**高考临近 如何摆脱“心理高原期”**

随着高考日益临近，有些孩子开始抱怨高三复习很枯燥，似乎学不下去了。面对孩子的低落情绪，考生父母首先要保持冷静，告诉孩子不必紧张，这是很多高三生都会面临的问题——进入了“心理高原期”。

“心理高原期”是指人的大脑和身体体能到了接近极限的时候，有近乎窒息的感觉，主要表现为：焦虑、烦躁、失眠、记忆力下降、厌学、学习效率降低等。在高三的备考过程中，几乎所有考生都会在某一阶段出现类似的状况：思维反应比以前迟缓了，感觉脑子记不住东西，答题的时候似是而非。尽管自己还是像以前一样努力，但是成绩不见提高，甚至倒退。

**面对孩子的烦躁焦虑，建议考生父母主要做好以下几方面：**

**给予孩子情感慰藉**

处在“心理高原期”的孩子情绪低落，对父母的话不理不睬，似乎什么都不愿意说。其实，这些孩子很多时候并不是不愿意交流，而是担心说出心里话之后，父母不能够理解和接受。孩子只是想发泄郁闷的情绪而已，并非真的不想学习了。因此，父母可以和孩子谈一些他们感兴趣的话题，让孩子放松一下紧绷的神经；在孩子复习累了的时候，给孩子按摩一下肩颈后背；每天一起散散步，做做适量的运动，既能增进家人之间的感情，还有助于考生睡眠。这些都能让孩子感受到家庭温暖和父母的支持。另外，多补充富含牛磺酸、赖氨酸、B族维生素等成分的食品，如海鱼、贝类等也是缓解疲劳和焦虑的好办法。

**指导孩子科学用脑**

在长时间的紧张复习中，很多考生在疲劳状态下持续学习，长时间满负荷甚至是超负荷工作，大脑皮层某些部位处于抑制状态，甚至出现紊乱，已经达不到应有的兴奋点，不能百分之百地投入到学习中去了。这是产生“高原现象”的根本原因之一，带来的直接后果往往是学习效率下降、力不从心，本来已经掌握的内容难以在短时间内反映出来，或者面对问题无从下手。因此，考生父母要提醒、指导孩子科学用脑，不要长时间地学习同类性质的知识。考生也要注意合理安排复习内容，不同性质的复习材料交替学习，可以复习完了数学后看一看外语。这样交替用脑，使得大脑能较长时间处于一个适度兴奋的工作状态。

帮助孩子调整目标一个人经过一段时间努力仍旧达不到预定的目标，就会产生失败或挫折感。失败的经验会让他在面临新的问题时，感觉无能为力、丧失信心，从而放弃为实现目标而做出尝试和努力，这一现象被称为“习得性无助”。要改变这种“习得性无助”，父母首先要根据孩子的实际情况，帮助他制定切实可行的目标，采取小步子原则，将大的目标分解成一个个小目标，这些小目标是经过孩子自身的努力，一步一步可以达到的。在小目标实现的过程中，孩子可以获得成功体验，父母要及时进行表扬和激励，增强孩子的信心。

**如何在学习上占第一**

学习上占第一，每个同学都可以做到。之所以你占不了第一，主要有两个原因：第一、生活方式、学习方法不正确，第二、没有坚强的毅力。在这里面毅力是第一重要的，学习方法是第二重要的。在现实生活中，全中国仍有70％以上的占第一的学生虽然占了第一，但他们并不是毅力最强的，或者说学习方法生活方式不是最好的。他们也许今天是第一，明天就不是了。也就是说，你如果按占第一的方法去学习、去锻炼，一般都会超过现有的第一。

　　辉煌的第一是不是要经过艰苦的努力才能得到呢？说它艰苦是因为“培养坚强的毅力”是世上最艰苦的工作，只有你具有了坚强的毅力才可能成为第一，当然正确的生活方式和学习方法也是特别重要的。在这里什么是坚强的毅力呢，只要你能按下面几点要求去做，而且每天都做记录，持之以恒，每天都不间断地坚持一个学期、一年、三年，那么你的毅力就足以达到占第一的要求了。在这项锻炼中就怕你中间有间断，风雨、心情、疾病、家务等等都不是你中断锻炼的理由。你要记住，学好学业是你学生生活中最重要的，没有什么工作的重要性会超过它。除了坚强的毅力，正确的学习方法和生活方式也是很重要的。

