

走出厌食症的心理困局： 从追求完美到学会爱自己

为减重，女孩小美开始精细算卡路里、拒吃高热量食物、加大运动量。起初，身边人夸她“自律”，体重下降带来成就感，也让她愈发苛刻自己：戒碳水、只吃水煮菜、运动时间翻倍。她的世界逐渐被“吃”与“体重”填满，一块饼干都能引发焦虑和内疚。最终，她因极度消瘦并伴自残行为，被送至湖南省第二人民医院心身医学科，确诊为神经性厌食症。

神经性厌食症，它远非“不好好吃饭”那么简单，而是一种严重且致命的心理生理疾病。其核心特征包括：限制能量摄入导致体重显著低下；对体重增加的强烈恐惧；以及体像障碍——对自己体重或体型的感知出现障碍，过度评价自身体型体重，或否认当前低体重的严重性。

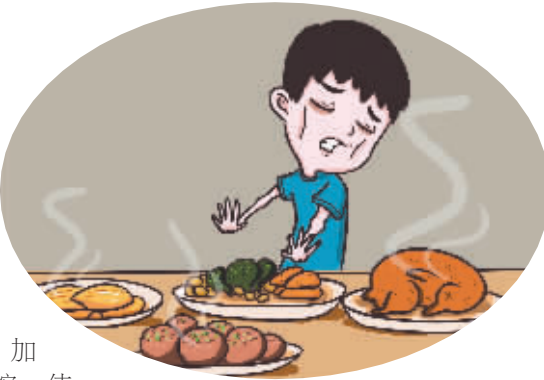
患者常陷入认知扭曲，如“吃了这块蛋糕，我今天就彻底失败了”的非黑即白思维、“别人一定在评价我吃太多”的心智阅读。这些错误观念让理性的劝慰变得无效。对他们而言，控制体

重成了对抗焦虑和不确定性的唯一方式，“我能忍受饥饿”被视为意志力的象征。体重数字成为衡量自我价值的标尺，一旦偏离，就意味着失败。

从神经生物学角度看，长期饥饿会改变大脑功能，强化节食冲动，加重抑郁、焦虑与社交退缩，使病情恶性循环。

厌食症的根源往往是社会文化与个人心理的共谋。媒体与社交平台推崇“瘦即美”“瘦即成功”的审美，给年轻人制造了虚假的目标。而完美主义、低自尊、高焦虑、童年创伤等人格特质，则成为疾病的“干柴”。当自我认同尚未稳固，这股文化东风便极易点燃心理失衡的火焰。

神经性厌食症虽危险，却可以治疗。康复需医学、心理与营养三管齐下：医学治疗恢复营养与身体机能；认知行为疗法(CBT)纠正扭曲思维；家庭治疗



(FBT)帮助家人重建支持系统；营养咨询则重塑健康饮食关系。

如果你身边有人出现类似情况，请记住：表达关心，而非评判；倾听，而非说教；温柔鼓励他们寻求专业帮助；并为他们提供情感支持与生活陪伴。

神经性厌食症，是一场关于“自我认同”的战争。它扭曲了美与健康、控制与失控的界限。真正的康复，不只是体重回升，而是重新学会与身体、与食物、与自己和解。

湖南省第二人民医院
心身医学科 曹慧

成功， 离不开持之以恒的坚持

意志力是心理学中的一个核心概念，指的是一个人自觉确定目标后，调节和控制自己的行为，克服各种困难，坚持不懈以实现目标的能力。它不仅是实现成功的关键动力，更是生活中面对诱惑和挑战时的内在支撑。正如心理学家凯利·麦格尼格尔在《自控力》一书中指出，意志力就是管理注意力、情绪和欲望的能力。没有人会轻易下定决心去做自己认为不可能的事情，但坚强的意志力能够帮助我们克服困难，付出代价，最终达到成功。

苏格拉底的甩手故事： 意志力的真实写照

在古希腊，哲学家苏格拉底用一个简单的实验让学生们体会意志力的力量。每天甩手300下，看似简单的动作，却考验着学生们的坚持和决心。一个月后，仍有大部分学生坚持；半年后，人数明显减少；一年后，只有柏拉图一人坚持了下来。这个故事生动地告诉我们，意志力的强大不仅体现在开始时的热情，更体现在持久的坚持与自律上。真正的意志力，是日复一日的坚守，是在平凡小事中展现出来的非凡力量。

