

心理关键词

# 看看你有没有“宠物依赖”

养个宠物排遣寂寞,不仅仅是空巢老人们慰藉心灵的方式,也是不少白领人群追捧的一种时尚。可是,养宠物的时间越长,倾注的感情越多,你对它的依赖也越深,便很容易患上“宠物依赖”。



## 什么是宠物依赖症

宠物依赖症,即指因为失去宠物,而出现抑郁、哭闹甚至绝食等现象,是属于一种心理疾病,发展严重了会导致各种精神障碍,降低人际沟通能力,一些人离开了宠物就会焦虑、忧郁,甚至有自杀的念头。

宠物依赖症的产生常常与个人的性格、经历和素质息息相关。它有几类高发人群,如孤独、自闭、任性、控制欲强的性格缺陷者,生活空间比较狭窄、工作压力大者,子女不在身边精神空虚寂寞的空巢老人。

## 空虚寂寞

## 宠物成感情寄托

钢筋水泥格子间的生活方式和“手机电脑”对话聊天的“盛行”,让现在的年轻上班族们越来越感到局促而强烈的生活“窒息感”,人与人之间的关系也变得疏离了许多。于是,不少人开始选择养宠物,且一并将信任和安全感的情感需要也寄托在宠物身上。

以往的宠物依赖常指老人们通过饲养宠物填补儿女不在身边的寂寞,如今,养宠不再是老人的“爱好”,甚至一些小年轻的结婚族也将宠物当做孩子养,择“丁宠”生活方式有很多原因,有的担心自己养不好孩子,

有的认为养孩子成本高,不如养宠物省心。他们为自己的宠物提供优厚的生活待遇,并把宠物视为自己的精神寄托。

## 养宠过于深情

## 小心成“病”

然而无论是“丁克家族”还是“一个人和小动物一起住”,与宠同住是件充满关爱的事情,但别把所有的爱都寄托在宠物身上,以防患上“宠物依赖”。

养宠物在一定程度上是有好处的,可以帮助我们缓解压力,带来快乐,对人的身心健康有积极的影响。譬如养猫可以治疗抑郁症,养鸟可以治疗神经官能症,养鱼可以治疗紧张型强迫综合症,养狗可对老年人的精神疾病如抑郁、老年痴呆症等有一定的帮助。但是,需要注意的是,养宠物不能“过于专一”,否则不仅会减少你的人际交往,甚至也会被宠物掌控。

心理专家指出,过于依赖宠物会使人变得孤僻,不喜欢与人进行正常的沟通与交流。毕竟,宠物不能代替人,如果对宠物注入大量的情感和精力,而忽略了对家人朋友的关心,只会进入自我封闭的怪圈,最终将影响正常的家庭生活。而且宠物的寿命通常只有十几年,像其他任何美好的事物一样,拥有它,就难免有失去的时候,这些问题在饲养宠物之前就要充分考虑清楚,在宠

物年迈的时候,就要做好会失去它的心理准备。

## 避免过度依赖宠物

如何避免“宠物依赖”呢?你可以试试这样做:

- 1、伤心沮丧的时候:每当难过或者沮丧的时候,给朋友打个电话,也可以认真地写一篇日记。小动物们给我们心灵的慰藉,我们的人类朋友则能提供给我们更多的支持和现实帮助。
- 2、在与朋友相处过程中出现不愉快的时候:不要立刻在头脑中把他们和宠物对比,高品质的友谊都是互相付出的,总是单方面的获得是小孩子们的梦想,经常这样提醒自己,可以提高我们自身的心理成熟度。
- 3、参加一些轻松的培训课程:比如绘画、甜点制作、园艺,增添生活乐趣的同时,还可以多结识一些兴趣相同的朋友。
- 4、不要因为养宠物就一再取消自己的出差、探亲和度假活动:就算是最理想的主人,也要过自己的独立生活。你可以把小宝贝委托给同样喜欢动物的朋友,或者专业的托管机构。
- 5、宠物的寿命一般都比人类短很多:就像任何美好的事物一样,拥有它,就难免有失去的时候。宠物主人们不要忘记去逐渐适应,并且接受它们有一天终究要离开我们的这一客观事实。这样有利于事情一旦发生之后平缓我们的分离焦虑。

健康新知

## 性格特征决定是否爱吃辣



一项研究成果显示:一个人性格特征的某些方面可能是他所喜欢的食物的味道(原味清淡或辛辣刺激)的决定性因素。

美国宾夕法尼亚州立大学的博士研究生纳迪娅·伯恩斯希望通过这项研究来确定人格类型与人们对辛辣食品偏好之间的相关关系。

伯恩斯采用了“阿内特库存感觉寻求(AISS)模型”来测量受试者感觉寻求的人格特质,如果他们在测试中的得分高于AISS模型的平均值,则这些参与者被视为对风险和新的经验更为开放;如果他们在测试中的得分低于AISS模型的

平均值,则被视为对风险和新的经验较为保守。

研究人员给参与者发放了直径为25微米的辣椒素,它是辣椒的有效成分;随着辣椒素强度的增加,研究者要求参与者评价他们对辣味食品的喜爱程度。

实验结果显示:在AISS测试中得分低于平均值的参与者会随着辣椒素灼热感的增强而对辣味食品产生厌恶感,而在AISS测试中得分高于平均值的参与者会随着辣椒素灼热感而对辣味食品产生一致的喜好;得分处于平均值的参与者对辣味食品的偏好程度处于两者之间。

