

# 别让这种“追求完美”的病，影响了你的生活



每个人都会具有某些人格特质，比如有人易冲动，有人谨小慎微，有人追求完美，有的自恋，有的则过度依赖他人，有的总无法信任别人……这些人格特质就像每个人身上的标签，让人们具有“个性”。

在绝大多数情况下，人们会根据社会环境、自身需求、他人反应来调整自己的行为，让自己的特质、行为与大众匹配，但如果特质过分“鲜明”，与他人格格不入，或与社会大众行径相背离时，就会影响“社会人”的角色和功能，其人格也会形成障碍。

所以，具有某些人格特质并不代表“人格障碍”，只有当这些特质影响社会功能时，才称为“障碍”。今天，和大家聊聊近些年受到越来越多关注的强迫性人格障碍。

## 乔颖

最近，我们的心理援助热线接到一位市民朋友来电：从网上获悉，强迫性人格障碍者看重秩序和标准，行为缺乏灵活性、开放性和包容性，喜欢挑剔细节末节和无关紧要之处，过度追求道德伦理，苛求别人……我觉得这和我情况非常符合，我真的患了强迫性人格障碍吗？如何加以纠正？是否应该接受治疗？

其实，这不是我们头一回遇到这种咨询了。近年来，关于“强迫”的大众咨询越来越多，有的人认为，这已经严重影响到自己的生活、工作，渴望获得纠正。

### 年轻有为的他，进了诊室就放声大哭

M先生来我这里就诊时36岁，是某企业部门主管。第一次见他，给我的感觉就是一丝不苟的“画风”：笔挺的西装、雪白的衬衫、梳得整整齐齐的大背头、修得长短适宜的指甲、擦得锃亮的黑皮鞋，身上还飘着淡淡的香水味……

正当我在揣测这样一位自律男士的就诊意图时，M先生居然大哭起来。他告诉我，他的生活非常艰难，每天他会花大量时间打扮自己，家里要收拾得一尘不染。他近乎玩命地投入工作，每天只睡4小时。在单位里，看到工作环境凌乱时，他会变得暴躁、焦虑，甚至会指责同事。对生活中的

“不测风云”，他几乎束手无策；对人们在日常生活中都可能遇到的一些轻微应激，他可能迅速就会崩溃。他太喜欢跟人争论，要求又高，极度渴望情感和接纳，但常没有安全感……

M先生说，大家都说他太注重细节，有时他也懊恼，想调整，但当自己那股倔劲上来时，根本无法控制，甚至会因为一些细枝末节的事情和他人及自己较劲，事后想想似乎又没有必要。也正因此，他近几年的工作效率越来越低，人际关系也很紧张。

对了，M先生的家教也不错，可在儿童时代就表现出一些成年后的问题。M先生的父亲在他很小的时候去世了，所以他变得非常依赖母亲。童年早期，他还出现了口吃现象，饱受同龄人的戏弄，中学就辍学了。从此，无论是对人还是对事，他变得越来越谨慎小心。

这其实是一个典型的强迫性人格。强迫性人格障碍是人格障碍的一种类型，以过分要求秩序严格和完美、缺少灵活性为特征。来访者往往从早年（儿童甚至幼儿期）就表现出过度追求完美、计划性、过度整洁、过分注意细节、行为刻板、观念固执、怕犯错误等性格特点。