　　**第一人人可以占，**原来占第一的同学也不一定就比你更聪明多少，脑细胞也不一定比你多。爱迪生不是说过“天才是百分之九十九的汗水加上百分之一的灵感”吗？！所以你第一要过心理关，就是说：要坚信你一定能成功，一定会超过现有的第一，包括现在是第一的你自已。

　　**第二、你要天天锻炼。**没有一个健康的身体，你什么事也做不好，即使偶尔做好了，也不能长久。每天30分钟左右的锻炼一定要天天坚持。锻炼的形式多种多样，跑步、打乒乓球、打篮球、俯卧撑、立定跳远等等都可以。有些同学好面子，见到别人不跑步，怕自已跑别人看见了不好意思，那就错了，真正不好意思的是辛苦了几年考不上大学，是上了几年大学还要下岗。如果将来自已养活不了自已，那才是真正不好意思的。

　**第三、学习态度要端正。**每次上课前，一定要把老师准备讲的内容预习好，把不好理解的、不会的内容做好标记，在老师讲到该处时认真听讲。如果老师讲了以后还不会，一定要再问老师，直到明白为止。当一个问题问了两遍三遍还不会时，一般的同学就不好意思问了，千万别这样，老师们最喜欢“不问明白誓不罢休”的性格了。上课时要认真听讲，认真思考，做好笔记。做笔记时一定要清楚，因为笔记的价值比课本还，将来的复习主要靠它。

　　课下首先要做的不是做作业，而是把笔记、课本上的知识点先学好，该记的内容一定把它背熟。这样会大大提高你做作业的速度，即平常说的“磨刀不误砍柴功”。做作业时应该独立思考，实在不能解决的问题，再和同学、老师商量。问同学时，不要问这道题结果是什么，而是要问“这道题究竟怎么做？”“这道题为什么这样做？”

　**第四、正确面对错误和失败。**当有的知识你没有在课上学会、当你的练习做错时或者在考试中成绩太差时，你既不要报怨，也不要气馁，你应该正视这自已不愿得到的现实。没有学会不要紧，把该知识写到你的《备忘录》中，然后问同学问老师，再把正确的解释或结果，写到其它页上。错了题也是这样，考试失利不就是错的题多点吗，正确的方法是把原题抄到《备忘录》中，把正确的做法学会后，把做法和结果写到其它页上，如果能注上做该类题的注意事项，就会把你的学习效率又提高30％－60％。之所以把答案或解释写到其它页上，就是为了下次看知识点或错误的题目时，再动动脑筋，想想该知识点的理解和解释情况，再练练该题的做法和答案。错误和失败并不可怕，只要你能正视它，一切都会成为你成功的动力。

　**第五、记帐。**你的学习一定要有一本帐，你什么时候做得好，记下来，什么时候错了题，记下来（注：帐本上只记“今天错题为《备忘录》××页×题）。课下几点几分学了英语，记录好；几点几分至几点几分学了物理记下来。把你生活中锻炼、学习的分分秒秒记录在你的帐本上，把你每次作业和考试中的正确题数、错误题数和错误题号（《备忘录》上的页号题号）一一记录在你的帐本上。把你每天学会的知识点都记录在帐本上，以备明天、后天再检查一下自已是否真正掌握了这些知识点。在帐本上过去了几天的知识点，你一定要学会并能熟练掌握。

　　帐本记录的是你学习、锻炼中每一个细节。这样记下来，在校生活中，每天约有一页32开纸的记录量，不在校时可能有两页32纸的记录量。在星期和假期里千万不能间断。把你的帐一天天积累起来，这就是你所走过的第一之路。

　　虽说在素质教育的今天学校不排名次，但学习出类拔萃是我们努力的目标，是我们考上高一级学校的必要条件，也是我们走向社会后，做好每一件工作的资本。同学们，去争取第一吧。如果你一年年按上面的要求做，你一定能占第一。

