

■心理关注

高考岁中的积极心态

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系方式，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，说他将参加高考的女儿在家里哭，请我去帮帮他女儿。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，才能与自己和外部世界真正和谐。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