

**阅读提示:**黑天鹅事件,指难以预测、不同寻常的事件,通常会引起颠覆性的连锁反应,本文指的是希拉里的“健康问题”引发的舆论强震。

G20峰会上,英国女首相特蕾莎·梅的杭州首秀,让联想力丰富的我们,纷纷猜想,过不了多久,英美两大老牌帝国,将要由两位老太太联袂执政了。

可是,万万没想到,可怕的“黑天鹅事件”发生了!在9·11纪念仪式上,希拉里突然病倒了!一时间,舆论哗然,媒体纷纷爆料,希拉里可能患了晚期血管性痴呆病,活不过18个月!民主党正紧急考虑更换总统候选人!真是把人惊呆了!

之后,各种新闻更是扑朔迷离。不管希拉里是不是真的得了重病,或者只是肺炎,或者只是中暑,健康问题,一直是希拉里的软肋。有文章甚至说她,快70岁的高龄还到处奔波筹钱造势,是要钱不要命!

在这权力争夺的巅峰时刻,如果希拉里真的因为“健康问题”倒下了,她的内心该有多么崩溃!不管她在政治上多么强悍,曾经欠下的健康的债,到底是要还的!而且是以这么残酷无情的方式强行兑现,是不是太可怕了?

唏嘘之余,有没有想过,一旦我们这样的小老百姓,透支健康,到了还账的日子,又会是什么样的情景?没有惊天财团替我们解决医疗费用,更没有全世界最好的私人医生帮我们力挽狂澜,病倒了,恐怕就只能躺在医院拥挤的病床上,做垂死的挣扎了。

我一位朋友的老父亲,年轻时,也算是响当当的人物,能喝酒,讲起话来滔滔不绝,工作起来更是废寝忘食,后来调到省里当了个局级领导,也是威风八面。可是,刚一退休,就脑梗了,命是救过来了,但脑血管堵得厉害,整个人都变糊涂了。有一次,在小区散步,散着散着,竟把自己弄丢了,子女急得报警,半夜三更,老爷子摔断了脚脖子,坐在马路牙子上被人领了回来。

多惨啊,奋斗一辈子,没有健康,一切都是零。

当然,我们也不是不知道健康非常重要,微信圈什么最火爆?养生!保健!我曾经采访过一位官员的太太,她说,别人送她高档香烟名酒,她还真不稀罕,还不如送她一点绿色无污染的新鲜小米,吃得健康,一家人都高兴!

可思想上重视归重视,行动呢?大街上,脑满肠肥的男男女女,一抓一大把,

熬夜、玩手机、喝酒、吃夜宵、不运动,一天天地透支健康,还浑然不觉。今天早晨我刚听到一首歌,唱,“我没时间,真的没时间,吃一顿早餐;没时间,去锻炼锻炼……”真是奇怪的悖论啊!你再忙,再努力,没有了健康,还忙个什么劲?

这不,希拉里病倒了,特朗普幸灾乐祸,大秀自己从来没传出健康问题,反而是绯闻不少,身体强悍。可据泄露的信息显示,特朗普胆固醇高,身体质量指数超过30,介于超重和肥胖之间,也不是没有健康隐忧。

是的,就算要忙着当总统,前提也还是先让自己活得健康康!

中国健康教育首席专家殷大奎就毫不客气地说,腾不出时间锻炼,早晚得腾出时间生病!希拉里生病,还真不是她一个人的事,所有那些努力的、勤奋的、拼命的、不惜透支自己健康的人,都好好关注一下希拉里的“黑天鹅事件”吧!

每天,合理膳食,一把蔬菜一把豆,一个鸡蛋一两肉,五谷杂粮要吃够;适量运动,每周三至四次有规律的有氧运动,比如快走,可减少70%的疾病引发的死亡;戒烟限酒;心理平衡,名利不是不重要,但要适可而止,笑对人生;身心健康,比什么都好。

“心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。网络随身,世界随心,心随e动,且听天舒随e说。

## 【心理看台】天舒随e说

### 别让爱“失陪”

9月11日,西安曲江池遗址公园畔一群孩子上演了一场行为艺术秀,他们发出“世界那么大,带我去行走”的呼声,希望父母平时能抽出更多时间陪自己走走。这次行为艺术秀旨在凸显“与爱同行 家庭行走”的主题,倡议市民带上孩子、家人一起参加“世界行走日”(1992年国际大众健身体育协会发起,具体时间各地区不同活动,在万步健走中增进亲情。

**【点评】:**随着工作节奏加快,生活压力增大,滋生出了“失陪族”。这个新兴族群的特点,就是因忙于生计或其他疏于对家人关爱陪伴。情感和陪伴功能是家庭的核心功能,也是家庭幸福的重要“密码”,真希望越来越多的人意识到:爱与陪伴,是每个人都可以拥有并应该拥有的“奢侈品”。

### “强迫症”们的极致性思维

泰国第一高楼MahaNakhon(泰文寓意大都会)落成,该大楼高314米共77层。由德国建筑师奥雷·舍人设计(没错,就是设计新中央电视台“大裤衩”的那位),大楼凹凸不平的方块设计让人过目不忘……网友纷纷调侃“还以为是烂尾楼呢”、“挺好看,就是逼死强迫症啊”、“要不要给它涂抹平整了呢”。

**【点评】:**通俗意义上的强迫症是有些普遍性的。像最新一季的电视节目《十二道锋味》中,谢霆锋洗葱时也要极度完美,被舒淇吐槽处女座特质大爆发。自认为有强迫症的人大可不必惊慌,或许你不过是有些极致性思维,在追求完美的道路上,甚至会读出被赞许的意味呢。

