

■心理关注

# 给寒假一份心灵松弛指南

寒假，本该是卸下一学期学业疲惫的缓冲期，却常常在不经意间陷入两种极端：要么被“内卷式自律”裹挟，把假期排得比上学还满，生怕浪费分毫；要么彻底躺平摆烂，昼夜颠倒、漫无目的，等到临近开学又被焦虑裹挟。其实，真正的假期意义，不在于“完成多少目标”，而在于重建与自己、与生活的舒适联结。我们不妨试着放慢脚步，从这三个方面，为心灵寻得一处栖息的角落。

## 1. 重建内在节律，保持松弛的生活节奏

不必强迫自己立刻进入“自律模式”，可以用“时间支点”（比如固定的起床、吃饭、入睡时间，或一件每天必做的小事）来稳住生活节奏。允许自己自然醒，沉浸式读一本书，或者只是发发呆，这种不被打扰的松弛状态，正是给心灵充电的最好方式。就像有的同学一放假就打破作息，凌晨三点刷手机、中午十二点才起床，昼夜颠倒的日子过了没几天，就觉得浑身乏力、精神萎靡；还有的人总被“假期必须弯道超车”的念头绑架，列满密密麻麻的学习计划，一旦没完

成就陷入自我否定，反而比上学时更累。

## 2. 完成自我整合，温柔地接纳自己

假期是和自己和解的好时机。不必苛责自己“没完成目标”，也不必因为朋友圈里别人的“充实假期”而焦虑。试着像对待老朋友一样，肯定自己过去一学期的努力，告诉自己“你已经做得足够好”。比如有的同学看到朋友圈里有人晒竞赛获奖，有人晒旅行打卡，有人晒满满当当的学习笔记，再对比自己窝在家里追剧的日常，瞬间就滋生出强烈的挫败感；还有的人总惦记着开学要考的证书、要写的论文，假期里玩也玩不安心，学也学不进去，陷入“焦虑性摆烂”的内耗里。

## 3. 适应关系变化，用真诚维系情感

回到家后，和父母的相处、与老朋友的重逢，都可能带来新的感受。面对这些变化，不用勉强自己“时刻热情”，用轻松的日常分享、偶尔的问候就能维系感情；和家人相处时，多一份耐心倾听，少一些情绪对抗，在亲密与距离间找到舒适的平衡。就



像有些同学放假回家后，总被父母追问成绩、考研、就业的事情，几句关心的话听在耳里却觉得烦躁，忍不住和爸妈顶嘴，事后又满心愧疚；还有的人再见到许久未见的老朋友，发现彼此的话题越来越少，只能尬聊近况，心里难免生出“物是人非”的失落感。

湖南科技大学 郭瑶璇

指导：心理健康教育中心主任

副教授 刘云峰

## 孩子需要陪伴

一天，我路过一家幼儿园，正值放学时间。一个小女孩指着墙上的画对奶奶说：“老师说快过年了，你看，妈妈和孩子拿着‘福’字，真开心！”她又问：“过年妈妈会回家吗？”奶奶接过书包，轻声说：“你妈妈在很远的地方打工，能不能回来还不一定。”小女孩低下头，小声道：“奶奶，我很想妈妈……”听到这句话，我心里一沉。

由此我又想到老家的一件事。邻居夫妻外出打工，把刚上一年级的儿子托付给年近六十的母亲照顾。大妈身体还行，能接送、做饭，却不识字，没法辅导作业。孩子作业经常出错，被老师批评，尽管很努力，成绩却没有起色，慢慢对学习失去了兴趣。大妈看在眼里，急在心里，只能反复鼓励，讲道理、讲故事，可效果不大。后来孩子开始找各种借口不想写作业，甚至装病不去学校。大妈无奈之下，只好让儿子回来管教孩子。

朋友小张常年在外跑市场，妻子也在外地工作，女儿上五年级，平时托付给哥哥照顾。小张对我说：“我们夫妻在外拼搏，吃苦受累，钱确实挣了不少，可女儿成长却出了问题。她的成绩不断下滑，还常和同学吵架。老师和她谈过好几次，效果也不好。我们做父母的实在苦恼，电话经常打，可一直没什么用。”

我对他说，钱买不来父母的陪伴，小学阶段是孩子成长的关键时期，更需要父母的关爱与引导。小张听后决定，让妻子先回家，自己过段时间也回来找工作，多给孩子一些关爱和陪伴。

