



“我太懒了”，或是学生的挡箭牌

□ 小月儿

小H是一名初二男生，总是嘻嘻哈哈，学习也不太上心，成绩非常差。但老师发现，他如果认真去学一些东西，还是有潜力，而且他有个各方面表现都不错的龙凤胎姐姐。

开学初，班主任找小H谈话，希望他能向姐姐学习，学习更认真一些。没想到，小H竟哭着说：“我就是太懒了，可让我偷懒，我也办不到。”

班主任怀疑小H有点抑郁状态，希望我找他聊聊，协助判断一下是否需要家长带他就医诊断。

小H如约来到咨询室。“老师，我就是太懒了，啥也不想学，学也学不会。”说这话时，他脸上摆出一个讨好般的笑容。

我说：“我是不是可以理解为：其实你也想不懒，想努力学习，只是因为找不到方法，学起来很吃力，觉得付出很多又见不到效果，有些不值当。于是就选择了用‘懒’的方式应对。”

听我说完，小H很认真地点头：“确实是这样。”

“那你这种情况是从什么时候开始的呢？”

“上初中以后吧，觉得太难了。”

“上小学的时候学习都很顺利吗？”

小H努力回忆，“刚开始我学习挺好的，有时候比姐姐还好。后来因为疫情居家学习，我就啥都不学，返校的时候非常焦虑，怕见人。那会儿，大夏天我都穿着羽绒服，不敢晒太阳，几乎每天都失眠，还特别想死。”小H说到这里，眼圈红了，眼里还噙着泪水。

我说：“听着真让人心疼，你在担心什么吗？为啥会这么焦虑？”

“感觉因为我学习下降，朋友同学疏远我了。”小H说。

“这种情况持续了多长时间呢？”我问。

“一直到小学毕业。后来慢慢好转，

直到上初中前的暑假，我才在家人的鼓励下穿薄一些的衣服，甚至是短袖。”

沉默了一会儿，小H说：“老师，我突然想起那时候——三年级的时候，我们班有个女生，现在想起来她还挺丑的，但当时就觉得她挺好的。”

“就是你喜欢人家了呗。”我说。

“对，我当时就觉得，全世界只有她能理解我。”小H说，“后来我就总想她，上课也听不进去，学习成绩就下降了。但她还鼓励我，拉着我一起学习。”

“有这么个女孩还挺重要的，至少让你体验到了被关注。”我说。

“是的。所以后来居家期间我就学不进去了，总想她。”小H说。

“在三年级那么小的时候，这样喜欢一个人的感觉是你完全处理不了的，又没有人可以帮你。你的心理能量都用来处理这次‘危机’了。”

“对，是这样的。”小H说。

“这么说来，你的学习能力是没有问题的，要想学好也不是不可能，只是需要全力以赴追赶一下。”我说。

“其实我如果下决心努力，还是有可能的。”小H说，“如果我现在每天背10个单词，这学期100天，我就可以背1000个。”

“你能这么想太好了！”我鼓励他，“不过背了会忘，也很正常。你要常常鼓励自己坚持下去，一定会有成效。”

小H点点头，开心地走出了咨询室。

过了一段时间，班主任激动地和我说：“小H跟您聊完之后转变特别大，我很好奇您是怎么跟他聊的？”我笑着说：“这个孩子比较早熟，他总希望只要自己一出手学习，就展示出很好的效果，所以他会用‘懒’做挡箭牌，但其实他是很焦虑。当他被真正‘看到’，让他知道他所经历的也没啥大不了，他就不焦虑了，也愿意安下心来做一些努力。”



『马后炮』是种本能

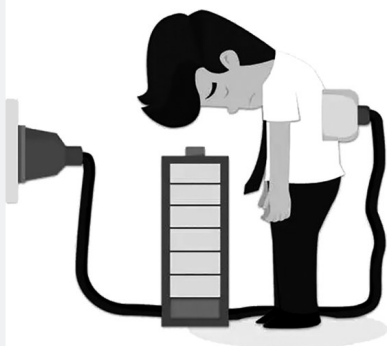
□ 麦舜翻

千金难买早知道，但我们“早知道”的情况并不少。

例如，每当一些社会新闻出现反转的时候，耳边就会传来“我就说有毛病”“我早就感觉不对了”。其实，也别说人家总是事后诸葛亮，我们人人都有马后炮的“天赋”。

这种现象叫“后视偏差”，指我们在回忆自己当初的判断时，倾向于认为自己事先已经有了正确选择。但这并不是我们有意为之的乐观自信，而是大脑的自动化操作，让你觉得自己先知先觉。

产生这种认知偏差，心理学家认为有三个因素，包括记忆扭曲、必然性以及预测性。例如，在奥运会比赛中，赛前人们会有各种预测，在胜负决出后，我们往往只会记得自己猜对的那些结果，忘记猜错的，得出“我的判断很准”这个结论，这就是记忆扭曲。当我们觉得自己猜对了，而且准确率很高，就会进一步增强信心，认为自己很有眼光，便会在接下来的预测中，不断证明自己确实“早知道”，这种预测性可以带来很大的满足感。