### 对自己高标准，对别人也同样苛求？“强迫”带来的痛苦消除不易

强迫性人格障碍者在日常生活中按部就班、墨守成规，不允许有变更，

生怕遗漏某一点，因此常因过分仔细、过度注意细节而拖延；追求完美，以高标准要求自己，对别人也同样苛求，以致沉浸于琐碎事务无法脱身。

常见的心理和行为表现如下：  
1、因个人内心深处的不安全感而导致过分疑虑及谨慎，往往穷思竭虑，对实施的计划反复检查，唯恐疏忽或差错；  
2、对细节、规则、条目、秩序或表格过分关注，拘泥细节，犹豫不决，往往避免作出决定，或需要很早以前就开始谋划，否则感到焦虑不安；  
3、完美主义，对任何事物都要要求过高，以致影响了工作的完成；  
4、谨小慎微，过分看重工作成效，而不顾乐趣和人际关系；  
5、拘泥于社会习俗，缺乏创新和冒险精神；  
6、坚持要求他人严格按自己的方式行事，或即使允许他人行事也极不情愿，对别人做事很不放心；  
7、会有反复出现且不愿意有的想法和冲动，但尚未达到强迫症状的标准，经常要求精确和完美主义，反复核对细节。

平心而论，强迫性人格的心理行为特征有时对人们的生活尤其是工作有正面帮助。但这类人在压力加大的情况下，容易出现强烈焦虑，并可能通过反复的思维和行为试图缓解自己的紧张。而这些行为和思维对患者其实并没帮助，常严重影响患者的正常生活和工作，来访者往往为这些行为感到痛苦，极力消除却不能。

### 充分接纳自我，“化敌为友”顺应自然

需要说的是，强迫性人格障碍治疗并不容易，较推荐的治疗方法是心理治疗。治疗师往往会根据来访者的具体情况采用具体治疗方法，引导来访者识别自身的思维障碍模式特征，建立合理的应对机制，中断恶性循环链，消除次级症状，让身心减压而逐步自愈。在此期间，辅以认知合理化，降低恐惧的心理动力，假以时日，障碍模式逐步弱化而痊愈。

这里给强迫性人格障碍者的建议是：充分接纳自我，“化敌（障碍）为友”，为所当为，顺应自然的理念，是消除精神拮抗，得以康复的关键因素，是自我领悟的核心基础。

当然，尝试一下新鲜事物、与大自然亲密接触、学会断舍离、处理好最日常的事、建立优秀的朋友圈、培养兴趣爱好、定期进行情感倾诉和宣泄、练习呼吸放松等也会帮助来访者保持良好的心态，缓解焦虑情绪。

如果症状加重甚至达到强迫症的程度，请及时到精神专科医院就诊，医生会根据个体情况采用个体化的综合治疗方法。

最后，送给大家一句话：“世间安得双全法，不负如来不负卿”。有人岁月静好，有人负重前行，只有且行且珍惜，才能看清生活的实质，只有了解自己，接纳自我，方能潇洒自如。

（作者为上海市精神卫生中心副主任医师）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 隔夜西瓜还能吃吗

答 卞冬生  
上海交通大学医学院附属瑞金医院营养科医生

隔夜西瓜到底能不能吃，其实取决于如何储存。隔夜西瓜不注意好好储存，可能会因为细菌大量繁殖而腐败，这种情况下吃了，会引起腹泻；若细菌进入血液，甚至会引起败血症等。这并不是危言耸听。

那么，一只大西瓜吃不完，剩下的到底怎么储存？

1、切瓜的刀和砧板要干净，最好不要用切肉的刀；  
2、吃多少切多少，不要切得太大、

太多块（会增加细菌接触面积），尽量整块储存；

3、吃不完及时放入冰箱；  
4、放入冰箱前，贴上保鲜膜；  
5、隔夜瓜拿出来吃前，把表皮切掉；

6、小朋友、老人以及有胃肠功能易激惹的不要吃“隔夜瓜”。

如果西瓜已经有异味，或发现了变质，建议扔掉。大夏天做一个安全的“吃瓜群众”。



## 问 吃安眠药会上瘾吗

答 林国珍  
上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科主任医师

睡不着，可服用安眠药吗？在心理门诊，我们经常接待因失眠而困扰不安的来访者。所谓失眠，指的是各种原因引起的睡眠不足。临床上常听见患者抱怨有“三不”症状：睡不着、睡不好、睡不长。

第一种类型就是漫漫长夜辗转反侧，不管是数羊还是数数字，还是没睡着；第二种类型下，患者通常会说自己虽然睡着了，但整夜做梦，醒来后仍然觉得疲倦不堪，昏昏沉沉；第三种类型则是患者觉得自己睡不长，很容易因一点声音被惊醒，醒来就不易再入睡，或一夜反复醒来多次。