　　如果大家都这样去做，即使你占不了第一，一定是中国出类拔萃的学生，因为中国大多数的同学没有这样的毅力，没有这样好的学习方法和生活方式。同学们，为美好的明天奋斗吧。

**和谐的人际关系：学生健康成长的土壤**

人人都希望处在一种和谐的人际环境里，在这种环境里人会心情舒畅，不用防人，不用躲箭，潜心工作，安心学习，利于合作，利于创造，组织成员的主人翁精神会得到很好地张扬，集体的工作效益会得到最好地发挥。作为育人的中小学校，除了一般组织中需要和谐的意义以外，还有其特殊的意义，这就是有利于学生的成长成才。

作为学校，基本的人际关系主要有教师之间（含教师与领导）的关系、学生与教师之间的关系、学生与学生之间的关系，其次，还有教师与家长之间的关系，教师（学生）与员工之间的关系等等。这些关系都是构成校风的重要因素，都对学生的成长成才有极大的影响。学校成员关系和谐，人人心境良好，教师会以一种高昂的情绪、积极的态度、热情的爱心对待工作、对待学生。反之，关系紧张，心情不好，教师即使再讲师德，情绪总会或多或少的受到影响，势必影响到对学生的态度，势必影响教学质量。假如学生处在一种不正常的人际关系中，影响学习会更加明显，更大危害还在于给学生一生品格形成造成很大损失。培养学生学会做人、学会合作，需要学校建设良好的人际关系。良好的人际关系环境是学生健康成长的土壤。

**营建和谐的人际关系，需要“三个正确对待”:**

**1.正确对待民主和集中。**民主是集思广益，是尊重群众，是和谐的基础，是现代学校管理思想的精华之一，但是，民主需要引导，需要培植，需要集中的保证。把民主变成议而不决，变成各行其是，变成互相攻讦，变成离心离德，那是对民主的亵渎。需要的是引导所有成员正确理解“民主”的内涵，明确民主与集中的辨证关系，尊重集体的利益，尊重学生的发展，尊重个人的权利。

**2.正确对待自由和纪律。**自由是相对的，纪律是绝对的。没有规矩，不成方圆。当然，规矩要与时惧进，规矩要有人文精神。学校的作息铃声是起什么作用的？是规范行为，统一意志的。有令则行，有禁则止，是对自由的维护。有利于集体、有利于个人的必要约束，内化成所有成员的一种素质，成员在这种约束里，会感到极大的自由。如果，没有必要的统一意志、统一约束，则必然会出现散乱、冲撞、消极，人际关系必然会出现不和谐。倡导学校人文精神，并不排斥纪律约束，并不排斥必要的批评教育，对教师、对学生的放任自流，决不是教育管理的真自由。

**3.正确对待监督和引导。**有些地方时兴一种监督的管理模式，学生对教师有意见不是当面去提出或讨论，而是写信给主管部门或有关领导或新闻媒体，学校依据这个约束力对教师实行评价和管理。这里面有很多的合理性，但是，弊端也是非常明显的。学校教育所支持的行为要以有利于学生健康成长为标准来判断。一般而言，大家在一起总是以当面讨论为好，利于形成真诚的人际关系，而鼓励“告状”则容易养成背后捣鬼的习惯。人们对两面三刀、口是心非、阳奉阴违、打小报告的行为总是很鄙夷的。况且学生还处在一种特殊年龄阶段，是非判别标准也有差别，很容易盲目模仿，在鼓励“告状”的环境里，学生容易养成心胸狭窄、尖酸刻薄、自以为是、不善合作的性格。这样的风气形成了，学校的人际关系就很难和谐起来。教师和学生的关系应该是朋友式的、亲人式的，学校要引导建立这种正常的关系，对不善于这种正常交往的人要引导。特别是现在的学生，由于种种原因，不能批评，不敢批评，学校更需要正确引导，否则，我们的下一代将以什么样的品格立于我们面前真很难说。“文革”的教训够深刻的了。在倡导“人文化管理”“民主化管理”的今天，如果不能深入思考，慎重对待，将是会犯错误的。当然，如果，教师确实不好而又不接受意见，不通过极端手段不能解决问题，那当别论。

