



破解“假期综合征”有妙招

本报记者 王燕



本期专家:赵冰莹

每次放假前,初中生小林都会制定学习和锻炼计划,但假期一开始,小林就彻底放飞自我,把计划抛之脑后。“如果可以一直放假,不上课该多好。”爸爸在外地上班,妈妈也工作忙,他时常拿着妈妈的旧手机打游戏,饿了连饭也不按时吃,现在开学了也不想去学校。

很明显,小林患上了“假期综合征”。如何破解?如何让假期成为学生身心成长的加油站?湖南师大附中双语实验学校心理教研组长赵冰莹对此进行了答疑解惑。

专家分析:
“假期综合征”是指,在寒暑假或小长假期间,人们原本有规律的学习和生活作息被打乱。学生更容易患上“假期综合征”,因其适应能力及自我调节能力还不够健全,他们会失去学习目标和学习动力,出现不学习、整天玩耍、沉迷网络、熬夜打游戏等行为,甚至会出现自卑、抑郁、焦虑、失眠、神经衰弱等身心症状,严重影响新学期的学习和生活。

小林在放假前制定了学习和运动的计划,说明他还是希望利用假期学习知识、锻炼身体。为何小林做不到呢?有以下三方面原因:

缺乏自控。学生小林自律性和自控力不强,当家里缺乏监管时,容易放任自

己。从小林的“可以一直放假,不上课该多好”这句话,说明涣散生活状态将会导致“破罐子破摔”的心理状态。

家庭原因。对于家庭来说,父亲的作用不可或缺,小林爸爸常年不在家,他从小缺乏父亲的榜样引导和权威管理。进入青春期后,自我意识的成熟,认知能力迅速发展,使得他们开始对事情有自己的思考和判断,开始对家长的言行举止加以审视,对家长的要求开始反抗。所以小林对妈妈的唠叨、教育选择了无视。

网络依赖。假期孩子更容易接触到电子产品,如果缺乏家长监督,孩子很容易沉迷于网络世界、电子游戏。小林就是拿到了妈妈的旧手机后,开始不愿意学习。青春期的孩子求知欲旺盛、自制

力较差,更容易在丰富多彩的网络世界迷失自我,失去学习动力,扰乱生活规律,更有甚者会产生严重的厌学情绪。

专家支招:

如何缓解“假期综合征”?我们可以试试这些小妙招:

1. 合理规划假期时间。假期既是学生的放松调整期,也是身心充电期。假期家长要根据孩子的实际情况制定好相应的学习计划,计划不宜太多,以孩子可以完成为基准。制定计划后,要监督和鼓励孩子及时完成学习计划,可以适当给予鼓励和奖励,进一步激发孩子的学习动力。面对自控力较差的孩子,家长要为孩子创设无干扰的学习环境,远离手机、平板、电视,帮助建立好的学习习惯。

2. 营造和谐亲子关系。作为家长,要改变自己的教育理念,构建良好的亲子关系,注重与孩子的心理沟通,及时发现孩子的身心困扰。

3. 逐步调整心态和作息。开学前,家长要帮助孩子调整好心态和作息时间。白天要参考学校作息规划好孩子的学习时间,高效完成学习任务。在学习之余,也要安排好锻炼时间,劳逸结合,不要因为娱乐而熬夜,保证好充分的睡眠时间。



在心理咨询工作过程中,不时会遇到一些来访者,一开口就述说自己的问题:“老师,我有抑郁症”“老师,我得了焦虑症”“老师,我患上了强迫症”等,早早给自己贴上心理疾病的标签。但经过详细询问了解,发现其实只是存在某些心理行为症状,情况根本没有那么糟糕。

关注自己的精神状况本是好事,但假如因此而夸大问题反会弄巧成拙,甚至引发不良后果。因此,当意识到自己的情绪和行为出现异常情况时,千万不要自我“戴帽子”,给自己贴上各种心理疾病的标签,而要尝试积极应对。

首先,不要恐慌。有的人一发现自己出现某些心理问题,就开始各种担心,担心别人的异样眼光,担心难以治愈,担心自己的情绪和行为会失控,有种天都塌下来的感觉。担心情绪比症状本身带来的困扰更强,这必然加重问题。因此应该要树立正确观念,只要积极调节和治疗,大多数心理症状都是可以得到改善和解决的。

其次,不要自责。有的人出现一些精神症状,就认定是自己性格不好或行为不良造成的,是自己太脆弱了,为给身边人带来痛苦而深感不安。其实,心理疾病的出现是生理、心理和社会因素共同作用的结果,就像感冒发烧一样,无法完全避免,因此不要自怨自艾,应坦然面对结果。