如果这些症状只是暂时发生，我们称之为短暂性失眠，超过一个月以上的失眠，称为慢性失眠。引起失眠的原因较复杂，主要可分为环境因素、疾病因素、心理因素及药物因素。

失眠了怎么办呢？失眠往往提醒您身心的某个方面出现了问题，只不过是潜意识，当事人不清楚，所以治疗失眠问题最好由心理科或精神科医师负责，医师通常会先对失眠者的生活习惯、睡眠时间、工作形态、心理压力进行分析评估，针对来访者的情况进行指导，纠正不良睡眠习惯，消除对失眠的恐惧。

因为失眠对人的影响程度不仅取决于失眠的长短和严重的程度，在相当大的程度上还取决于失眠者的心理状态和对失眠的认识态度。消除对失眠的恐惧感，讲究睡前心理卫生是预防与治疗失眠的重要心理条件。

如果偶尔失眠，如环境因素引起的，可短期用些安眠药对症处理，但连续使用超过二周就容易引起依赖，应

加用一些调节情绪的抗抑郁焦虑药而逐渐停用安眠药，服用安眠药中途醒了最好不要再加药，一是这样做会形成习惯，二是第二天醒来后会有宿醉感。

现在，人们对安眠药的认识存在两种误区。一种是对安眠药过分迷信和依赖，一失眠就吃安眠药；另一种是对安眠药的副作用和成瘾性估计过高，宁愿默默忍受失眠的痛苦也不愿吃药。

故此，建议大家要辩证看待安眠药。安眠药也和其他药物一样，有一个对症下药和科学服用的问题。有些失眠者对安眠药抱有过度恐惧的心理，担心一服安眠药就会上瘾，因此服药停停，结果导致失眠长期不愈。其实，在医生评估和指导后，适当服用些安眠药发生成瘾的只是少数，且服用安眠药的副作用比失眠对身心造成的影响小。在服用过程中，医生也会给予针对性指导和处理，因此，这种恐惧心理完全是多余的。

当然，一失眠就吃安眠药，也是不妥的，这会加大药物副作用的发生率和增加副作用的严重程度，如头痛、记忆减退、头昏、成昏、服用的剂量越来越大直至最后无效。因此，患者不能在无医生指导下擅自服用安眠药，或自己服用哪种安眠药感觉好，就一直长期服用。

另外，在药物治疗的同时，最好辅以一些心理治疗，在心理医师的帮助下认识自己失眠及情绪障碍的根源，从而更好改善睡眠。相信在医师的帮助、家人的支持与鼓励下，失眠者拥有一个香甜的睡眠不再是一个梦想。

## 五分钟@汇诊室 本栏目由复旦大学附属中山医院和文汇报社共同推出

### 1 “麦粒肿用头发丝挑”

生了麦粒肿，长辈会说用头发丝挑，这是不对的。由于眼睑及面部的静脉相通，且无静脉瓣，致病菌可以进入血管、引起更严重的感染甚至败血症，导致生命危险。头发丝本来就不是无菌的，用头发丝挑不但不解决问题，甚至可能雪上加霜。

麦粒肿初期可采用冷敷，硬结未软化时可湿敷，每日3-4次，每次10-15分钟。用抗生素滴眼液点眼，结膜囊内亦可涂眼膏控制感染。脓肿形成后需切开排脓。症状较重者，可口服或肌注抗生素。

### 2 “长水疱，用热水烫见效快”

医学称为汗疱疹，夏季常见，忌热水烫水疱。汗疱疹治疗在不同时期有不同的选择。一般来说，如果水疱没有破损，且不多，可以涂抹炉甘石洗剂或樟脑霜。有些痒痒比较剧烈的，用药没有特殊要求的，可在医生指导下使用一些糖皮质激素药膏。