建立和谐的学校人际关系，首先要引导教师讲师德。教师是学生行为的表率，教师的一言一行要利于和谐。要做善于合作者，做正人君子，做真诚的朋友，“静坐常思己过，闲谈莫议人非”，一切为学生成长着想，潜心事业，宽怀大度，不计小隙，多看长处，克己容人，虚心多做。

建立和谐的校园人际关系，对学生也要多讲引导。特别是把“学会做人”“学会合作”教育落到实处，善待别人，善待自己，尊重独立性，但不绝对以我为中心，学会和老师、父母说话，学会和老师、父母相处，学会和老师、父母合作，是最基本的起点，学会理解，学会尊重，学会交流，有见解但不固执，有个性但不狂傲。要正确理解心理学家对青少年学生心理特点的调查分析，正确理解和引导所谓“叛逆期”、“逆反心理”。存在的不一定是正确的，指出这些，是要我们注意，并加以引导，如果一切任其自然，还要教育干什么？

**我的身体我做主：青春期发育指南**

[青春期](http://grow.kids21.cn/%22%20%5Co%20%22%E9%9D%92%E6%98%A5%E6%9C%9F%22%20%5Ct%20%22_blank)的我们，身体都会经历各种不同的变化，带来各种困惑，甚至烦恼。如何解决呢？

你有过这样的经历吗？为了赶赴约会，你穿上自己最喜欢的牛仔裤，却发现扣不上。或者你从足球场上跑下来时，发现自己的双腿摩擦在一起，可以前从没这样过。或许，当你照镜子时，发现脸上布满了毛孔。

如果你曾经感到自己的身体不对劲，那么不只你一个人这样。

**长高长大（或者不长）[**[**算算你能长多高？**](http://grow.kids21.cn/slhy/qcqsldh/qcqzg/201107/t20110718_66461.htm) **]**

我们大多数人都准备好应对成长过程中明显的[生理](http://grow.kids21.cn/slhy/)变化。女孩希望自己的乳房变大，男孩希望自己更加强壮。

但是，在青春期的整个过程中，身体常常会发生其他变化——有时这些变化与我们期望的很不一样。例如，女孩和男孩都可能会发现，某些不熟悉的部位在发育，比如屁股或腹部。或者，他们可能长高、变瘦。

有些人的体内形成临时性脂肪层，为身体的快速增长做好准备。其他人则会永久性地变胖。有些人饮食健康并参加锻炼，但体重还是会增加。其他人对眼前的任何食物都大快朵颐，可还是很瘦。

不过最终，这一切都会达到平衡，多数人都适应‘新’身体的行动和运转方式。但是要习惯也得花点功夫。青春期身体上所发生的一切，在未来很长时间内，会影响人们对自己及其身体的感知。

以妮可（Nikki）为例。她是一个有才艺的舞蹈演员，渴望继承母亲的芭蕾舞事业。但是13岁时，妮可长高了几英寸，个子变得让其他女孩羡慕——如果她们不是舞蹈演员的话。妮可的朋友们羡慕她的曲线，但是妮可感到沉重和尴尬。

现年19岁的妮可说，相比放弃舞蹈演员的梦想，她花了更长时间，才克服自己是胖女孩的错误观念。

**适应新身体[**[**怎么知道自己已进入青春期**](http://grow.kids21.cn/slhy/qcqsldh/201108/t20110824_73990.htm)**]**

就在身体开始改变时，我们对容貌越来越有意识。在感情上，这可能让生理变化更难应付。

然而，适应不断变化的身体不仅仅在容貌方面。很多[青少年](http://www.kids21.cn)把自我印象建立在身体如何感觉如何表现上。直到一年前，15岁的韦斯（Wes）还是个精干的快跑选手，也是田径队一直仰仗的赛跑胜利者。韦斯患有多动症，有时，好像除了跑步他也做不了什么。因此，当他的体格变得更粗壮更强健，短跑的时间变得更长，韦斯的自信心就彻底破灭了。

