



从热门综艺看亲密关系中的心理问题

# NPD临床患者“隐身”多？身边人更易“受伤”！

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 马彦 韩羽柔

近日，在热门真人秀综艺节目，几对夫妻的18天房车之旅如同一场情感与心理的探险，每一次对话、每一个眼神都似乎在诉说着婚姻的复杂与微妙。然而，在这趟充满未知与变数的旅程中，一个心理学上的概念——NPD（自恋型人格障碍）与节目一起登上了热搜榜。

什么是NPD？南方医科大学珠江医院精神心理科副研究员魏胜男介绍，NPD是一种人格障碍，主要表现为有不切实际的自大感，对无限的成功、权力、才华、美丽或理想爱情的非分幻想，认为自己特殊且独特，要求外界对

## 拒绝被控制！对PUA我的人说不

羊城晚报记者 张华

TA会无限放大你的缺点，并让你看起来像不正常的人；TA只关注你的错误，并且无视自己的错误。TA会激起你的极端情绪，然后反过来指责你；胡萝卜加大棒的无限循环……当你发现自己正处于这种关系里纠结痛苦时，当心PUA（情感操控术）正在靠近你。

在现实生活中，无论男女都有可能使用PUA，从而主宰两性关系，并且让对方成为傀儡而离不开自己。心理专家表示，要避免被PUA，很关键的一点就是保持自信，相信自己的能力和价值，不要轻易被他人的言语所左右，产生自我怀疑。

## 用手段来恋爱，PUA成为社交套路

PUA，全称为Pick-up Artist，即“搭讪艺术家”，最早起源于20世纪70年代的美国。

一位名叫埃里克·韦伯的作者撰写了一本专门讲述如何提高与异性交往成功率的书籍《走向爱河》。正是从此书面世开始，PUA在社会上取得了自己的文化专有领域，并且在短时间内被一部分人热捧。

现在Pick-up Artist统指的是那些擅长通过心理学、社交技巧和魅力等手段，成功与异性建立关系的人。后来，

## 慎防被PUA，保持独立与自信

拿PUA群体惯用的手法之一“自我包装”来说，PUA学员为了更好地吸引异性的注意，往往会在培训机构提供的特定高级场合中拍摄用于包装自己的照片，诸如豪车、豪宅、高档酒店、热门旅游景点等都是非常合适的照片背景。意欲给手机另一端的异性塑造一个高端、文艺、有品位的优秀形象。

同时记者也发现，市面上出现了很多类似“名媛培训班”“女性高端成长学院”这样，专注女性PUA的课程。这些课程教导女性在关系当中使用手段、动心眼，对男性进行欺骗、操纵甚至施虐，以满足自己私欲。

从现已曝光的PUA课程中最常被用于实操的就是“五步陷阱法”，第一步为“好奇陷阱”又称为“人偶设定”，即根据目标对象的不同，将自己“设定”为成功商业人士、艺术家等

## 当发现自己被PUA之后 果断地离开这层关系

广州市第一人民医院精神心理科主任张璐璐表示，如果一个人不能正确地认识自己；如果一个人内心缺爱想要被爱又害怕得不到爱；如果一个人自卑敏感多疑……都是容易被PUA的类型。

在两性关系中，需要保持自我独立和情绪稳定。张璐璐认为，无论男女都需要保持一定的自我独立性，拥有自己的兴趣爱好和事业，并学会独立思考。有正确的自我认知，保持自信，不要轻易被他人的言语所左右，产生自我怀疑。关注自己的情感需求，及时表达自己的感

自己有过度的赞美，并要求有“特权感”，企图通过支配他人来满足自己，且缺乏共情能力。

“精神心理科的诊断应遵循一定的标准，并非拥有个别特征就可以武断地确定为NPD。”魏胜男强调，应确认类似特征已经多个出现且固定，或者由于这些表现已经导致其社会功能受损、对其造成了主观痛苦，才能由临床医生诊断其是否为NPD。

