

■心理关注

高考岁月中的积极心态

自从我国建立高考制度以来,“黑色的七月”与“千军万马过独木桥”这两个词就开始流行。以前的高考是在七月,这个月将有不少的高考学子被挤下独木桥步入高考失利的人生之路,故而称之为“黑色的七月”。

在心理学中,这种焦虑恐惧与压抑的心态称之为消极心态。消极心态不仅会使人产生痛苦感,更会影响学习效率。因而在准备高考的岁月里,学子们更需要有一种积极的心态,笃定前行。

首先,高考只是人生旅程的一次飞跃。因为只有经过高考,你才可以把你的学历由高中上升到大学,由初等教育上升到高等教育。高考将翻开你人生的崭新一页。现在我国的高等教育普及,每一个考生都可以获得读书的机会,“独木桥”之说已不复存在,关键是你对未来的认知与立场。记得有一次我去学校讲高考减压,讲完后反响不错,校长说学校还有几千个平行班的学生,他们中大多数人都是等着拿到高中毕业证就准备离校了,问我能不能也给他们讲讲。给不想参加高考的学生讲高考,我当时没有任何准备。于是当晚我就用扩音器在台上与孩子们讲了我对人生、对高考一些看法与态度。我告诉孩子们,你考不上一本二本,甚至三本也考不上,但你可以考高等职业技术学院,去上大专甚至是中专。一是学历升级了,为以后深造打下了基础,二是社会需要更多的是技术工人,职业技工更是天高地阔任你飞,关键是要根据自己的兴趣爱好、能力特长与目前的学习成绩,选择好专业与心仪的学校,然后去为之付出努力。我还坦诚地告诉他们,我就



是一个中专生,历经几十年,也一步一步地走上了专家之路。想不到我这些推心置腹的话,是我讲得最好的一次讲座,礼堂里挤满了人。讲完后学生们都想要我的联络方式,我就建了一个微信群,他们自己管理,我只在其间回答问题。结果,不少学生改变了主意,决定参加高考,后来他们多数人都考上了自己心仪的高职学校。

其次,认清高考的实质是什么?教育部明确规定高考题目的范围、难度、深度都不会超出高考指导大纲。所以,高考是给高三学生的一种量身定制式的考试。每年高考的内容,都是平时学过、做过,甚至反复考试过的题目,某种意义上来说,高考的实质就是做作业,就是高中时期的最后一次作业。当你想想,你是去做作业时,你还会为考试那么紧张么?根据这个理念,我在辅导学生时,还给他们制定了一个“考试时像做作业,做作业要像考试”的学习方式来调整自己的心态。因此,面对高考来临,你是紧张恐惧地害怕那一天的到来,还是跃跃欲试地笃定前行盼着那一天的到来,

翻开人生的另一页呢?

第三,高考确实将奠定人生的起点,不能说高考不重要。我们不管以什么样的态度对待高考,高考前的心情都会是非常紧张的。这时消极的心态是为紧张而害怕,千方百计想去消除紧张;积极的心态则接受紧张,任凭它的存在,带着紧张去该做什么做什么。具体来说就是要认识到紧张是必然的、紧张是必须的、紧张是不必在意的。记得有一次在高考前的第三天,我的一位朋友突然打电话向我求助,说他参加高考的女儿在家里哭,请我去帮帮她女儿。原来是因为紧张,女孩一夜都没睡着,她担心自己这样下去,将无法参加高考。我要她给要好的同学打个电话,告诉对方自己昨晚睡不着的感受,结果,她的几个同学都与她差不多,几乎都是睡不着。打完电话,她的情绪慢慢稳定了,原来她以为只有她一个人这样,结果是别人都与她差不多,大家都一样,她也就没有什么可怕的了。结果高考正常发挥,考到了心仪的高校。

怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司俊 杨建辉

出现了“容貌焦虑”该怎么办?