我们的身体在外形和行为上的变化——即便是很小的细节，比如闻气味的方式——都是成长过程中完全正常的组成部分。那么，你如何在生理和情感上调节自己呢？这里有一些提示。

**记住——不要攀比！**

和朋友比很正常，但是，这不是什么好事。把自己和他人进行比较是有问题的，因为在不同时间，每个人的发育都不同。如果你“生长突增”发生的早，你可能会觉得自己太高。然而，你的朋友可能会认为他或她太矮。通常发育太早太晚，都让很很难堪。

把自己和明星模特比更不好。现实生活中，大多数人都没有媒体上的那种独特身型。（实际上，模特看起来也不是那样：很多“完美”身材都是经过[图片](http://photo.kids21.cn)编辑的，并不自然。）广告卖的是幻想，而不是现实。

**善待你的身体。**

明智选择食物和运动是自我心身健全发展的一部分。健康的饮食和运动也能一定程度控制身体的成长。另外，运动还是一种心情助推器。如果身体的变化让你感到伤心困惑，出去散散步，逗逗小狗，或者和朋友一起玩玩飞盘，也许会有点用。

约3/4的青少年在身体发育过程中放弃了各种运动。通常，这是因为他们身体的变化，影响了他们从事的[体育](http://news.kids21.cn/zx/ty/)活动。虽然你还是可以参加任何你喜欢的活动，但是也有人宁愿换成别的项目。韦斯把他的一身力气和跑步技能用在踢足球上。而妮可呢，自从发现大学里有肚皮舞，她就能自己的高个和舞蹈爱好结合起来。

有时，因为高中课业要求日益苛刻，或者活跃的社交生活占据了时间，人们就放弃了集体运动。然而，现在绝不是完全停止运动的时候。应该在发育期间，参加不同的运动，看看身体的感觉如何。参加瑜伽、武术班，或其他注重身体如何伸展活动的项目，有助于你更好的了解自己的身体。

**和身体做朋友。**

是不是感觉不再了解自己的身体了？就像友谊的成长和维持一样，我们也需要花时间和身体保持联系。有时，我们的身体会像朋友一样让我们失望。但是，做一点工作，多一点了解，它就可能恢复原状。

就像我们知道朋友的秘密那样，有关我们身体的事，除了我们自己，别人都不会知道。例如，你可能觉得自己大腹便便，你花了很长时间在镜子里端详它。但事实是，其他人不会像你那样注意它。

**不论怎样，挺直腰杆！**

人们真正注意的是你如何展现对自身的感觉。如果你觉得自己太高，然后就耷拉着让自己显矮，那么个子高这点就会更明显。如果你过分在意自己的痘痘，也许能用头发遮住面颊上的青春痘——但是这样你看起来就很笨拙，也不舒服。

身体的变化，能让姿势更加得体，走路充满自信。这样一段时间后，你可能会变得更加自信。

对于身高或发育，你可能管不了太多，但是你可以关注自己真正喜欢的东西。比如你的卷发或微笑时的酒窝。也许，你是一个真正有思想的人，或者很擅长把别人逗乐。最后，当你想念生命中你最珍视的人时，他们的长相可能跟你多喜欢他们并没有多大关系。

**朝更多曲线前进**

当你刚刚习惯了自己的新体型，它可能又会开始变化。十八、九岁至二十出头时，身心会再次发育成熟。对少男少女而言，这意味他们会再长大一点，看起来更像成年人，而不是青少年。

还有一个时期，期间的健康饮食和力量运动很重要：你可能听说过“新生15磅”，男孩女孩进入大学后，他们大多数人都是第一次亲自负责自己的膳食。许多人第一次能够想吃什么就吃什么——通常是垃圾食品或高脂肪零食。当然，他们多数人体重增加，是因为他们花费太多时间坐着学习，运动太少。如果你已经开始关注自己的饮食和运动，这种事不太会发生在你身上。

如果我们的身体有使用手册，他们会告诉我们，要让他们保持清洁，为他们提供营养，并且经常为他们提供一些刺激性活动。但是，我们的身体也是人，他们高兴时才会竭尽全力。

学会接纳和欣赏自己，这有助于建立适应性。适应性强的人，比那些适应性弱的人，更善于处理各种问题，从失败沮丧中恢复过来。适应性强的人通常做出正确的决定和选择。接纳并欣赏你的身体，不管它现在是什么样子——就像一个好朋友——这会给你带来很多回报！