值得一提的是，绝不能将自信和NPD混为一谈。真正自信的人内心稳定，对自己的能力、技能、判断力或资源有基于客观事实的信任，不依赖于外界的认

可，是向内求的，具有健康的自我评价，并在面对挑战时表现出坚定不懈的态度；而NPD则更多是表面上的自信、向外寻求的自信和缺乏共情的自信。

羊城晚报记者了解到，在精神心理科的临床诊疗中，前去求诊的NPD人群是极少数的。

“NPD人群由于极度的自我，往往不会觉得自己有什么问题，更不会前往医院寻求门诊治疗。”魏胜男介绍，尽管如此，但在精神心理科的临床医生眼中，NPD人群其实屡见不鲜，陪着其他精神疾病类患者来就诊的患者家属、朋友其实有不少人都是

NPD父母往往对孩子有过高的期望，他们将自己的价值与孩子

NPD而不自知的。“在未成年人心理疾病中，家长的问题是导致孩子疾病的重要因素，其中由于父母是NPD人群，在交往过程中对孩子造成打击的案例不胜枚举。”

据介绍，造成这一现象的主要原因在于NPD患者往往由于不切实际的自大感和对外索求特权感，往往会有意无意地对他人进行PUA（Pick-up Artist，现指不考虑对方的意愿，横加干涉和操控别人），对身边人造成伤害，而亲子关系中这种情况是最常见且最容易忽视的。

NPD父母往往对孩子有过高的期望，他们将自己的价值与孩子

的成就紧密相连，且缺乏同理心，难以理解和关心孩子的真实需求，往往只关注孩子是否能达到自己的期望，忽视孩子的情感和心理健康，导致孩子承受巨大的压力，产生焦虑、抑郁等心理问题。

“长期生活在这种环境中，孩子可能发展出自卑、逃避等心理问题，甚至影响人际关系和社会适应能力。”珠江医院精神心理科副主任医师葛鑫宇呼吁，当我们谈论NPD时，不应仅仅将其视为一个遥远的心理学概念或热门的综艺词汇，而应关注它在亲子关系中的‘耀光’，警惕并避免其对他人造成的潜在伤害。

## 悲伤 懊悔 愤怒 如何坦然面对分手这件事？

羊城晚报记者 许敏 实习生 杨帆 通讯员 陈燕



### 分手，亲密关系走向破裂

“谈了将近四年，分手后三月对方马上有了新人，每天吃不下睡不着，想到之前的种种就会痛哭流涕，到现在还没缓过神。”今年28岁的吴小姐和初恋男友分手了，失恋后的她经历了懊悔、自责、愤怒、不甘等一系列情绪波动，经过三四个月的调整仍然无法释怀，于是在社交平台发帖倾诉，引发了一些有着

同样经历的网友共鸣。“遭遇断崖式分手，没见面他就提了分手，感觉整个人生都灰暗了，只觉得无尽遗憾。”经历了没有征兆，令人措手不及的断崖式分手，刘小姐陷入了自我怀疑和反复内耗，她还在网上搜索挽回方法、沉迷占卜和塔罗牌，甚至还有情感挽回机构的工作人员活跃在这些

帖子的评论区，声称可以通过一对一指导修复感情。

失恋后，有些人会尝试通过道歉、承诺改变或寻求帮助来挽回关系。这在经历了分手复合又再次分手的小夕（化名）看来，没有解决分手问题的复合是一种重蹈覆辙，“当我们在感情中无法有效沟通时，同样的问题就会重复上演。”

### 陪伴，走出创伤的精神良药

生时积极寻求帮助，而部分人可能因缺乏认知或病耻感而延误治疗，甚至导致长期的焦虑、抑郁或神经衰弱等问题。

在分手发生时如何坦然面对？皇甫丽认为，分手是情感发展到一定阶段的结果，因此，接受这一现实是走出痛苦的第一步。“分手往往伴随着生活习惯的打破，很多人会出现分离焦虑，这时，亲朋好友的陪伴是最关键的。”皇甫丽建议，寻求亲朋好友的陪伴和支持，这有助于缓解痛苦并加速恢复过程。

如何判断一个人是否需要

就医呢？“其实只要觉得不舒服，随时都可以就医咨询。”此外，如果出现躯体症状，并且排除器质性问题，就应该考虑与心理创伤有关，应该及时寻求专业的心理帮助。

皇甫丽提醒，选择恰当的分手方式也很重要，真诚直接的沟通是减少彼此伤害的关键。在分手时，双方应该坦诚相见，不要逃避问题或使用虚假的理由。这样做不仅有助于减少误解和猜测，还能让双方在分手后更好地面对现实并走出阴影。