### 抑郁不可囤积

9月16日,演员、歌手乔任梁在上海被发现意外死亡,年仅28岁,消息指他抑郁症严重,去年开始就严重失眠。其经纪人随后也证实他是抑郁自杀。俞美玲、张国荣、三毛、海明威等很多名人都曾饱受抑郁折磨。调查显示,抑郁症已成为世界第四大疾病,我国抑郁症患者达3000万人。睡眠差,心情压抑,焦虑,悲观失望,谁都可能和抑郁症不期而遇。

**【点评】:**身患抑郁症的公众人物逝去,让抑郁症成为大众熟悉的名词,并和骇人的自杀联系得过于密切。心情不好不一定是抑郁,但抑郁一定心情不好,而最终走向了绝望,是因为抑郁囤积得太多。有抑郁不可怕,切记把握时机,随时清理及时诊治。

## 为什么你的亲密关系不够亲密?

“亲密关系”这个人际概念,随着心理学的普及,越来越多地被人们了解与提及。无论这种关系涉及伴侣、恋人还是密友,对于我们的人生而言,都是最有意义的关系。但是,在大量咨询个案中可以发现,“亲密关系不亲密”是很多人共同的苦恼,也是造成当前社会婚姻品质、关系感受普遍不高的普遍性症结。

“亲密的秘密”专栏,尝试为读者提供一些“令关系更亲密”的实用性参考。采用“个案解析+心理自助技术传递”的方式,从内在观念建设,到互动能力提升,希望能以此帮助愿意成长、渴望亲密的人们,在有生之年体会到懂得、陪伴、真爱的存在,在漫长旅途中得到扶持与推动。



## 不讲道理,聊聊感受

□蒋硕 (国家二级心理咨询师、婚姻咨询师、赛林纳心理咨询中心创办人)

有句老掉牙的话说“年龄与理性,是女性大敌”,鲲有点相信这说法,虽然其中带着鲜明的性别歧视。鲲自觉不算年轻了,工作中一直得到“理性”、“知性”的评价,与心仪的男友交往两年,已有婚姻之想,男友的态度却不积极,近一年来更趋冷淡。鲲想与男友交流,但说着说着就起争执,后来争执也少了。两人因为工作时间不一致,相处时间本就有限,现在不冷不热,虽说保持着恋人关系,却全无相恋的感觉,对未来也难免疑虑。鲲相信自己和男友没有本质的矛盾,两人阶层一致品位相当,当初在一起也是基于彼此欣赏,也相信男友并非另有所爱,方方面面都没有“可疑信息”。若要追究两人疏离的原因,能想到的只有男友之前说过一次:“跟你在一起,什么都对,就是没意思。”

让鲲描述一下两人相处的场景,鲲讲了两件事。

第一件是“留言”。鲲最近忙一个新项目,每天忙到半夜,男友上班远,早上不到六点就得出门,所以鲲回家时,男友早睡了。这本来无可厚非,但鲲走进黑暗的房间,看着男友一个人熟睡,就满心怨怼,心想他明知自己晚归,至少该留一盏灯——细节体现情商!忍了又忍才没把男友叫醒,转身去写张纸条,从“留灯”到“男朋友有什么用”到“情商”,写完放在餐桌醒目位置,好让男友一早看到。这种纸条留过几次,男友都不回应,有时鲲第二天想起,发微信继续申明道理,男友至多说声“哦”,行动却依然故我。

第二件是“生病”。男友洗澡不关窗,洗完吹空调,着凉发烧,独自去医院输液。刚巧鲲有事打电话,听说男友生病,第一反应就是“跟你说多少次了,你的生活习惯特别不健康,你以为你还青春啊,这样早晚要出大毛病,身体垮了还谈什么事业……”鲲觉得这样男友才能听进去,可男友把电话挂了。

啊,原来如此,鲲与男友之间亲密的阻碍,就是这些“什么都对”的道理。理性不是女性大敌,爱讲道理却是关系大忌。说起来,有此困扰的不止鲲一人,他(她)们试图让关系(以及对方)变得规范合理,却在讲道理、追求(自以为的)“对”的过程中,失去了作为亲密爱人的魅力,还真是“认真就输了”。

鲲瞪大了眼睛,表示不解。

很简单,“对”的要求是统一,两人的意识统一为一个标准、一个模式,而亲密的要求是平等互动;“讲道理”的状态是彼此对抗,亲密的状态则是彼此和解。我们越讲道理,越强调自己的“对”,就呈现出越强烈的心理防御,一切都是为了维护自我、确立自己的权威,而不是关注对方、满足对方的需求,关系怎么会好呢?

“可是”,鲲说,“我不想成为那种不讲道理的‘作女’,我讲道理是负责任啊。”

这没错,但要对一段关系负责,首先这关系得继续存在。而维系关系最深刻的力量,绝不是道理,而是亲密。亲密并不等于不讲道理的“作”,而是真实、巧妙地表达感受,从而达成两人的共情。

比如,半夜回家看到男友睡了,自己也抓紧去睡,等男友起床自己赖床时,说说“回家一看黑乎乎的,就像以前一个人住的时候,觉得有点孤单”。听说男友生病,先问“觉得怎么样,哪儿难受”,这肯定比批判情商或生活习惯更能得到回应。在讲道理到聊感受的转变中,必须放下过度的自我,表达自己的感受,也允许、鼓励对方去表达,不要带有任何预设或期待,不要排斥或批判,也不要因为开头时表达不顺畅而感到挫败。等到“聊聊感受”逐渐成为两人间自然的交流方式,真实的表达会唤起情感的反馈,关系也将变得平等、和谐、积极。那样的亲密,值得一试。

【心理透视】

□ 枢心 (「青未了·心理咨询工作室」热线主持人)

## 女总统的『黑天鹅事件』