**青春期的困惑：碰到喜欢的女生要不要打招呼**

　刘老师：

　　我有一件事向您请教。

　　我喜欢别班的一女同学，而且她也知道。但是我并没有正式表白。现在我又以学业为重，不想这些了。但我现在每次见到她，都会不好意思。打招呼，怕人家误会；不打，又觉没礼貌。每见一次就尴尬一次。但是因为学生会工作，又不能不见。老师帮帮我！

　　学生：侃侃

　　侃侃：

　　我很能理解你的感受。但是我想问一句，既然你没有正式表白，那么你怎么能证明她也知道你喜欢她呢？会不会是你多想了？

　　你现在正处于[青春期](http://grow.kids21.cn/)，对女生有好感是十分正常的。因此我认为你没有必要对自己喜欢女生而感到自责。但是有一点你想得很对，你要以学业为重，这点我十分赞成。你在来信中提到自己没有向她正式表白，我觉得是很正确的选择。我们试想一下，如果你向她正式表白了，她要是不喜欢你，直接拒绝的话，那你们可能连朋友也做不成了；要是她接受你了，你们开始谈恋爱了，你们会承受许多的压力，也有可能会影响到学业。其实现在保留这份朦胧的感觉，留着以后慢慢回味，不是更好吗？

　　老师在这里给你一些建议：

　　一是见到那女生的时候尽量自然一些，把她当做一个很普通的异性朋友；二是可以把自己的心情写进日记里，或者跟好朋友倾诉，不要老是埋藏在心里。

　　老师希望你尽量调整自己的心态，把重心放到学业上。加油！

网瘾有如“心理感冒”咋办？

指导专家：湖南省第二人民医院酒瘾网瘾治疗中心周旭辉副主任医师

　　**a、网瘾不是单纯的思想问题**

　**网瘾案例**

　　阳阳，大二学生，网瘾者。进入大学后，他从以前的佼佼者滑落到普通生地位，心里有种失败感，渐渐地沉溺于网络世界，并开始逃课。大一结束时，因多门功课不及格，学校建议其留级。阳阳的父母震惊了，他母亲到学校当着同学的面狠狠打了阳阳的耳光。

　　每逢节假日，阳阳回到家，父母整天对其训斥，要求他不得上网。阳阳感到分外压抑。一天晚上，他从家里拿了1000多块钱，在一家网吧鏖战三天三夜，又重新回到网络世界。

**专家剖析**

　　“认为网瘾是单纯的思想问题，于是，运用单一的说教。”专家指出，有的家长只靠打骂、限制活动来实施干预，其实是没意识到网瘾是一种身心疾病。特别是当[青少年](http://www.kids21.cn)没有认识到其危害时，会导致家庭冲突更为严重，促使孩子更依赖网络。

　　网瘾更多地牵涉到潜意识中的情形压抑，以及神经系统的变化。因此，家长除关注外显行为外，需更多地深入到心理结构，采取针对性的方式，实施良性互动。在家庭中，家长应多与孩子沟通，留心孩子的情绪变化及学习情况，并对孩子的上网时间、内容有所控制。

　　“许多家长认为，网瘾只是孩子的问题。”专家称，这也是认识误区。青少年网瘾问题的出现，是家庭功能失调的信号。孩子的心理问题，与其家庭因素有着密切的关系，家长自身需有良好的教养方式。

　**b、网瘾其实是一种身心疾病**

　　**网瘾案例**

　　小雷，今年16岁，网瘾患者。从初一开始，他就对网络[游戏](http://play.kids21.cn)非常着迷。在游戏中，小雷感受到了“打败敌人”的成就感。

　　随着年龄增长，小雷对网络的沉迷愈加严重。父母被迫找来心理医生，由拒绝到配合，到再度痴迷，有一次，小雷逃学，在网吧与“弟兄们”连续作战了48小时，由此宣告心理治疗的失败。

　**专家剖析**

　　“认为网瘾是单一的心理症状，拒绝医学干预。”专家称，有人认为网瘾只是习惯问题或单一心理症状，不是疾病。从理论上讲，网瘾作为一种身心障碍，必然有其病理机制，同时伴有许多躯体症状和精神症状，包含有一组身心症候群。