## 分手丧偶导致伤心过度，“心碎”真的是种病？

专家提醒：情绪应激当心“心碎综合征”

羊城晚报记者 朱嘉乐

当失恋、丧偶或家庭遭遇重大变故时，不少人会被悲伤的情绪笼罩着，感觉心都要碎了。在心内科专家看来，“心碎”可不是“随便说说”，如果情绪上突然大喜或大悲，有可能会患上“心碎综合征”，严重情况下将危及生命。

“分手之后感觉自己什么都没做不了，每天醒来整个人都被强烈的紧张、焦虑、恐惧感控制，胸口闷得像被一块巨石压着喘不过气。”菲菲（化名）今年23岁，正在经历失恋的她，感觉“天都塌了”。因为感到心脏不适，她只得前往医院心血管内科就诊，竟被诊断出了心碎综合征。

伤心真的会伤“心”？“心碎综合征并不是指心脏真的碎裂，

它是一种急性、可逆的心脏功能障碍，通常由强烈的情绪或生理应激触发，医学上称为应激性心肌病。”中山大学附属第六医院心血管内科副主任医师曾伟杰表示，心碎综合征是一种以短暂性左室壁节段性收缩功能障碍为特征的疾病，患者多表现为胸痛、气短、晕厥、低血压，甚至与急性心肌梗死症状相似。

心碎综合征的发生，与情绪应激、生理应激密切相关。例如：经历失恋、丧亲的悲痛，突如其来的好消息或坏消息的震惊，遭受重病感染、交通事故等。曾伟杰介绍，应激事件会导致交感神经系统的过度激活，引发体内儿茶酚胺（如肾上腺素）的急剧升

高，导致心肌功能暂时性受损。

研究显示，相比男性，心碎综合征在女性中更加常见，女性心碎综合征患者占比超过80%。情绪敏感、容易焦虑、追求完美主义、情绪调节能力较差的人群更易发病。

心理健康与心脏健康密不可分，情绪应激可能直接威胁生命。专家提醒，预防心碎综合征，要尽量做到“情绪稳定”——学会接纳和调节情绪，可以通过倾诉、写日记、心理咨询等方式纾解压力；与家人、朋友保持良好的沟通，避免情感孤立；在重大情绪事件后，如感到无法自我调节，应及时就医或寻求心理治疗。此外，规律作息、均衡饮食、适当运动，都有助于增强心理和生理的抗应激能力。



受，不要让他随意侵犯自己的情感空间。

在婚恋关系中，双方要建立良好的沟通方式。双方应该建立相互尊重、平等的沟通方式，避免使用攻击性、贬低性的言辞。在表达自己的观点时，要注意语气和措辞，让对方感受到尊重和坦诚。通过积极的沟通来增进彼此的了解和信任。

当发现自己被PUA之后，果断地离开这层关系，离开那个PUA你的人，当痛苦的来源被切断，自然也能更好地调整自己的状态。

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 马彦 韩羽柔

2024年12月10日/星期二/教育健康部主编/责编 许敏/美编 丘淑斐/校对 黎松青

德叔  
医古系列  
440



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长  
张忠德教授

十年支扩冬季大挑战  
健脾补肺化痰闯难关

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

小由,21岁,支气管扩张10多年

21岁的小由10年前因为反复呼吸道感染曾多次住院治疗，确诊为支气管扩张。平时生活起居、饮食都很小心，稍不留神就会咳嗽咳痰，严重时还会咯血，轻则中西药口服“大包围”，重则住院打点滴。一年前偶然一次感冒后，又开始反复咳嗽。但这次像往常一样治疗

德叔解谜 痘久肺脾伤，健脾补肺慢病缓

德叔表示，支气管扩张的典型症状为咳嗽、咯痰，且痰大多质地黏稠，有时还伴有咯血。小由的病程长达10年，长期的疾病损耗，肺气、脾气已不复当年。肺气是人体的第一道防线，肺气亏虚的小由一遇天气变化，就容易被邪气乘虚而入，导致支扩发作。脾主运化水湿，脾气亏虚，水湿不化，就容易停留在肺，导致咳痰增多，时间长了还会化热，进而灼伤肺的脉络导致咯血。

