

一上网就想买东西 不买不得劲

心理专家：属于冲动控制障碍的一种，即“购物成瘾”；最好的疗法就是增加其排解空虚的渠道

爱网购本是平常事。但李女士从网上买来很多东西以后，就闲置在家里。因为家里经济条件不好，夫妻俩因此闹起了矛盾。

李女士也很郁闷。她说自己有一种控制不住地购买欲望。一旦上网，不买点东西就不好受。

为此，李女士不得不求助心理专家。

夫妻俩闹矛盾，只因妻子太爱网购

李女士是在丈夫的陪伴下来到东方医院心理科求助的。李女士的丈夫说，来医院之前，两人已经在家吵过闹过了。实在没有办法了，决定向心理专家求助。

李女士的丈夫说，两人已经结婚十来年了。刚结婚的时候，李女士的购物行为还算平常。大约在四五年前，李

女士一到休息日，就喜欢逛街买东西。最近两年，李女士特别喜欢网购。平时在家里休息，只要一上网，李女士就一定要买点东西。

买东西本身也不算什么事。但让李女士的丈夫深为不满的有两个原因。

一方面是李女士买回来的东西中，以衣服居多，但买回来以后基本不穿不用。“家里堆了好多包了，衣服了，尤其是裙子，衣柜里满满的。只见她买衣服，但买回来以后很少见她穿”，李女士的丈夫对此很有意见，认为既然花钱买回来，不穿不用不是浪费么。

让李女士的丈夫特别不满的是，李女士购物根本不顾家里的实际情况。两人都是工薪阶层，这两年正还房贷，孩子正上中学，家里的经济有些紧张。在这个情况下，李女士购物尤其是网购的热情不减。为了此事，两人没少

吵闹。

尤其是刚刚过去的双十一，李女士网购了2万多元的东西。这下，两人彻底闹翻了。

面对丈夫的不满，李女士也很无奈，“家里经济不是很好，我也知道这样一个劲买东西不对，买的東西确实好多也不是真的能用得着。可我只是一上网就想买东西，控制不住，不买心理就焦躁不安，不买就觉得心里不得劲”。

专家：有一种心理问题叫冲动控制障碍

在东方医院心理科，赵后锋主任通过沟通和检查，认为李女士的问题属于冲动控制障碍一种，即购物成瘾。

赵后锋主任介绍说，造成冲动控制障碍问题的原因很多，从生物学角度看，遗传因素可能会导致这个问

题。而从心理学研究看，造成购物成瘾的因素则是心灵空虚、内心孤独或是身心受损。而这些人也分为两类，一类人表现不太严重，他们通过大量购物来填补内心空洞，但该行为通常是偶发的，即心理出现问题时才会用购物来宣泄。另一类人的“症状”则较严重，其购物行为缘自一种病态的占有欲，即非得通过物质上的满足来填补受损的精神世界，并对疯狂购物存在心理依赖。

赵后锋表示，购物成瘾属于心理问题的范畴，处置主要通过心理行为调整，作为亲朋好友来帮助购物成瘾者走出怪圈。购物成瘾多是心理空虚而又缺乏健康的排解方式，所以最好的疗法就是增加他们排解的渠道，家人最好不要让他们用信用卡，或让他们用储蓄卡，每个月只给卡里打很少的钱，这也会让其克制欲望；作为求助



者本人尤其是女性，运动和美容都是不错的选择，到户外、健身房出汗，或去做美容，新鲜的状态能让人心情变好，适当进行一些娱乐活动也可以，但是最好别用看电视、上网打发无聊的时间；对于上述调整仍不能改善者，则需进行专业的心理行为治疗。

文/记者 周爱田

孩子太任性，家长很头疼

专家：童年期是孩子自我控制能力发展最主要的时期，家长应引起重视

家有任性小学生，这让张女士很头疼。

想吃的东西一定要给买，不买就不好好吃饭；想要的玩具一定要得到，不给就大哭大闹；想看的动画片一定要看，不让看就把自己关到房间里，沉默抗议。正上小学才8岁的孩子，让妈妈张女士束手无策。

孩子俨然是家里的“小霸王”