你身边一定有这样的人，三十多岁就不想上班，惦记着早点退休。这样的心理失调，提醒着他们，目前的工作状态过于紧张，或压力过大，很容易出现身心问题，甚至出现职业倦怠。

心理学家把因工作长期的情绪和人际关系问题产生的心理综合征称为职业倦怠。职业倦怠是一种普遍现象。世界卫生组织(WHO)在《国际疾病分类手册》中就描述过它，“由长期工作压力造成，但没有得到有效管理”。

研究显示，从事教育、医护等行业的人是职业倦怠的高发人群。这些行

陷入职业倦怠如何调整

□ 樊亚奇

业的从业者是助人者。他们在照顾别人的时候，会消耗自己的心理资源，如果没有及时补充，就会引发倦怠。另外，有些职业看起来没有压力、没有挑战性，但个人能力得不到发挥，无法让人获得成就感。从事这样的职业，也容易产生倦怠。此外，工作压力过重、无法满足个人自主性、薪资待遇不合期望、职场人际关系疏离、待遇不公、与公司价值观不合等等，这些情况也都会变相引发职业倦怠。

职业倦怠一般有3种表现：1. 情感衰竭。感到自己的感情处于极度疲劳的状态。对工作丧失热情，没有活力，情绪烦躁、易怒，对前途感到无望，对周围的人、事漠不关心。这是职业倦怠的核心表现，是大部分职业倦怠者都有的症状。2. 态度冷漠。工作态度消极，对工作对象态度冷漠、没耐心，对工作敷衍了事。3. 无力感。对自己

评价消极，对工作价值评价下降，工作能力下降，个人成就感降低。

那么，陷入职业倦怠的人又该如何调整呢？

多角度思考。当感觉到上班没有动力的时候，换个角度想一想上班，我们对上班的看法就会改善一些，负面影响也会减少一些。

体育运动。运动是减压的绝佳方法，能促进体内血清素增加，不仅可以改善睡眠，也能调节情绪。

好友支持。必要的时候可以寻找好友支持，找好友谈谈心，碰到困难说出来，这是表达情绪最立即有效的方法。

寻找突破。这也是最关键的一点。尽量想办法改变现状，实在无法改变的话，那就寻找突破。我们可以把工作难关当作挑战，想办法寻找打开的窗，就会看到不一样的世界。



电子囤物症

□ 余冰明

保存了25256张照片的手机相册，塞满了949条待看课程的视频网站，已使用2485G内存的网盘……

近期，林妍盘点自己存下的数据资料时，有些震惊。林妍觉得，自己仿佛成了一只“数字仓鼠”，在“电子囤物症”的驱动下疯狂囤积信息，总舍不得删除。

什么是“电子囤物症”？在学术上，它被称为“数字囤积症”，指的是“数字文件的积累致使个体降低目标检索能力，最终导致个体的压力和混乱”。相较于将杂物堆在房子里、影响自己甚至周围人日常生活的“囤积癖”，电子囤物似乎更为“无害”——毕竟电子囤物不影响他

人，也不会压缩生活空间。

如此一来，“拍照”“保存”“收藏”成为使用频率极高的功能。老师讲课太快来不及记笔记，板书课件拍下来“等下课后再看”，但似乎要囤到期末考试才会匆匆瞟两眼；博物馆里的文物介绍太长，随手按下快门便仿佛知识尽在掌握中，走马观花看文物也变得心安理得，拍了就是懂了；上网冲浪偶遇可爱表情包一定要存下，说不定就会在明天聊天时用到；至于那些“一图教你……”，一键转存到网盘里，总能带来满满的安全感。

与此同时，“电子囤物症”还表现为光储存不删除。知名的硬盘厂商“西部

数据”曾在美国开展了一项针对人们数据存储习惯的调查。调查走访了2000位受访者，结果发现，52%的受访者从未删除过电子设备上的任何文件、程序或数据，33%的人表示手机上或其他设备里存着10年或者更久以前的文件。41%的受访者想尽办法保护好自己存储的图片和视频，如果不得不删除，78%的人会把文件转移到另一台设备上。

为什么人们会忍不住“电子囤物”？除了作为解决内心需求的“情感性存储”，电子囤物也是一种为获得安全感的“工具性存储”。

“不敢删，删了就怕到时候会用到。”



很多人如此形容自己“电子囤物”的原因。只不过，“到时候”到底啥时候来临，没有人能知道。

在充满不确定性的时代，囤积是一种应对现实的必备技能，无论是物质还是数字。我们要注意过度囤积背后潜藏的问题，若因为电子囤物“压力山大”，影响到了自己的日常生活，需要及时调整。