第三,保持乐观。不论遇到如何糟糕的情况,保持乐观心态都有利于最大限度调动自身的应对资源和潜能,即人们平时所说的“乐观治病”的原理。

最后,积极求助。心理行为症状的改善,除了当事人自身的自我调节努力,良好的社会支持系统是至关重要的。因此要树立求助意识,不要硬扛,当感觉自己需要帮助时,要大胆向亲人和朋友求助。当然,在自己现有的应对资源还不足以解决问题时,还可以积极求助心理咨询与治疗,尽早解除困扰。

总觉得自己「患病」怎么办

廖友国

形成了以别人的评判标准来看待自己,试图去满足别人的期待心理。

扔掉这些“完美人设”的标签吧,你只需要做你自己。所谓接纳,就是承认自己的有限和不足,不苛责、不自贬;就是与自己“不尽如人意”的地方和解,没什么大不了的,这就是我真实的一部分。

什么是你要的生活?

过于在意别人的看法,归根结底还在于内心不够坚定,不清楚自己到底想要什么,不确定当下的方向和选择是否正确。想要活出洒脱,你需要一个人安静下来,重新审视眼前的航向和道路,重新倾听内心深处的声音是否沉稳、坚定。知道哪种生活是自己向往的,就义无反顾去追寻、去靠近、去实现。别人怎么说,且随风去。

摘自央视新闻公众号

登楼梯效应

□ 程志刚



心理学认为,人们在内心上普遍倾向接纳难度低、易完成的要求,并且随着较小要求的完成,会逐步接纳难度相对高的要求。这就是登楼梯效应。

正如想要一次性数到1000,很多人可能没有耐心,往往数不到400就选择了放弃,但如果将1000拆分开来,每次数100~200,则可以少量多次地完成这项任务。

这是因为,我们在心理上倾向于维持首

尾一致的形象,在简单的要求和任务被提出并接纳后,如果紧接着提出稍高难度的要求,人们为了维持认知中的统一形象,在心理上会选择接纳稍高难度的任务。

登楼梯效应启示我们,在面对难度高、数量庞大或耗费时间长的任务时,我们要学会拆解目标,化繁为简,从而消减抗拒心理。生活中很多事都难以一蹴而就,很多目标的达成都是循序渐进,持续积累而最终成功。



不要过分在意他人的看法

我们太想要肯定和认同,以至于常对自己苛刻。总觉得有些事还可以做得更好,总觉得有些遗憾还未填平,总觉得,好像别人的看法更重要。

一个个“总觉得”,让我们离自己本来的样子越来越远。这些“自己和自己的拉扯”,让你备受“情绪疲劳”的折磨。是时候改变了。

保持最大的善意去相信

换个角度看问题!放下认知滤镜,尽量以善的心思去理解对方,相信对方是积极的、正面的,是想要解决问题的。

当别人指责你的时候,与其认为“他故意为难我”,不如认为“他对我的误解源于信息交流不畅”,然后想办法去解开这个结儿。这会是一个比“胡乱揣测”更能解决实际问题的方法。

更何况,你为之神伤的那些人,大都

不会出现在你接下来的生活里。所以,能用客观事实解释的,尽量不要上升到意图。自己轻松,别人同样轻松。

一个评价≠全部的你

一个人的价值,是由多个方面构成的。也就是说:所谓的“你”,包括工作中的你、家庭里的你、恋人眼中的你、朋友眼中的你……这些你很可能都是不同的。它们加起来,才构成了“你”的全部。

任何时候,别人对“你”的评价和判断,都只涉及到当下的场合,都只是“一部分的你”,而不是“全部的你”。这意味着:你在某一方面可能达不到标准和要求,但在另一方面又可能十分出色。在受到攻击和否定时,要把别人的看法放进一个特定的区域,不为此否定整体的自我。

钝感是另一种聪明

同样的境遇,两个人的敏感度不同,

影响也是天差地别。

敏感的人,会关注到许多细微的地方,并且容易对外界的波动,产生强烈的“内心感受”,是特别容易被情绪淹没的一类人群。

而钝感的人,更擅于从容应对变化伤痛。钝感有五项“铁律”,分别是:迅速忘却不快之事;认定目标,即使失败仍要继续挑战;坦然面对流言蜚语;对“嫉妒讽刺”常怀感谢之心;面对表扬,不得寸进尺,不得得意忘形。

只有不被繁杂和琐碎的小事左右,从各种负面情绪中抽离出来,才能拿出更多精力推进事情发展。

接纳不完美的自己

我们身边不少人,从童年时期就有刻板印象,即要成为大人眼中所期待的“别人家的孩子”。长此以往,也就逐渐