

聊天室

# 我也曾逃离「NPD」

主持人/七七

Hello 株洲网事的朋友们大家好！我是本期主持人七七，很高兴与大家一起聊聊生活，唠唠家常。不同人生轨迹我们各自忙碌，刨去诸多角色我们依然是自己。欢迎大家扫描二维码加入我们，分享生活中有意思的事情。

最近综艺《再见爱人》的热播，让「NPD」这个心理学概念成为热门话题。NPD的全称是「自恋型人格障碍」，常见的说法是，无法建立健康平等的关系，完全以自我为中心，依靠持续地打压和控制他人来获取能量。也许你也曾挣扎在这样的关系里，无论是原生家庭还是亲密关系中，你发现对方永不满足，并令你陷入不断的自我反思和自我攻击中。你曾试图找出解决问题的办法，却发现对方不会做出任何改变。今天聊天室邀请了几位朋友分享自己逃离「NPD」的不同经历，这些故事并非是要划分「加害者」与「受害者」的阵营，而是为了提醒我们，在任何时刻，尊重自己的感受，充分地信任自己，是建立一段健康平等的前提。

**@M女士：**我一直觉得前夫特别自私冷漠，没有共情他人的能力，但那时并不知道NPD这个概念。结婚前我曾悔婚，被家里人劝服，理由是：男人都这样，结了婚就好了，不要那么挑剔要求那么高，不可能有完美的人。婚后我们经常吵架，我难过时他从来不会安慰，甚至还会冷嘲热讽。孩子出生后，我无法睡觉，抑郁、发胖，并因此被他不停地挖苦：“看看你都胖死了！还吃！”他永远只在意自己的生活，比如孩子的兴趣班离我上班地方很远，而离他很近，他会以各种借口不愿意接送。他曾经对我说过一句话：“别的妈妈都可以一个人带娃，为啥你不可以？”这句话让我终身难忘。孩子的一切他都甩手掌柜似

地推给了我，他只需要负责逗孩子、在外面人面前扮演好爸爸就可以。我就这么忍耐着过着一个人十项全能的生活、工作，承担娃的一切，对他不抱期望，但没想到他还是有了其他目标。2021年，他出轨离婚。

3年了，我从重度焦虑和轻度抑郁中一点一点恢复，我和心理医生说过，我不会自杀，因为我有个孩子需要我。也因为如此，如今我更加活成了一个十项全能的妈妈，上班、接送孩子、周末陪孩子各种活动和兴趣班，全年无休。也正因为忙，也没有时间舔舐自己的伤口，可能时间终将治愈一切吧。

**@葭茵：**最近才接触到NPD这个词，了解它的定义之后，恍然大悟：我父亲可能就是NPD。从记事开始，他对我和我母亲、身边所有人进行「日持久」的贬低和嘲讽，这种打压和贬低是一种无差别式的攻击，事无巨细任何方面都可以成为他嘲讽贬低的话题。我一直天真地以为，只要我足够优秀，总有一天能获得父亲的肯定和赞美。可惜并没有。哪怕我已经出国定居多年，已经在我父亲无法企及的领域中有所成就，他仍然不会给予任何赞美。通过打击贬低他人来获得自我满足，早已融入了他的血脉。

我父亲的人格障碍也深刻影响了我。从好的方面来说，我不害怕任何打压，因为没有任何人能比他更刻毒更尖锐更伤人，这让我变得极具韧性；从不好的方面来说，我也有轻微的NPD症状，我需要不断提醒自己，不断自省，不要犯同样的错误。希望我们都能明白，那些苛刻的准则都是外界强加给你的，你并不需要遵从，更不要因为他人的人格障碍而自我贬低、否定自己的人生价值，因为你是独一无二的、自由的人类。

**@Cqqqqq：**她是我的初中同学，因为“老乡”“异地求学”“舍友”这些标签将我们拉近，我们一起吃饭，一起结伴上课，成为了对方很好的搭子。每次和她聊天时，自己所提到的任何观点或者想法都会被否定——“不是啊”“没有啊”“不对吧”反问句形式的否定，让我一直自我怀疑。即使她知道她所说的是错的，她也只会陷入一段时间的沉默，继续开始下一个阶段的打压。渐渐地，我开始在这段关系中逐渐丧失自我，丧失表达自我的勇气，丧失自信心。这个现象到了大学阶段表现得十分强烈。大学的小组讨论本该是大家随意发表想法、意见的平台，但是我由于长期「被否定」，心里总是有声音在问自己“我真的可以吗”，最后我会得出一个“我不行”的结论。她潜移默化地影响着我，影响程度之深超乎我的意料。

在看到身边人都在大胆尝试新事物时，我便下定决心要改变自己。我开始主动出击，慢慢开始构建自己的自信心。或是积极参加志愿活动，在活动中担任组长的角色；或是当自己小组讨论时没办法迈开「表达自我」的第一步时，先和小组中的一位成员交流想法；或是交更多高能量的朋友……我想对当初的自己说：下次再有人打压你，请畅快地做自己，请无所顾忌地逃离。