孩子如同一张白纸，家长如何书写，决定了孩子的底色。打工赚钱固然重要，但在赚钱与教育之间找到平衡，更为重要。陪伴，是最好的教育，也是不可或缺的教育。

房春东（江苏淮安）

## 老年人爱显摆是什么心理？

生活中，有些老年人年轻时不怎么声张，但随着年龄的增长就变成了爱显摆的人，这种情况应引起注意。原本内向的老人开始显摆，说明他们正处在一个心理的转型期，他们满足自尊的手段在改变，急需一种心理上的补偿。作为儿女，对老年人的这种行为不应盲目制止，因不当的制止会伤害他们的自尊心。

人到老年，生活基本处于一种以“缺失”为主的状态：退休后没了工作，老朋友去世没了伴，身体也不再健康。在这种情况下，老人强烈的“获得”需求就会转移到子女身上，以此来达到精神上的安慰和心理上的满足。对于中国人来说，父母最大的愿望就是子女有出息。孩子表现好，他们会尽量夸大这种“好”；如果表现一般，他们有时也会采取掩饰、夸张等手法，将孩子已有的成绩拔高。

老人的这种显摆行为，只不过是种心理补偿机制，一般情况下是没有坏处的，且大多数老人在向别人显摆时，举止言谈中带出的夸张和炫耀，既能让他们高兴，又能使他们心理得到满足，说说无妨。只是若将这种显摆的心理表现得过大时，别人会以为他们在吹牛。对此，子女应该适当地向父母做出解释，乃至制止。但做子女的一定要注意，不能因此而伤了老人的心，要跟他们讲清楚，真实情况是什么样的，吹得太高，反而会被别人瞧不起，甚至会闹笑话。这样，老人也会心平气和地接受。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

## 痛在腿上病在“心”

### ——容易误诊的躯体化障碍

三年前，黄女士做了阑尾炎手术后，总是感到腹部隐痛，医院检查认为是手术后有粘连。有一次感冒发烧后，黄女士突然腹部疼痛向下放射到右侧大腿至小腿，且伴随着整个腿都发热，发作时十分难受，甚至觉得受不了，有种“要崩溃了”的感觉。为此，她辗转于卫生院与县人民医院，西药、中药、针灸、理疗，甚至迷信，能用的方法都用了，病情却有增无减，对发作时那种心慌难受感，黄女士十分恐惧，甚至有了轻生的念头。后来，一位患过焦虑症经笔者治愈的患者告诉她，是不是有了心理障碍，于是介绍到我们心理科就诊。

经详细了解黄女士病史，又查看了既往的检查报告后，均未发现有相应的器质性病变，心理评估则显示有重度的抑郁与焦虑情绪。很显然，她是患上了一种叫“躯体化障碍”的心理疾病。

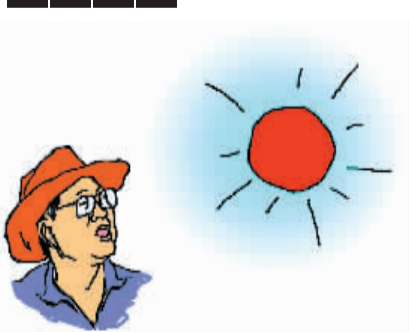
所谓躯体化障碍，是一种以躯体某一部位的疼痛与

不适为主要表现的心理疾病，消化、呼吸、泌尿、生殖、神经与心血管等系统均可发生，诊断的核心要点是，患者虽然感到非常痛苦，但体格检查却查不出相应的器质性病变，或者虽然有器质性病变，但也解释不了患者的症状，有的患者表现甚至难以用生理病理学解释，但患者的痛苦感却是真实的。如果仔细询问与观察，不难发现患者同时伴有焦虑情绪等心理症状。而且一经心理与精神药物干预，效果明显。由于综合各科医生都对“躯体化障碍”这一心理疾病疏于了解，患者又都是以躯体不适为主诉，反复就诊于综合医院各科，因而误诊率极高。

因而，对于一些久治不愈又找不出病因的慢性患者，建议转诊到精神心理专科，或许换条就医思路，疾病就会迎来转机。

怀化市脑科医院  
国家二级心理咨询师  
杨司佼

## 漫言漫语



心无杂物，才会有满心室的暖暖阳光，才会有从容生活、轻松涉世的自信和勇气。只有拥有一颗空灵的心，才能注入快乐，注入幸福。

陈英远（安徽）作