儿童童年很小的时候，张女士就喜欢叫他“家里的小王子”。现在谈起孩子，张女士经常无奈地说，“家里有个小霸王”。

上周，张女士带着童童去超市买东西。在超市儿童图书玩具区，童童看中了一套小火车玩具，站在小火车玩具前久久不愿意离开。张女士看出来童童很想要这套玩具，但考虑到家里已经给孩子买过这样的小火车，而且还是两套，就不同意再给买了。没想到，童童直接躺在地上打滚哭闹，张女士怎么哄都哄不好。围观的人群里，有人不停地劝说，既然孩子这么喜欢，就给孩子买一套吧。张女士又气又急，匆忙把童童拽着拖离开了超市。

回到家里，张女士依然气愤难平。想起来过去类似的事情，张女士又无奈又着急。

张女士说，童童这孩子太任性了。平时看到好吃的，就一定要让爸妈给买来吃。孩子喜欢吃，家长一般都会满足。但如果有一次没给买，童童就会不好好吃饭。不让童童玩手机，童童就喜欢看电视，如果不让他看喜欢的动画片，童童就会把自己关

在房间里，坐在凳子上一声不吭，无声地抗议。童童睡觉前，喜欢听爸爸讲故事。如果哪一天爸爸没有讲，或者爸爸有事不在家，童童就不愿意睡觉，怎么劝说也劝不好，直到他闹困了累了才会睡去。

为此，张女士也给童童讲过道理，道理讲尽没有效果。有几次，张女士忍不住动手打了童童，但事后张女士发现这样做依然没有什么效果。

8岁的孩子，上小学了，怎么就这么任性呢？上周，困惑的张女士求助于教育心理学专家吴青芝。

专家：童年期是孩子自我控制能力发展的重要时期

“童年期是孩子自我控制能力发展的重要时期，也是最主要的时期。孩子的自我控制能力会随着年龄的增长而显著提高，从早期重视是很有必要的”，吴青芝表示，类似童童这样任性的孩子不少，但像童童这样特别任性的孩子，家长就应该注意了。

心理学理论认为，自我控制能力的发展对儿童的学习成绩、控制攻击、协调人际关系等都具有重要意义，会对孩子的成长产生重要影响。曾有学者通过“延迟满足”研究儿童自我控制行为。延迟满足是抑制欲望的当时满足，学会等待。他们要求儿童完成实验任务，并给予奖励。可供儿童自主选择的有两种奖品，一种是当时就可以拿到的小奖品，另外一种第二天才可以得到的很好的奖品。结果发现，6到8岁的儿童中有三分之一，9到11岁的儿童中有二分之一选择等待，而12到15岁的孩子几乎都选择了等待。这说明，童年期儿

童延迟满足能力随着年龄增长而显著提高，而且自我控制能力的发展过程主要表现在童年期。

为什么儿童的自我控制能力会有显著的区别？吴青芝分析说，影响儿童自我控制能力的因素主要包括三个方面：

一是转移兴趣或者转移注意力。如果儿童能够将注意力从奖品上移开，去做其他感兴趣的事情，将使儿童的等待变得轻松容易。

二是榜样的力量。榜样的力量会对儿童的自我控制能力的发展很重要。

三是家庭教育。父母注重培养儿童独立自主性的、宽松而又民主的教育类型，可使儿童容易形成抗拒诱惑的自我控制能力。独裁型、惩罚型或溺爱型的家庭教育方式，会剥夺儿童练习自我控制能力的机会和动力，而使之缺乏自我控制能力。

专家支招：怎样让孩子不任性呢？

家有任性孩子，家长怎么办？专家提供的以下方法，家长可以尝试着努力去做。

1、不迁就
在孩子任性、吵闹的时候，不要劈头盖脸地严厉批评，更不能打、骂，可以因势利导，正面耐心地讲道理，给孩子说明不合理的要求不能满的道理。如果孩子不听继续哭闹，家长可以采用“冷处理”的方法，不劝说、不解释、不争吵，让孩子感到自己的哭闹行为是无效的。等孩子冷静下来，家长再严厉地指出他任性不对，讲清道理。无论孩子如何耍赖，家长一定不能心软，对孩子无礼的要求绝不迁就。

2、管教一致

在孩子任性时，家庭各成员教育孩子的观点应保持一致。一方批评孩子时，其他家庭成员不要出面袒护、干涉。如果大人之间遇有意见不同的时候，不要当着孩子的面争吵，一定要避开孩子去商量。

3、规矩在先

如果你已经掌握了孩子任性行为的规律，可以“用事先约法三章”的办法来预防孩子任性的发作。总结出你认为重要的规矩，定好孩子破坏这些规矩要承担的后果，然后告诉孩子。如果孩子按照规矩做了，家长要及时表扬并适当奖励；一旦孩子违反了规矩，就要让孩子承担任性的后果。

