

■异常关注



新生要防“适应障碍”

小王从农村考上了市里的重点高中，刚到学校的一个月，小王学习刻苦认真，感觉老师讲得太好了，但慢慢地小王觉得学校的生活越来越不适合自己的，和同学也没有共同语言，学习效率也不如从前了，而且开始出现注意力下降、烦躁不安、头痛、胸闷、腹部不适等现象，考试成绩也明显下降。他不想待在学校里，多次和家长说想转到当地的高中。

小王的这种情况属于适

应障碍，是个人对生活改变或应激性事件不能适应而持续处于情绪障碍和不良适应行为的一种异常状态。多在应激事件发生后1-3个月内出现，以情绪异常和行为异常为主。面对同样的刺激因素，多数人都能够顺利处置，心理状态无大的变化，而部分人却会出现适应障碍，这除了与生活事件的严重程度有关外，更主要的还在于个体心理素质和心理应对方式等。

那么面对新学习环境的学子们如何避免出现适应障碍呢？首先，父母和老师应该在学生到新环境前两周帮学生做一些生活、学习上的指导，学生自己则要注意心理调适，具体有以下几条：适度收心，就是逐步培养自己的生活规律，开始有意识的看书。自己打理行装，列出所带物品的清单，然后去置办；提前了解新环境，可以增加亲近感，认清自己，不争强好胜，也不盲目否定自己；加强沟通，多与同学交流，多向别人寻求帮助；改变自己，培养克服困难的信心和勇气；多参加集体活动，在活动中逐步养成自

制、坚强、刚毅、果断的意志品质。

如果步入新学习环境的学生出现了适应障碍问题，除个别的心理指导外，还要进行家庭治疗，让学生的家庭成员也参与到心理治疗中来，改变互动模式，促使学生良性行为的巩固和发展。药物治疗不适合作为首选方法，对有明显情绪异常的学生，为加快症状的缓解，可根据具体病情酌情选用抗抑郁药或抗焦虑药。值得注意的是，不管是心理治疗，还是药物治疗，均应在心理科专业人员的指导下进行，能够避免走弯路。

黄必胜

■两性悄悄话

老年爱情大胆表达

今年80岁的岳宜贤，20年前从石家庄市某企业退休，他与老伴50年的恩爱在小区出了名。喜欢舞文弄墨的岳宜贤，每年的结婚纪念日都要给老伴写一首情诗。岳老说：“爱要大胆地说出来，才能赢得爱人的心，这是我几十年的体会。”

美满幸福的晚年，往往与老年伴侣的爱情生活时常更新、勤于浇灌密切相关。有一位学者曾说过：“不给爱情之花以营养，感情就容易发生蜕变；只有常浇灌，感情才不会随岁月的流逝而逊色，不会变成乏味的履行义务。”老年夫妻的感情亦如此。老年夫妻在年复一年的日常生活中容易趋向于过分求实而缺乏浪漫，满足于现状而保持平淡。老年人不要因为“老夫老妻”了，就吝啬表达自己的爱意。因此，双方要不断创造魅力，以持续吸引对方，日常生活多赞美、多欣赏对方。老年人表面大多含蓄、委婉，其实，在老人的内心深处，都渴望来自他人尤其是配偶的赞赏。使对方感到你对他的关注，并为你而保持自身魅力，在相互关注、相互扶持下，勇敢地追寻属于自己的晚年幸福。

陈广智



中年人，说出你的苦恼

现代生活中，很多人觉得中年应该是收获的季节，功成名就、事业小成、生活稳定、世事不惑……既不像年轻人迷茫狂躁，也不像老年人孤独寂寞。可从近年来的门诊统计资料中看出，中年人看心理门诊的人数有明显增加的趋势，他们几乎人人都有一肚子苦水和一本难念的经。

人到中年，由于经历世事比较多，考虑问题会更加成熟和全面，但这样一来，也会加重自己的精神包袱，而且很容易瞻前顾后、甚至杞人忧天，因此，考虑得多并不一定是好事。

心理多虑是很多正常成年人都会有的现象，但一定要小心多虑中的两种不良偏向。考虑分为敌意的和良性的，敌意考虑就是本意只是保护自己不受外界伤害，但由于太过紧张或思虑太远太偏从而超出了正常保护自己的范围，这种可能导致主观劳累了自己、客观伤害了别人的一场虚惊。

另外，持续的劣性应

激状态，可导致体内免疫球蛋白减少，免疫细胞和多种酶的生物活性水平降低，体内生化代谢、内分泌机能、神经调节也随之发生紊乱，对很多疾病的发生发展起着推波助澜的作用。临床很多中年人反映自己有紧张性头痛、易疲劳、失眠、噩梦多，常有腰酸背痛等症状。中年人的健康状况，也是处于从人生的鼎盛向衰老转变，各种疾病不时侵袭的时期，此外，中年人还会出现性生理或性心理的改变，给他们带来羞于启齿的苦恼。要解决这些问题需注意以下四点：

第一，分门别类处理矛盾。不要在担忧这件事时又想到另一件事也没解决，这样只会助长自己的焦虑情绪。

第二，适时调整目标。面对现实通过努力能实现的决不气馁，没有条件的要等待时机，这样遇到挫折也就能保持平衡的心态。

第三，缩短与他人的心理差距。在家庭里中年

人处于老年人和孩子之间，存在年龄和时代造成的心理差。需要多交流、相互尊重、缩短心理差距，以拥有融洽的家庭气氛。而在单位，也要与属下以及领导之间加强沟通交流，对人越了解，工作也就越少误会。

最后，心理上能“舍”才有“得”，不做操心人。操心不过是自己人为创造心理负担的表现。

张洪军

■心理漫画



漫谈宽容

赵国明

■心海导航



秋季

别让情绪紊乱

秋季阳光照射减少，人体的生物钟不适应日照时间变短，导致生理节律紊乱和内分泌失调，容易引起情绪与精神状态的紊乱。另外，秋季气候干燥，气温变化不定，冷暖交替，加之花木凋零，草枯叶落，在这种环境中，人们就容易产生凄凉、苦闷的感受。此时，应采取以下方法应对。

自我调适 当你心情消沉时，可做些自己喜爱的事情来分散注意力，如养花、看书、郊游、整理房间等，也可以与他人谈心聊天。当忧虑袭来时，反复做深呼吸和握拳放松训练，也会使不良情绪得到缓解。

加强日照和光照 秋季日照时间缩短是造成人们心理变化的一大因素，因此加强日照和光照是快乐起来的第一要领。此时应让阳光直射室内，加大室内光照强度。当阴雨天或早晚无阳光时，应尽量打开家中或办公室中的全部照明装置，使屋内光明敞亮。

户外锻炼 加强锻炼，不仅可以强身健体，而且能改善心理状态。运动在增强人体的呼吸和血液循环功能的同时，对神经系统也具有良好的营养和调节安抚作用，给人一种充实、安宁的感觉。

刘玉雯