扫描二维码加入聊天室

高手过招 精彩纷呈

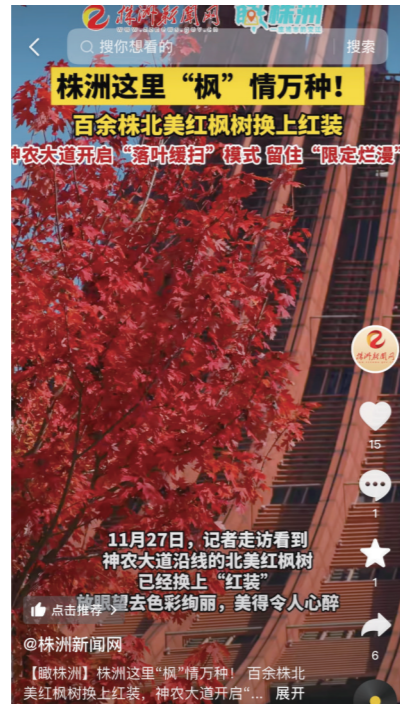


湖南省“十强百佳千优校园记者”株洲赛区总决赛圆满收官。该活动从同龄孩子中评选出成绩优异、品行高尚、文字功底深厚、活动能力出众、才艺过人的校园记者代表。



扫码观看视频。

瞰·株洲



眼下，株洲大街小巷、公园广场，众多树种被渲染成缤纷的色彩，神农大道沿线的百余株北美红枫树叶已经换上“红装”，色彩绚丽，令人心醉。



打开抖音 扫码观看视频。

红气球挑战赛



12月1日，2024“红气球挑战赛”（株洲站）暨世界艾滋病日宣传科普活动在我市举行，吸引了世界各地1500名选手积极参与。



扫码观看视频。

## 株报监督

“唤醒沉睡的公共设施”系列报道之一

# 公厕建而不用 “方便之事”如何更方便？

清水塘城市公园管理人员：拖欠了水费

### 编者按

街头部分盲道被堵、路灯失明、小区信箱闲置、水粪池干涸、健身设施“缺胳膊少腿”、公厕无法使用……一些城市公共设施或落后于时代或疏于管养，渐渐荒废，既造成浪费，也影响城市形象。如何唤醒沉睡的公共设施，以满足市民的需求？公共服务如何跟上日新月异的城市建设？晚报今起推出“唤醒沉睡的公共设施”系列报道，与相关部门一起，呼应市民的诉求。欢迎市民拨打晚报新闻热线0731-28829110、15197379626(刘记者)提供线索。

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘平)“建了这么漂亮的公共厕所，为什么不投入使用？”11月30日，石峰区清水塘城市公园，公共厕所仍未恢复使用，让游园市民感到不方便。是什么原因导致公共厕所停用？记者向相关单位进行了了解。

### 两座公共厕所已停用40天

记者走访发现，不少市民趁着天气晴好来到清水塘城市公园游玩。有市民在公园进行体育锻炼，有市民在湖边露营。在公园湖边的环湖驿和观湖驿，有老年人和妇女前来上厕所，却发现厕所门紧闭，无法使用。

“已经停用一个多月了，停水问题应该早解决了。”有在公园从事园林绿化工作的作业人员反映，位于该公园环湖驿、观湖驿的公共厕所曾开放使用，但从10月20日左右起，两座公共厕所停用，给游园市民及在公园从事户外作业的人员带来不便。

“我们上厕所要走到双碳大厦去，浇树要从湖中抽水。”一名公园管理人员介绍，公共厕所停用是因为停水导致，因没有水冲厕所，保洁人员只好将厕所门锁上。

记者了解到，2023年8月底，清水塘大桥正式通车后，位于大桥桥头附近的清水塘城市公园也开启了“迎客”模式，不少市民进入公园游玩。由于公园内的公共厕所还未达到开放条件，游园市民遭遇“如厕难”问题。

到今年5月份，清水塘城市公园内的公共厕所依然没有投入使用。面对“如厕难”问题，游园市民呼声高，多次建议将公园内的观湖驿、环湖驿、清湖驿进行完善，将已经建好的公共厕所尽快投入使用，缓解“如厕难”、洗手不便等问题。

6月11日，记者走访发现，该公园观湖驿、环湖驿的公共厕所投入使用。但好景不长，随着9月份停水，公厕又关闭了。

### 公园管理人员：拖欠了水费

“拖欠了水费。”公园管理人员称，接手管理清水塘城市公园的保洁、绿化养护等工作不久，也盼着水费拖欠问题能早日解决。

记者将清水塘城市公园公共厕所停水问题反映到市水务投资集团。工作人员核实情况后回复称，今年9月份，清水塘城市公园区域曾因拖欠水费停过水。在9月底，市清水塘生态新城开发有限公司申请恢复供水，用于在国庆节期间经营夜市，并表示于10月15日前结清水费。但过了10月15日，水费拖欠问题仍未得到解决，以致再次出现停水。

市清水塘生态新城开发有限公司工作人员介绍，清水塘城市公园还未进行移交，为方便市民，该公园提前开放，拖欠的水费是公园在施工建设时产生的水费。该公司受委托对该公园进行运行维护，就水费问题，公司内部正在走流程，会尽快解决水费拖欠问题。