当今好像是一个看脸的社会,高颜值的人更易受到特殊优待,一路绿灯;而外表普通者会被冷落甚至遭遇容貌歧视,比如胖女孩会被人戏称为是坦克、恐龙,感情和就业都有诸多看不见的壁垒。“颜值即正义”这种恶意满满的现实境况,导致很多人尤其是年轻女性,对自己的颜值特别敏感。她们会反复地照镜子,挑剔自己的脸部和身体细节,审视之后就生出种种不满意,从而产生过度焦虑,即所谓的“容貌焦虑”。

出现了“容貌焦虑”,该怎么办?这需要分情况:如果出现了轻微厌食,应及时就医,接受专科医生的心理治疗,通过舞动治疗和认知行为疗法,修通她们的畸形审美观,增强对身体的正向感知,形成健康的形体意向,并请营养专家安排合理的膳食,家属监督进食,这种是可以慢慢地康复的。

对于症状严重的“容貌焦虑”者,治疗效果取决于患者愿意改变的决心和意志。疗程也会长短不一,时间跨度为几个月到几年的长程模式。她们需要采用综合治疗的模式:第一、药物治疗。选用一些抗抑郁和抗精神病的药物,控制她们的负性情绪和异常行为。第二、躯体支持治疗,与家属一道给患者制定一个进食计划,规定患者的进食时间和食量,矫正她们的进食习惯和运动方式,特别是要减少或制止她们的呕吐行为,严禁使用泻药。如果患者出现水电解质代谢紊乱,还要给予对症治疗。第三是心理治疗,对患者充分地共情、尊重、倾听和接纳,和患者建立起良好的心理治疗关系,形成心理治疗联盟。对患者进行心理教育,让其了解厌食症和体相障碍的关系,认识到厌食和迷恋整容的心理机制。对患者进行美和健康的宣传教育,用绘画心理治疗、沙盘游戏、舞动治疗等表达性艺术治疗的模式,让患者说出她们与体型担忧相关的生活事件、个人的情绪感受和曾遭遇过的歧视,让其理解个人的扭曲认知后的心理根源,鼓励其形成健康的审美观。对患者做一些修复生理自我的意向对话,让她们建立积极的自我意向,立足于当前生活,发展才艺和生活兴趣,提高自尊,接纳有小瑕疵的自己。第四、扩大患者的社会支持系统。将患者纳入更为建设性的人际关系,让她们体验到,良好的亲密关系并非唯一来源于美貌,而是个人的才华、良好的性格和良好社交等个人魅力的展现,塑造更为优质的内心世界,才能与自己 and 外部世界真正和谐。第五,激励患者配合治疗,在治疗中增强依从性和治愈的自我效能感,提高个人参与的主动性,最终能以健康的面貌,逐步恢复社会功能,重返社会。

中南大学湘雅二医院
精卫所 李则宣 黄任之

“我身上有味道!”带你了解嗅觉牵涉障碍

20岁的男孩李李,从2020年开始无明显诱因感觉自己身上有股持久的难闻气味,导致他每天会花1小时以上的时间来洗澡和洗脚,不仅频繁更换鞋子,每次外出都要重新洗脚。当有人在他周围咳嗽或捂住鼻子时,李李会怀疑是因为自己身上有难闻的体味。李李因此感到非常痛苦和焦虑,不愿意去学校,也不想去人多拥挤的地方,特别在意周围人的表情和动作,甚至会计算这些动作的频率,社交功能严重受损。经建议,李

李在家人的陪伴下来到医院精神科综合病区就诊,经过详细的检查和评估,被诊断为嗅觉牵涉障碍(ORD)。

什么是嗅觉牵涉障碍?它是一种精神疾病,其特征是持续和错误地认为自己会散发出令人不愉快的体味。在国际疾病分类第11版(ICD-11)中,ORD被列为强迫症及其相关疾病的亚型。目前,尚未有研究报告ORD的患病率,通常伴有重复和过度行为。

嗅觉牵涉障碍主要有以下表现:

1. 通过反复检查,以确认气味的存在或来源。
2. 试图通过香水或除臭剂来掩盖气味。
3. 试图通过洗澡、刷牙、更换衣物、回避进食某些食物来预防气味。
4. 试图回避能增加刺激性体味痛苦的社交场合或诱发因素。

因此,当发现身边的人出现上述症状,请及时就医,寻求精神心理专科医师的帮助,以免耽误病情。

株洲市三医院 李鹏