治疗上，德叔提出要清化痰而不伤肺，在清热化痰的基础上，配伍适量健脾补肺的药材，经过1周的治疗，小由已经没有咯血，痰也少了很多。结合德叔在《时节养生日志2025》推荐的冬季养生小妙招，继续调理了2个月，小由发作的频率明显减少。

预防保健 适度运动调动阳气，伸展呼吸助力排痰

支气管扩张属于中医“肺络张”范畴，支气管扩张患者的常见表现就是咳嗽的量多。大雪节气，通常户外严寒，很多人懒得活动，但民间俗语“冬天动一动，少闹一场病。”是有道理的。适当运动可以保证阳气和气血调动，所以此时可以尽量减少户外活动，但要在室内做一些低强度运动。

平时还可以多做伸展呼吸，帮助排痰，避免痰液长期积聚在气道，导致感染或者咯血。伸展呼吸的方法为：两臂伸直，向前、向上逐渐高举过头，同时深吸气；然后两臂合拢，身体前倾，同时深呼气。两个动作交替进行，注意尽量使用腹式呼吸。

德叔养生药膳房 马蹄陈皮瘦肉水

材料：太子参15克，马蹄20克，陈皮3克，瘦肉150克，精盐适量。

功效：健脾益肺，化痰止咳。

烹制方法：上述药材洗

净，马蹄削皮、切块，瘦肉切片。所有食材同放入瓦煲中，加适量清水煲1小时，放入适量精盐调味。

一人一天量。



有问题问德叔团队？

扫码入群可提问

关注“大咖云集 探‘泌’解惑”科普系列

## 膀胱肿瘤手术 可控瘤、控尿、保功能

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴 黄睿

在我们日常生活中，泌尿系统疾病非常常见，比如肾积水、尿失禁、尿路结石、前列腺增生、前列腺癌、肾癌、膀胱癌等都困扰着不少人。

在广东省卫健委的指导下，中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报推出“大咖云集探‘泌’解惑”系列直播。11月15日，我们特别邀请中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科副主任何旺直播开讲“膀胱肿瘤中手术，可控瘤、控尿、保功能”，其中的精彩内容与读者分享。

### ● 男性的膀胱癌发病率比女性高3-4倍

在过去的几十年中，膀胱癌的发病率在中国呈上升趋势。何旺介绍，通过对全国不同地区和人群的流行病学调查，可以发现膀胱癌的流行趋势呈现以下特点：首先，随着城市化进程的加速，环境污染和不良生活习惯等因素使得膀胱癌的发病率逐年上升。其次，男性发病率明显高于女性，男性发病率是女性的3-4倍，可能与男性吸烟、饮酒等不良习惯有关。

值得注意的是，膀胱癌在早期是有信号提示的。“血尿是膀胱癌最常见的首发症状，这是膀胱癌最常见的症状，有80%-90%的患者会有这种情况发生，并且是无痛性的血尿。”何旺还提到，部分患者还会出现尿痛的症状，比如排尿时感到尿道、膀胱和会阴部疼痛。其疼痛程度有轻有重，常呈烧灼样，重者痛如刀割。

### ● 膀胱癌手术后，实现控瘤、控尿和保功能

以往开放手术时代，追求把膀胱肿瘤切干净，一锅端，但是患者可能就失去了排尿功能，需要挂尿袋，而现在广泛使用腔镜技术，手术创伤减少且精准，从而能够最大限度地保留患者的器官功能。

据了解，中山大学孙逸仙纪念医院在20世纪90年代，就开始探索膀胱癌保留排尿功能的手术。何旺介绍，“我们首创性地将回肠折叠成M形，折叠后

的回肠非常接近正常膀胱形态。之后将输尿管与新膀胱相接，将输尿管管口剪开，做成乳头状，再将其种植到新膀胱上，从而巧妙解决了传统种植方式易造成尿液反流的问题。以前，这个高难度的手术要做12个小时，随着技术的改进和操作熟练化，如今只需三四个小时就能完成。截至目前，医院膀胱癌切除手术累计达数千例，大部分患者术后都保住了排尿功能。”