

勿讚壞細路

孩子有「自戀型人格」嗎？

不少父母認為要從小培養孩子的自信，方式之一就是要多給予孩子肯定，他們才會有強大的內心，從而變得自信。不過，也要切記凡事要有「度」，千萬不要做過頭，導致孩子變得自戀。

事實上，不止成年人有自戀，小孩子也有，嚴重的會被看成是一種性格心理疾病，也就是「自戀型人格障礙症」。本期兒童健康會為大家深入介紹，幫助家長形成一種正確的教養方式。

教育佳記者唐雪婷整理

自戀型人格障礙（簡稱NPD）又稱自戀型人格、自我陶醉人格，是一種長久性的人格疾患。患者往往會過度誇大自我的重要性，過度渴求別人讚賞，缺乏同理他人行為的能力。患者會花很多時間，思考如何獲得權力、成功或提升外在形象。最大的特徵之一，就是經常無意識地利用身邊的人。

關於自戀型人格障礙的成因，現代的理論認為，患者的特點是「以自我為客體」，通俗地說就是「你我不分、他我不分」。引起這種現象的原因是患者在早年的人際關係上有難以

磨滅的創傷，如與父母長期分離，父母關係不和，以及父母對其態度過於粗暴或過於溺愛等等。這樣的經歷使患者覺得自己愛自己才是安全的，是理所應當的。

如果父母沒有安全感，過度沉迷某種事物比如酒精，或自己也有自戀人格，甚至虐待孩子，這樣養育出來的孩子也很容易變得自戀。在孩子7歲以前，自戀人格開始慢慢形成，最終在7至12歲就會顯現。最新的科學研究發現，在正常的親子關係內，某些教養方式也會導致孩子產生自戀人格，比如過度誇讚孩子，認為孩

子非常特別，比所有人都強的教養方式。因為孩子經常聽父母說自己「最特別」、「比其他人都叻」，他慢慢會認為事實如此，就可能出現自戀特徵，即以自我為中心、排斥社交、沒有同理心，嚴重的就會產生自戀型人格障礙症。

不能接受批評 傷害他人

自戀會讓孩子更加具有侵略性，更容易對某種事物上癮。當他無法得到別人的仰視時，或者被人批評、拒絕時，會容易變得有侵略性，甚至做出傷害他人的行為，也會沉溺於某種事物無法解脫。

如何避免孩子變得自戀？長期以來，醫學界一直都有兩種觀念，有人認為如果父母缺少對孩子的關愛和肯定，孩子就容易變得自戀，因為他沒法從父母那裏得到的，就只能自己給自己；而另一種觀念恰恰相反，他們認為如果父母太過於肯定孩子，反而會培養孩子不健康的自我定位，導致自戀。經過大量長期的數據分析，目前普遍支持第二種觀念。

「自戀」人格特徵並不是很容易培養起來的，只要父母多加注意教養方式，就可以避免孩子自戀。父母一定要注意誇讚孩子的努力時，不要把他凌駕於其他人之上，有些父母總是愛說一些話給孩子聽，比如「你是班上最漂亮的」、「你是芭蕾舞課堂上最美的天鵝」，雖然對每一位父母來講，自己的孩子是最獨特的，但是不要總拿她與其他孩子作比較。其實父母只需要肯定孩子的芭蕾舞跳得很美就可以了，不需要說她比其他孩子美麗。

父母也要讓孩子明白「有付出才会有回報」，比如當孩子獲得某項榮譽時，父母不應該對此表現得理所當然。父母除了恭喜孩子，還要讚賞孩子為此所付出的努力與艱辛，讓孩子意識到成功得來不易。

父母過分寵愛 飯來張口

孩子在童年時受到過度吹捧和溺愛，也會讓他們產生自戀型人格障礙。一旦父母過度保護，讓孩子從小就「衣來伸手、飯來張口」，沒有經歷任何挫敗，會產生以自己為中心的自戀人格，認為全世界都圍着他轉，沒有人可以批評他的不是，日後投身社會恐難以適應。

自戀型人格障礙特徵



家長應對方法

解除孩子自我中心觀

人生中最為自我中心的階段是嬰兒時期。要治療自戀型人格，必須了解那些嬰兒化的行為，家長應該盡量避免孩子養成這些行為習慣：

- 當孩子以耍無賴、搗蛋去獲得父母的關注與讚美時，父母應該告誡、提醒孩子必須努力，以取得成績來吸引別人的關注與讚美。

- 當孩子衣來伸手，飯來張口時，父母應該要求孩子自己動手去做。

- 別的小朋友有的，自己也要時，父母應教導孩子每個人都要爭取應得的，但不嫉妒別人應得的。

讓孩子學會愛別人

引導孩子學會關心別人，比如當別人生病後及時送上問候

