



一做数学题眼睛就过敏，这是为什么？

浙江一位妈妈在网上分享了一件怪事：她9岁上小学的女儿，只要一做数学题，眼睛就过敏，既痛又痒，还红肿起小疙瘩。开学没多久就过敏了好几次，只能就医、服过敏药。可做语文、英语作业时，孩子却啥事没有。家长实在想不通，数学作业咋就把孩子眼睛“害”成这样了呢？

揭开“躯体化”的神秘面纱

其实，这不是作业或考试“有毒”，而是一种心理应激反应，精神医学上叫“躯体化”。简单来讲，就是一个人碰上现实困难，努力多次后发现自己能力不足，完全应付不来，就产生了焦虑、紧张、抑郁、畏惧、逃避这些消极情绪。但这些内在心理障碍没表现成心理症状，反而变成了身体上的各种不适。

就拿发帖的这位妈妈来说，她女儿无故眼睛过敏，大概率是心理防御机制不够强大，不太适应小学的数学学习任务。学习是精细的脑部活动，既费心力又得高度自律，对习惯自由玩耍的孩子来说，是个较大的生活应激，心理压力不小。有些孩子心理弹性好，适应得不错，学习虽然紧张但挺愉快；有些孩子得到他人积极帮助，不断调整，也跟上了学习进度；可还有些孩子缺乏自我调节能力和引导，找不到学习的感受，又怕家长、老师这些外部权威，心里又急又怕，交流能力也不足，心理压力就更大了。

“躯体化”表象下藏着怎样的心理秘密

碰上难学的科目，孩子们会不自觉地抓耳挠腮，反复刺激某个部位，结果就过敏了。像那个9岁小学生，上课听不懂，做作业发愁，一着急就下意识揉眼睛，最后眼睛过敏。第一次过敏后，家长心疼，让孩子停下学习去就医、休息。孩子就发现，做数学题眼睛痛，痛了就能不做作业，虽然眼睛痛难受，可相比做作业的痛苦，这是能接受的，甚至还能得到额外好

处，比如不用去学校、能吃零食。潜意识里，孩子可不希望眼痛消失，所以做数学题时眼睛过敏反应就一直有。

这种心理机制本质上是心理退行，是不健康的心理防御模式。婴幼儿时期，心理结构没发育好，语言能力也弱，外部刺激带来的心理冲击和应激反应主要表现在躯体上。遇到害怕的事，就形成原始躯体反应模式。要是家长能理解并正确满足孩子，孩子躯体的紧张和精神痛苦就能释放；可要是家长不理解、忽视孩子感受，躯体积累的糟糕感觉就会藏在潜意识里，难以用语言宣泄。

对他们来说，内心矛盾冲突太激烈，自己长期忍受不了，心理煎熬，没办法就转换为内脏和植物神经功能紊乱，用躯体症状逃避解决不了的困境，减轻内疚和自责，释放紧张情绪，满足被压抑的欲望。这就是很多人莫名其妙生病的原因，一上学就肚子痛，一工作就身体不舒服，家庭生活也意外不断。他们没法直说自己处理不好事情，只能靠身体出问题来给自己开脱。“躯体化”是种“心病”，是神经系统不耐受、精神意志脆弱时，潜意识 and 当事人玩的心理游戏，目的是帮当事人否认自己不行，不承认心理反应消极、敏感。

五步引导法为敏感小学生筑牢心理防线

对敏感的小学生，家长可以这样引导：

1. 密切观察，了解孩子状态 平时多留意孩子的情绪、行为和生理特征，回想孩子以前有没有经历大的负面事件，自己有没有



给孩子足够理解和支持。耐心询问，了解孩子是否有心理创伤、怎么度过的。

2. 理解处境，助力学习成长 家长要明白孩子心理成熟度有差异，用适合孩子认知水平的方式和孩子沟通，引导孩子认识学习，示范并陪孩子练习学习方法和思维，慢慢培养良好学习习惯。

3. 挫折教育，锤炼坚韧内心 家长可以通过体育锻炼、让孩子做家务、参加儿童团体活动、挑战学习任务等，训练孩子承受困难和失败的能力，让孩子变得坚毅果敢，敢于冒险。

4. 积极引导，塑造正向情绪 家长要用积极心理学理念，让孩子学会正面思维，多产生积极情绪，别总陷在消极情绪里。积极情绪能带来积极行为，让孩子用积极反应代替消极身体症状。

5. 专业介入，开展心理辅导 有些孩子神经系统特别敏感，光靠家长和老师帮还不够，得去儿童和青少年心理门诊，接受一对一心理治疗，获得针对性心理干预。要是情绪症状严重，可能还得配合抗焦虑、抑郁药物，保证睡眠，调节身心症状。