## 我市新增14家省级创新型中小企业

本报讯(株洲晚报融媒体记者/高晓燕 通讯员/张文来) 12月2日，省工信厅公布了湖南省第八批创新型中小企业名单，全省共324家企业上榜，其中株洲企业有14家。

创新型中小企业指具有较高专业化水平、较强创新能力和发展潜力，是优质中小企业的基础力量。按照工信部发布的《优质中小企业梯度培育管理暂行办法》，分层培育优质中小企业，按照“创新型中小企业”“专精特新中小企业”“专精特新‘小巨人’企业”三个梯度相互衔接。

此次入选的株企，包括硬质合金、新材料、精密制造、环保科技、服饰等多产业链。比如，湖南合盾非开挖工程技术研究院有限公司在非开挖工程技术领域积累了较强的技术创新、研发投入、知识产权等方面优势。湖南领航新材料有限公司是集科研、生产、销售于一体的高端石英材料和陶瓷材料深加工企业，产品广泛应用于光伏、光电、微晶玻璃、陶瓷等行业。2023年，领航新材料有限公司认定为国家高新技术企业。

截至目前，全市已培育出省级创新型中小企业570家，省专精特新中小企业499家，国家级专精特新“小巨人”企业84家，其中，国家专精特新重点“小巨人”企业32家。

## 首个红十字“光明小屋”揭牌启动

本报讯(株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/陈君) 12月2日，我市首个红十字“光明小屋”落户市二中初中部，中国红十字会党组成员、副会长兼秘书长李立东与副市长、市红十字会会长杨跃共同揭牌。

项目占地约200平方米，以“眼明心亮”为主题，融合应急救援、近视防护、未成年防性侵、青少年心理健康四个模块与功能。其中，应急救援模块配备了应急救援智能化培训系统、海姆立克急救法训练马甲教具；青少年近视防护版块含有远、近视检测模拟器、眼球模78型等器材；学生可通过VR场景体验方式，获取青少年防性侵安全教育知识；市二中初中部心理老师可利用“光明小屋”沙盘玩具为学生提供心理咨询服务与指导。

## 全国交通安全日 株百继续为员工送“安全”



活动现场。通讯员供图

昨日，是我国第十三个全国交通安全日，在株百百货大楼(中心店)前坪，株百举行了“安全出行，爱在株百”为员工发放安全头盔的活动。

据了解，去年株百就为1500名员工发放了安全头盔，今年公司则主要为新员工和新骑手员工发放安全头盔共320个，为员工出行继续保驾护航。(通讯员 彭乐添)

## 株洲城发资产运营管理有限公司持有的株州市中小微企业成长服务有限公司的42.5%股权转让项目公告

经批准委托，定于2024年12月3日至2024年12月30日依法对株洲城发资产运营管理有限公司持有的株州市中小微企业成长服务有限公司的42.5%股权转让项目公开征集受让方。

现将有关事项公告如下：

一、标的基本情况：  
标的名称：株洲城发资产运营管理有限公司持有的株州市中小微企业成长服务有限公司的42.5%股权。

二、挂牌价格、保证金金额及加价幅度：  
1.挂牌价格：172.55万元(大写：壹佰柒拾贰万伍仟伍佰元整)；  
2.保证金金额：20万元(大写：贰拾万元整)；  
3.加价幅度：1万元(大写：壹万元整)。

三、受让方条件：  
具有完全民事行为能力的企业法人、自然人及其他组织。

四、时间节点：

- 1.挂牌时间：从2024年12月3日至2024年12月30日止；
- 2.报名：意向受让方应在2024年12月30日17时前(工作日内)持有效证件在湖南省(株州市)国有资产资源交易平台(http://111.22.74.39:9091/portal/index)注册报名并办理CA锁，相关文件签署请联系株州市产权交易中心有限公司；
- 3.保证金缴纳：2024年12月30日17时前(到账为准)，竞买保证金汇入湖南省(株州市)国有资产资源交易平台指定账户；
- 4.竞价时间：2024年12月31日上午10时开始在湖南省(株州市)国有资产资源交易平台依照公平、公正、公开的原则进行网络竞价。

五、特别提示  
1.意向受让方需仔细阅读《湖南省国有资产网上交易须知》，如有违反一切后果自行承担；

2.本公告未尽事宜详见湖南省(株州市)国有资产资源交易平台(http://111.22.74.39:9091/portal/index)官网或株州市产权交易中心有限公司微信公众号。

六、信息披露网站  
资产具体情况请到株洲城发资产运营管理有限公司及株州市产权交易中心有限公司咨询。其他详情请登录湖南省(株州市)国有资产资源交易平台(http://111.22.74.39:9091/portal/index)及株州市产权交易中心有限公司微信公众号查询。

七、联系方式：  
株洲城发资产运营管理有限公司  
罗婷 0731-28672818  
株州市产权交易中心有限公司  
郭珊 0731-28685728

株州市产权交易中心有限公司  
2024年12月3日