　　网瘾的形成原因很复杂，既有[社会](http://news.kids21.cn/zx/sh/)大环境的因素，也有学校、家庭方面的原因，更有青少年本人的因素在内。既有素质方面的弱点，是人性弱点的过度张扬，也存在人类大脑的[生物](http://study.kids21.cn/qsxx/sw/)学基础，如大脑中某些结构的功能过度兴奋。应对网瘾，需正确采用以医学干预为主要措施的综合防治策略。

　　然而，网瘾的治疗不是立竿见影的，家长不能缺乏耐心。网瘾作为一种新的疾病，尚处于初探阶段。患者潜在的心理问题，往往比成瘾行为更严重。只有解决好原有的心理问题，网瘾问题才能进一步得到控制。

　　网瘾就像“心理感冒”，个体心理免疫力下降时，在一定环境因素下，就会诱发症状。所以，要不断提高网瘾患者本身的“心理免疫力”，使其更好地适应环境的变化。

**c、戒除网瘾需家长技巧性沟通**

**网瘾案例**

小虎从小学开始，就对电游和网络表现出浓厚兴趣。而小虎父母亲也注意到，近年来，青少年因网瘾导致的自杀、杀人、被杀、抢劫、猝死的报道，屡见不鲜，讨伐网络、网吧的呼声也此起彼伏。于是，小虎父母亲对网络心怀恐惧。将家里的电脑送了人，并规定，不准小虎接触电游、网络。

上六年级后，小虎变得沉默寡言。家长只好给小虎买了手机，随后小虎经常在手机上玩游戏，并用逃学上网来报复父母亲。

　**专家剖析**

“认为劝其戒除网瘾就是禁止上网，于是采用极端做法。”专家表示，网瘾带来的严重后果，使得许多家长“谈网色变”。他们认为，让孩子远离网络是治疗的终极目标。然而，网络已成为现代年轻人生活的重要组成部分，戒除网瘾，不在于与网络绝缘，而在于合理使用。

因此，家长应对网瘾有正确和科学的了解，既不能对孩子的上网行为过于乐观，认为上网就是在“学知识”，也不能将正常的上网活动都视作危险信号，以此对孩子的个人爱好横加阻挠。

此外，家长要注意与孩子的沟通技巧，很多孩子之所以沉溺于网络，正是由于在现实生活中，他们无法与周围人进行有效沟通。

**让青少年心灵不“迷途”**

太原，三月忽冷忽热。14岁初中女生张某的心情时好时坏。近来，她一进教室就感到头痛、心慌。她的母亲很焦心，这天一早带女儿前往当地一家专科医院就诊。

　　**现象**

　　精神卫生科医生徐勇仔细询问后，发现一个细节：年前学校组织期[中考](http://study.kids21.cn/sx/zk/)试，张某成绩下滑，她本人对此很难释怀。

　　徐勇诊断，这是一种[焦虑症](http://grow.kids21.cn/xlkh/jlz/)。“这一现象很普遍。”徐勇说，“应试[教育](http://news.kids21.cn/zx/xy/)造成成绩不好的学生心理负担重，成绩好的学生压力也不轻松。不容回避，一些学生因为得不到科学的心理疏导，往往一时想不开，不但影响了学业，而且危及身体健康。”

　　改革开放30多年来，国家经历了[社会](http://news.kids21.cn/zx/sh/)转型，人们情绪障碍疾病日增。需引起重视的是，这一“魔爪”正伸向一些未成年人。

　　徐勇告诉记者，国内青少年[心理疾病](http://grow.kids21.cn/xlxw/)发病率呈上升趋势。多动、抽动和网络成瘾以及逃课等不良行为已成为常见的青少年心理问题。

　**原因**

**为什么会出现这种现象呢？**

　　徐勇坦言，这主要是社会环境压力增大导致。“转型期的社会价值观取向容易出现混乱，即便是成年人也常常感到难以适应，更别说未成年人了。”

　　徐勇认为，孩子处在发育期，无论是[生理](http://grow.kids21.cn/slhy/)还是心理、智商还是情商，都在经历不断成长的过程中。孩子的心理素质固然与先天有关系，但更为主要的是环境影响。