如果患者外用药物效果不佳，可以口服

### 3 “水疱一定要快速挤破”

不可！手脚上的小水疱，大多就是汗疱疹，常表现为皮肤深层的小水疱，有时是多水疱融合在一起。中青年是汗疱疹高发人群，由于汗疱疹痒痒比较明显，有些患者会去挤破，或将手掌放到桌子上去搓，这种做法都不可取。春夏天气比较炎热，万一挤得不好，容易继发感染，不利于疾病治疗。

### 4 “足癣可以帮助身体排毒”

足癣不会排毒，而且可能继发多种疾病，应尽早治疗。身体不生病的时候，正常体温非常适合真菌生长，所以足癣就一直伴左右，而生病发烧时，体温升高对真菌极为不利，此时足癣表现为好转。因此，应该是生病在前、足癣好转在后，而不是因为足癣好了，“不排毒”而导致身体生病。

本版图片：视觉中国

# 牙龈出血，不一定是“上火”

## 张伟伟

提到牙龈出血，很多人认为是“上火”了，不太重视。还有些人晨起唾液中带血，认为这是舌头出血，其实，这也可能是牙龈出血造成的。

牙龈出血与很多疾病有关系，除了较常见的口腔疾病，某些全身性疾病也会导致牙龈出血，如白血病、艾滋病、血小板减少等。

解决牙龈出血，首先应当查明导致出血的原因，从根本上解决问题。对由全身疾病引起的牙龈出血，应尽早明确诊断，以利于制定有针对性的治疗方案。对口腔问题引起的牙龈出血，根据出血原因，可通过牙周洁治、改善食物嵌塞问题、拆除不良修复体、改正刷牙方法、调节免疫功能及激素水平、清除致病菌群等方法解决。

牙周病是引起牙龈出血最常见的原因之一，那么，它是怎么样一步步形成的？要知道，人的口腔是一个复杂的环境，里面有各种食物残渣、脱落的上皮细胞、唾液和细菌等，这些东西在口腔中会形成一种附着于牙齿和软组织的膜状物质，我们称之为牙菌斑。牙菌斑能较为牢固地附着在牙齿上并生长繁殖，矿化的牙菌斑形成了牙结石，它不仅使得细菌更容易粘附，还会进一步刺激和压迫牙龈组织，加重炎症反应，久而久之就造成了牙周病。

当牙龈发炎时，毛细血管增生、扩张、充血、组织水肿，牙龈颜色变为深红色，外形肿胀，质地松软、脆弱，在刷牙或咬食硬物时就会出血。

牙菌斑通过漱口是无法清除的，但正确刷牙、使用牙线，可以去除绝大部分，而牙结石则只能通过口腔洁治的方法才能去除。

通过了解牙周病的形成过程就可以看到，牙龈出血是给我们发出了警告：牙齿、牙龈出问题了。牙

### 牙龈出血是牙周病的典型表现

在较常见的口腔疾病中，牙龈出血是牙周病的典型表现。常见的致病因素有牙结石、食物嵌塞、不良修复体（即不合适的假牙）、不正确的刷牙方式、青春期或妊娠期激素分泌变化、免疫功能改变、细菌、遗传等。其中，牙结石是最为常见的因素。



龈出血完全是可以预防和治疗的。首先，要养成正确的刷牙习惯，建议采用中华口腔医学会推荐的水平颤拂刷牙法，每天刷牙两次。其次，定期去专业口腔门诊洁牙，去除牙菌斑、牙结石以及牙龈周围的炎症因子。

有些人碰到刷牙出血，觉得是因为自己刷牙造成的，反而不敢刷牙。

其实，这样的做法完全是错误的。一定要牢记，牙龈出血的主要原因是牙菌斑，而刷牙是去除牙菌斑最有效的方法之一。总之，发现刷牙出血不必惊慌，但也应引起足够重视，及时到医院进行系统检查，做到早发现、早诊断、早治疗。

（作者为复旦大学附属眼耳鼻喉科医院口腔科主治医师）