课程教案、原创地方文化刊物等在内的多样实践成果。