

谁还不是个宝宝，不想长大有错吗？

□本报记者 张晶

职工困惑：

我发现，长大真是一个让人扫兴的过程。小时候多快乐啊，一集《西游记》、一支橙子味的棒棒糖、一束不知名的野花……都能让人开心好久。那时的快乐很简单，烦恼显得很渺小。而长大以后，世界却开始向我们展示真实残酷的一面，我们不得不从象牙塔里走出来，摸爬滚打。曾经的密友随着时间距离渐行渐远；曾经的理想经过现实反复打磨后也被悄然遗忘。成年人的世界有太多的无奈，如果有可能，我真的不想长大。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

你的这番话，不禁让人想到英国小说家詹姆斯·巴利创造的一个童话人物形象——彼得潘。彼得潘是个会飞的、永远也长不大的小男孩。他生活在美丽而神秘的永无岛上，那里有可爱的仙子、有邪恶的海盗，还有漂亮的美人鱼，一切孩子感兴趣的事物似乎都能在岛上找到。彼得潘在岛上经历着各种有趣的历险，每天都过得无拘无束、无忧无虑。

或许每个人心中都曾幻想过成为彼得潘，因为这意味着可以永远当个孩子，不用承担各种责任，也不用吃各种成年人会吃的苦头。然而，童话故事只会是童话，不可能变成现实，每个人都会长大，只是有些人会随着长大而变得成熟有担当；而有些人则希望选择固守在自己的“永无岛”里，



邵怡明 绘图

拒绝成长，心理学家丹·凯利把这一表现称为“彼得潘综合征”。

专家建议：

彼得潘综合征不是一种心理疾病，而是一种流行心理学的概念，它形容的是这么一群人：虽然已经成年，但却不具备应对成年世界的能力，渴望能够永远停留在孩童时期，享受孩子的特权，即可以情绪化、可以理所当然地享受别人的照顾而不用付出太多的东西。这类人一般都有以下特点：缺乏解决问题的能力，遇到困难时经常需要求助；以自我为中心，很难换位思考、顾及别人的感受；情绪起伏大，容易感到愤怒，也容易感到抑郁；

缺乏责任感，难以应对挑战、建立稳定的亲密关系；很难平稳地过渡社会角色，如从学生转变成职场人。

想和孩子一样保持随性、自由、天真的心态并没有错，但倘若这种心态发展成沉溺幻想、拒绝成长、拒绝承担责任，就不利于我们适应真实的、竞争激烈的社会环境。因此，如果你发现自己是“彼得潘”，那或许需要做些相应的改变。

首先，需要明白这世上并没有“永无岛”，成年人的世界也不像我们想象的那样充满困难，它也有很多孩子世界没有的好处，比如能够实现经济上的独立与自由，做到自给自足；能够自我主宰，为自己做人生选择等等。

其次，学会陪伴内在的孩子长大。在心理层面上，允许自己有孩子般的需求，如允许自己有被照顾的需要、允许自己有天真单纯的一面、允许自己有愤怒嫉妒和失望害怕的时刻；但在行动层面上，则需要以更成熟的姿态去表达和应对，比如遇到委屈时，不是不允许自己有委屈情绪，而是提醒自己不要用小孩子的方式去表达委屈和解决问题。

最后，从小事开始逐步找回属于自己的成长空间与心理自由，如听从内心的声音，遵从自己的喜好、审美与生活方式，乃至事业规划、婚恋生活等等，而不是一味地遵从父母的意见、依赖父母的认可。

“所有的孩子都会长大，除了一人。”这是小说《彼得潘与温蒂》开头里的第一句话。既然长大无可避免，那么祝愿你既能当个快乐的小孩，又能成为勇敢的大人。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgxl.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

一夜秋分善养生

9月23日，“秋分”节气已到。秋分，融天地之道，合阴阳二气于太极，将昼夜平分，冷暖调和。《春秋繁露·阴阳出入上下篇》云：“秋分者，阴阳相伴也，故昼夜均而寒暑平。”这个时候，阴阳之气由夏外散转为秋收藏，人体的气血亦同。学会科学养生，把握阴阳平衡的规律，才能够不生病。

调整“生物钟”。从秋分开始，天气逐渐变得昼短夜长，此时应适当调整“生物钟”，将夏天晚睡早起的作息时间调整为早睡早起，做到起居有时，劳逸适度，保证充足的休息，注意不要熬夜，以顺应自然界收藏之势。但需注意的是，心脏病患者不宜“起早”，肝病、肾病、胃病患者莫要“贪黑”，切忌过劳。

适当“秋冻”。秋分到了，就意味着秋天真正来了。天气转凉，气温下降，宜适时添衣，注意保暖。然而，秋分时节虽凉风习习，却不甚寒冷，秋高气爽，景致宜人，是秋冻的最佳时期，因此，不要一下穿得太多，捂得太严，尤其是青壮年和无病健康人，这样既顺应了秋天阴精

内蓄、阳气内守的需要，防止厚衣覆盖而致身热汗出，损阴伤阳，同时也有助于提高人体御寒能力。另外，气候渐凉，是胃病的多发与复发季节。医学上认为，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，如果不注意饮食和生活规律，就会引发相应的疾病。

饮食宜润宜酸。秋分时节正是秋燥袭人之时。秋分后，天气依然干燥，但由于气温逐渐下降，寒凉渐重，此时应注意防好凉燥。中医认为，凉燥最易损伤肺阴，引起津气亏虚。根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则，可适当多吃具有滋阴润燥功效的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子等，另外酸甘化阴，还宜进食一些带有酸味的食品，如葡萄、石榴、苹果、芒果等。要尽量少食葱、姜等辛味之品，适当多食酸味甘润的果蔬。这时候熬些汤汤水水，当然银耳、淮山、秋梨是首选。

放松心情，扫除抑郁。秋季容易使人情绪低落，是抑郁症的高发季节。精神调摄方面，要保持心态平和，多



用乐观积极的心态对待身边的人和事。空闲时间少独处，多和家人朋友出门走走，相约爬山、郊游，登高远眺和玩乐可使不良情绪消散。在精神养生方面，人们应保持良好的心态，不要因秋风秋雨，而让自己陷入到悲秋的氛围当中。

运动要三防。金秋季节时，天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时机，但要注意的是，此时人体阳气为收敛、闭藏的状态，运动养生要顺应这个状态，切忌运动量过大、出汗过多，阳气受损，平衡失调。比较适宜的运动有太极拳、散步、爬山等，不过膝关

节不好的人，要减少爬山、爬楼梯。

运动时要注意三防：防受凉感冒。锻炼时应等身体发热后，方可脱下外套。尤其是老年人外出运动更要注意早晚温差，以免受凉；防运动损伤。由于人的肌肉韧带在气温下降的环境中会反射性地引起血管收缩，肌肉伸展度明显降低，关节生理活动度减小，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤；防运动过度。秋天是锻炼的大好时机，但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，因此运动也要顺应这一原则，即运动量不宜过大，以防出汗过多，阳气耗损。

(钟竹意)