## 婚后男人更舍得为女人花大钱

为心爱的女人埋单,是男人十分大方的表现。生活中,很多女性抱怨,结婚后男人很少给她们送花、买礼物,不再浪漫。但英国一项调查发现,其实婚后男人会为伴侣花更多的钱。

调查者选取了两组月收入基本相同的男性为观察对象,其中一组结婚1-3年,另一组未婚但有女友。在为期1年的跟踪调查中,研究者记录了这些男性的花销记录,将他们为伴侣的花费进行了统计。结果发现,恋爱组的男性为女友花钱的次数虽多,

但花销总额却不高,未婚男性的钱主要用在就餐、交通通讯、买小礼物(鲜花、衣服等)方面。而已婚男人更愿意花钱为爱人买奢侈品、旅游度假、汽车等,因此花销相对更大。

研究者表示,在金钱方面,男人往往比想象中理性,他们可以为追求爱人投资,但只有确定这个人“自家人”后,才会舍得花大钱。不过,结婚后男性在花销方面更注重价值,容易忽视浪漫,这也是已婚女性觉得男人不如从前的原因之一。

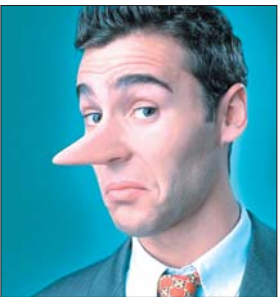
## 人在下午比上午更容易说谎

每个人都会说谎,如果有人告诉你他没说过谎,那么其实他就是在撒谎。不论结果好坏,说谎是人类的天性之一,因为在某种程度上我们都知道如果一定要孤独地捍卫真理,那么就很可能被真理的火焰灼烧殆尽。你换了新发型,别人却未必欣赏。这种情况下,你肯定不希望听到别人实话实说地告诉你,你的头发乱得像被猫踩过似的。你想要的只是一点虚伪的恭维,让你能够轻松度日。

然而,尽管在日常沟通中谎言是必不可少,但在某些场合,我们却格外需要真话。知道何时该说真话,何时不该说真话,这是非常必要的。

## 为了酬劳而说谎

曾经有人做了个测试道德感的实验:在测验对象的左右手两边各放一个屏幕,每个屏幕上各自会出现一些点。测验对象被要求指出左右两边哪个屏幕上出现的点更多。实验给测试对象支付酬劳不是以回答问题的对错为依据,而是看他们选择了哪个屏幕。如果选择右手边的屏幕,那么不论对错,都会得到10倍的酬劳。所以,在这样的一种激励下,很多人明摆着撒谎也要说右手边的屏幕



上出现的点更多。

## 劳累时更容易说谎

研究人员发现,自制力在下午会比上午减弱,并且会因为休息不足而耗尽。另有研究结果表明,人们在下午比在上午更能说谎。研究者称之为“晨间道德效应”。为了跟进初步研究,研究者又做了另一个关于上午和下午道德感差距的实验。结果非常有趣,测试对象在上午更倾向于完成类似“moral”(道德)和“ethical”(伦理)的字样,而在下午更倾向于完成类似“coral”(珊瑚)和“effects”(影响)的字样。

这都告诉给我们一件事,那就是如果要签署协议或者咨询重要问题的话,最好还是选择在上午进行。

小测试

# 测测你的第六感有多强?

超级有洁癖的你,无论是地板、家具等等任何你身旁的东西,你都一定会保持它的完美干净。今天你正在阳台上晾衣服,全都晒好之后,你又回头检查一次;你锐利的目光马上扫描到,其中一件衣服上面,竟然有一个污点没洗干净;这对向来整齐清洁模范生自居的你,简直是天大的打击!好了,让我们来找找看,是哪一件衣服,教你颜面尽失!

- A、紫色
- B、乳色
- C、深红
- D、绿色

心理解析

## A、可能你会是惧恋爱。

你的第六感超能力,最准的便是能洞察他人“讨厌”什么。然而这样的敏锐,可能会让你自己畏惧恋爱;这是因为

你很容易就能得知,你心仪的人对你有没有意思。别难过,虽气馁,说不定一段“美美的”爱情故事,正等着你呢!

## B、选这个答案的人,是最有可能成为异能者的人了!

因为这类人可能具有洞察他人前世的能力,所以如果有人想追你,并以“你我前世如何如何”的话向你诉情,通常都是白费心机;因为你一眼便能感觉出和他到底有没有缘。

## C、最适合做生意或是招待客户。

你的特点就是,对于对方的动作及行为很敏感,能藉由“动物本能”查知对方下一步的行动,所以说,你这种人最适合做生意或是招待客户,因为你的细心和敏锐的观察力,很容易抓住人心。



## D、擅长的就是揭穿着面具的伪君子。

你的直觉非常准确,所谓的“读心术”就是你所具有的能力,所以,你最擅长的就是揭穿着面具的伪君子。例如在公车上,抓住色狼或扒手的,就是你这种人。