孩子的成长之路布满了各种挑战，“躯体化”只是其中一个容易被忽视的“暗礁”。当我们洞悉了这背后复杂的心理成因，就如同拿到了一把照亮孩子内心世界的钥匙。家长们每一次耐心的观察、每一回贴心的引导，都是在为孩子加固心理防线，助力他们勇敢跨越成长的障碍。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

孩子与父母的关系影响其未来的婚恋选择

在幼儿园门口，我们通常会看到两种不同的场景：当孩子摔倒时，有的妈妈立刻扶起并安慰，孩子很快便能爬起来继续玩耍；而有的妈妈只是淡淡地说一句“自己站起来”，孩子却可能因此抱着膝盖眼泪汪汪。这看似微不足道的反应差异，实际上反映了两种截然不同的“情感编程”。

发展心理学家艾里克森指出，0~3岁是建立安全感的关键时期，父母在此期间对待孩子的方式，就像在孩子心中安装了“情感操作系统”，对其未来的情感发展产生深远影响。这些并非偶然，而是心理学中所谓的“情感基因”在悄然发挥作用。

美国作家米雪儿·普利策的自传中，描述了父亲总是把工资藏在鞋柜夹层，而母亲却偷偷给她塞零花钱的矛盾情境。这种家庭内部的矛盾与冲突，让她在成年后的恋爱关系中反复纠结：既渴望被掌控的安全感，又无法忍受欺骗带来的背叛感。日本作家山本文绪在《蓝，或另一种颜色》中刻画的角色，更是完美诠释了“重复型恋爱”的现象。女主角不断更换男友，但每个新欢身上都能找到与前夫相似的缺点。这种无意识的轮回，正是心理学中“强迫性重复”机制在作祟，揭示了童年经历对个体爱情选择的影响。

上海某婚姻咨询机构的统计显示，70%的夫妻矛盾源于处理分歧的方式，而这些方式往往与他们从小目睹的父母互动模式高度相似。纪录片《人生七年》也印证了这一点：来自工人家庭的男孩们普遍表现出对稳定关系的强烈渴望，而精英家庭的孩子则更倾向于选择精神契合的伴侣。社会心理学家罗伯特·佩克的研究进一步表明，我们处理亲密关系时，90%的反应模式都是从原生家庭复制而来的。这意味着，我们的爱情脚本在很大程度上是由童年经历塑造的。

网络上有句热门评论：“知道原生家庭的影响，就像突然拿到了破解命运的说明书。”然而，更重要的是如何运用这份认知来改变命运。因此，当我们在爱情中感到困惑时，不妨停下来问问自己：此刻的反应是来自童年的保护机制，还是真正发自内心的选择？记住，看清模式是第一步，打破循环才是真正的自由。

国家二级心理咨询师 静荷

心理辞典

野马效应

生活里，你是否会因芝麻小事情绪失控，陷入精神内耗难以自拔？若如此，或许你已掉进“野马效应”的漩涡。这一心理学概念，源于非洲草原吸血蝙蝠与野马的互动研究。

非洲草原上，有一种专靠吸动物血为生的蝙蝠，野马是它们的目标。曾有人认为，部分善跑的野马因被蝙蝠叮咬而丧命。但动物学家研究发现，蝙蝠吸血量并不足以致命，野马真正死因是自身暴怒。被蝙蝠咬伤后，多数野马急于摆脱，

不断狂奔，最终疲劳致死。

那么，该如何给“野马”套上缰绳，成为情绪的主人呢？情绪有累积性和转移性两个重要特征。有时在他人看来的小事，我们却紧抓不放，这是因为情绪具有累积性，当下对某件事的强烈情绪，实则是从小到大累积的相关负面情绪共同作用的结果，累积越多，作用越明显。想要正向化解未表达的情绪，恢复稳定状态，可参考四步黄金法则：

1. 看见情绪，保持理智 要清楚意识到自己的消极情绪，对不愉

快情绪保持觉知。愤怒时，清醒看到“我在愤怒”；恐惧时，看到“我在恐惧”；悲伤时，看到“我在悲伤”，仅此而已。

2. 物理分割，恢复理智 先告诫自己发脾气无用，解决不了问题还会带来更大麻烦。接着做5个深呼吸，深吸气至极致，再大口呼气，将注意力聚焦呼吸。条件允许就尽快离开现场；若不行，闭眼想象自己去到心情开阔之地。这能暂时隔断情绪，熬过易失控的12秒，便迈出了重要一步。

3. 接纳情绪，合理发泄 情绪无好坏之分，只是内心能量状态的体现。弗洛伊德指出，未被表达的情绪不会消失，只会被“活埋”，日后以更丑陋的方式爆发。所以要接纳负面情绪，它是内心的防御机制。

4. 非暴力沟通，正向表达 情绪相对平稳时，尝试与对方沟通。沟通避免暴力形式，采用更理性的正向表达。研究表明，人面临指责时下意识会反驳，正向表达才能实现有效沟通。

心理咨询师 莫文