4、控制自己的情绪

很多家长在管教孩子时，情绪和行为容易失控，失控的怒火会影响你管教孩子的效果。因此，当孩子任性时，家长首先要控制好自己情绪，用冷静的头脑对孩子进行管教，孩子受到尊重，才会愿意按照你对他的要求去做。

5、善用“激将法”

上小学的孩子好胜心和自尊心都比较强，最不喜欢别人说他不行。家长可以利用孩子的这个心理特点，在孩子任性不能控制自己的情绪时，故意采用激将法，促使他在好胜的心理状态下克制自己的任性行为。

专家表示，矫正孩子的任性，需要家长认真真下一番功夫，从矫正自己入手，耐心、细心的引导孩子。相信经过家长长时间的努力，一定能取得好效果的。

文/记者 周爱田

心理透视

你为啥爱嗑瓜子

中国人嗑瓜子的记载主要发现于北方历史文献中，更为客观的原因是北方冬季寒冷漫长，农闲时大家整天呆在家中避寒，消磨时间的主要方式就是嗑瓜子聊天，嗑瓜子的习俗就这样蔓延开来。

复旦大学心理学系教授张学新表示，我们喜爱嗑瓜子还有以下几个原因。

首先，瓜子不论吃起来还是准备起来都很方便，拿出来招待客人，不仅能够体现主人的好客，做客的人也因吃瓜子会有被“招待”的感觉，潜移默化中就定下来一种愉悦的社会交往基调。

其次，吃瓜子能缓解紧张情绪。人在社会交往的过程中，很容易紧张、尴尬，交流时手中有食物的话会让人感到轻松。所以我们经常会请客喝酒或约人吃甜点来让交往各方放松下来，但酒后容易说辞不当，甜品消费又高，所以廉价易得的瓜子就成了大家相聚时休闲食物不错的选择。同时，嗑瓜子可分解为若干个小动作，这些动作简单、容易，让人感到愉悦，在吃的过程中能够缓解彼此紧张的情绪。

最后，吃瓜子有利于消除交流双方的敌意，延长交谈时间。人与人交往时，会有两套系统：一种是当自己认定环境不安定时出现类似逃避、逃跑的防御系统；另一种是安定条件下表现出来的放松系统。瓜子本身的趣味性加上调节紧张气氛的功能会使得你启动放松系统，消除相处中的敌意，使交流双方表达起来更加轻松自然，观念和想法比较灵活多样。另外，嗑瓜子是一种量少多次的进食行为，可以随时停下来，也可以随时捡起来继续嗑，拉长了进食的时间，能够给社交活动提供足够的时间。

（采访专家：美国耶鲁大学博士后、复旦大学心理学系教授 张学新）

健康热线

遇到解不开的心结 东方人民医院专家给你支招

工作节奏不断加快，生活压力也在增大，脚步匆匆的人生中，有些人会遇到解不开的心结，出现各种心理问题。有些心理问题可以随着时间的流逝渐渐淡去，或者通过自我努力予以缓解。但也有些问题，成为挥之不去的心理阴影，自己难以克服，影响工作和生活。

心理健康，才会真健康。随着社会的进步，人们开始对心理问题

的认识不断提升。轻微的心理问题，可以通过心理疏导得以缓解，让心理持续保持健康状态；严重的心理问题或发展成为心理疾病，通过心理咨询和治疗，可以祛除心病，回归正常生活。大量的数据表明，社会快速发展的同时，人们的心理问题也在不断增多，尤其是青少年、女性、老人这三个群体中，心理问题比较多见。

徐州市东方人民医院是市委市政府和市卫生计生委开办的一家公立三级精神病专科医院，始建于1973年，为徐州医科大学附属徐州东方医院，是徐州市医保、农保、工伤保险定点机构，市智力、精神残疾评定仲裁定点单位，市戒毒门诊免费服药定点单位，市重性精神病管理与治疗技术指导单位，承担着徐州市及周边地区精神疾

病的医、教、研、防任务。

徐州市东方人民医院拥有资深的心理学专家，致力于为社会公众提供各种心理卫生方面的帮助。如果你需要帮助，可以把你遇到的问题发给我们。我们将邀请东方人民医院知名的心理专家，为你答疑解惑支招。

联系我们，请发邮件到 pcwbzat@126.com。