培养意志力的关键方法

培养意志力需要有意识的锻炼和坚持。首先，要保持积极主动的心态，把意志力用在积极向上的目标上，克服惰性，专注于未来的目标，并想象克服困难后的成就感。其次，下定决心，明确目标，并分阶段付诸行动，通过不断积累小的成功，增强自信。第三，锻炼意志力可以从简单的重复动作开始，如反复起身坐下、整理火柴等，逐步提升内心的耐力。最后，关键是坚持到底，不被一时的诱惑击倒。例如戒烟戒酒，或坚持锻炼，遇到困难仍然不放弃。每一次的成功都将成为下一次挑战的坚实基础，让意志力愈加坚定。

刘舒仪

好奇心， 带给我情满人间

好奇心，是打开世界的一把钥匙，也是点亮内心的一束光。

当我怀着好奇的心情，眼前的世界变得更加广阔与生动。它让我敞开心扉，去感知身边的一切美好与复杂，激发出对生命的热爱与敬畏。好奇让我看到花开的细节，听见风的低语，甚至捕捉到平凡中蕴藏的奇迹。它像探照灯，照亮生活的每一个角落，带来无尽的惊喜和感动。

好奇还赋予我包容的力量，让我学会欣赏多样的存在，体验不同的心灵世界。正是在好奇的引导下，我能与自然、与他人建立更深的连接，感受到万物间的共鸣与和谐。好奇使我内心丰盈柔软，充满热情与活力，仿佛与整个宇宙成为了朋友。

这份好奇，让我的生命充满意义，让我在纷繁复杂的世界中找到自己的位置，看到最真实、最丰富的自己。保持好奇，就是保持对生活的热爱与敬意，让心灵永远年轻，永远明亮。

心理咨询师 古月

“赤裸孩童”是“自然教育”吗？

心理专家：真正的教育，从不以牺牲尊严为代价

近日，四川雅安石棉县某高速服务区发生一起“野人孩子”事件：有路人在此拍摄到3岁男童赤身裸体、四肢着地爬行觅食的画面，视频上传后迅速引发热议。当时这家人正开着房车在此休息，孩子在深秋的寒凉中赤裸身体，行为与犬类相似，路过群众因察觉异常报警，这才让这场极端教育实验浮出水面。家长以“自然教育”为名，坚持四季不给孩子穿衣服，美其名曰“让孩子回归原始天性”。可从儿童心理发展规律来看，这场所谓的“教育实验”，不过是打着冠冕堂皇的旗号，对幼儿心理的粗暴践踏。他们忘了，父母拥有监护权，却绝非孩子的“私人财产”，更无权拿孩子的身心发育做赌注，触碰生命权与健康权的法律底线。

从发展心理学的角度看，这对父母所谓的“自然教育”，本质上是一场无视生命规律的“心理虐待”。3岁的孩子本该在幼儿园里学穿衣服、唱儿歌，通过完成这些小事感受“我能做到”的自主感，可他却连“穿衣服”的权利都被剥夺。这种对自主意愿的粗暴打压，恰恰击中了“自主 vs 羞愧与怀疑”阶段的关键。孩子尝试穿衣的行为，本是探索自我能力的开始，可父母的否定不仅让他失去了学习技能的机会，更让他产生“我的

想法是错的”“我做什么都不对”的自我怀疑。更残酷的是，孩子已经有了“自我认知”和“群体对比”的意识，他会看到其他孩子穿着干净的衣服奔跑，会听到他们喊“爸爸妈妈”时的亲昵，这些对比会让他逐渐意识到“我和别人不一样”。这种“差异感”会慢慢转化为羞愧感，让他越来越不敢靠近同龄人，甚至会觉得“我这样是不被喜欢的”，最终陷入自我封闭的恶性循环。

更讽刺的是，这对父母总以“高知”自居，却连最基本的监护权本质都没搞懂。他们或许读过卢梭的《爱弥儿》，知道“自然教育”的概念，却断章取义地把顺应自然曲解成放弃照料；他们或许厌恶都市教育的功利化，却走向了另一个极端，把孩子当成验证自己教育理念的工具，而非有独立情感、能感知痛苦的生命。就像当地派出所民警上门调解时说的：“监护权不是‘所有权’，你们不能把孩子当成自己的‘实验品’，想怎么对待就怎么对待。”

新闻中的孩子正在用最稚嫩的身体，承受着本不该属于他的痛苦。骨骼会随着年龄增长，可那些因“不被爱、不被重视”留下的心理创伤，或许要用一辈子去愈合。

中国心理科普作家
国家卫健临床心理治疗师 曹大刚

漫言漫语



如果你是花，才会担心春天离去；如果你是春天，就会永远有花。

作者：林帝浣
来源：小林公众号