　　“家庭、[校园](http://news.kids21.cn/zx/xy/)、社会……对孩子的影响无时不在，无处不在。”徐勇说，“与成人相比，环境因素对未成年人的影响更大，也更深刻、更复杂。”

　　“在各种环境中，家庭环境对一个孩子的影响，往往最为直接和重要。”中国优生科学协会[儿童](http://ertong.kids21.cn)发育与行为专业委员会委员、山西省儿童医院发育行为儿科主任王惠梅说，“孩子心理问题产生的根源主要是在幼年阶段，尤其是从出生到6岁期间，让孩子在家庭中感觉很安全尤为重要。”

　　**重视**

　　严峻的环境下，“独生子女”群体“以自我为中心”的现象普遍。不少孩子在初中阶段就已明显表现出受挫感与人际交流障碍。

　　近年来，由未成年人心理问题导致的事件频发，也为全社会敲响了警钟。在城市里，很多家长发现孩子心理问题初现端倪，就及时带孩子去看心理医生。不过，现实中，常常令人束手无策：

　　“青少年情绪障碍疾病发病人群日渐增长，全国范围内的儿童心理医生却少而又少。”一位专家说，“这导致很多患病孩子得不到及时而有效的治疗，值得有关方面重视。”

**天才与精神异常：分裂人格的多种面貌**

由于这种个性，分裂人格者喜欢从事少与人接触的职业，理论、抽象的职业最得他们青睐，最常见的是自然科学家、航天员、物理学家、数学家和工程师。如果所从事的学术研究必须与人合作，他们会采取间接、迂回的方式，譬如通过心理测验、显微镜观察以及放射线摄影，或者，经由遗体解剖进行病理研究。他们太容易被心理反射盘踞住，呼应叔本华所说的：“上帝啊，如果你真的存在的话，如果我真的有一颗心的话，救救我的灵魂吧。”他们总是期盼着被揭示、被发现。如果从事医师这一行，他们当研究学者比为病人治疗更胜任，对精神科与学术有高度的兴趣；作为神学家，他们比较喜欢钻研宗教理论，而非与信徒密切相处的神职人员。他们刻意与人群疏离，转向动物、植物和矿物，运用精密的仪器，如显微镜、望远镜，来研究这个世界微观、宏观的现象。

我们不难想象，当知识与权力掌握在一个人格严重分裂、不与人来往、闭关自守的学者手中，而他意欲把想法付诸实践时，有多么危险。他们依照自己的兴趣与天分选择职业时，往往怀有这样的动机，希望不费吹灰之力，找到呼应他们主观感觉的知识领域。他们如果是哲学家，多半是虚无缥缈的思想家，只有纯粹的理论，而非实践派。

在政治方面，他们是革命家以及无政府主义者，立场坚决，极端主义。假使对政治不闻不问，政治就“与他们毫无关系”，任何合作的形式，在他们唯我的观点中，不但无聊也十分无趣。

艺术方面，他们往抽象、不对称的方向发展；尝试内在繁复的经验，以密码和象征的手法表达；他们也有可能是犀利的批评家、讽刺作家或漫画家。他们的风格独具，不拘泥于形式，总而言之非常奇特，往往走在时代的尖端。如果他们的努力并不针对特定的族群，也没有设定成果，而是以整体人性及最基本的东西为诉求的话，往往会引爆前所未有的突破。他们常常捕捉到他人的心理氛围，刻画言语不足以表达的东西，凸显别人看不到或逃避的东西，作品中表现出对人的深层体认。这类艺术家很少有人在活着的时候受到重视。

上班对他们而言根本不重要，比较像打工，不过挣份薪水罢了——职场之外才是他们真正的生活，可以发展业余的爱好和兴趣。他们也喜欢从事不必与人合作、十分孤寂的工作；对动物、植物与矿物饱含深情是常见的现象；机电、交通等工作，可以象征性地满足他们潜意识中与人来往、有所关联的渴望，也是他们乐于进入的行业。

杰出的分裂人格者可以是独领风骚、先驱型的人物，他们不断质疑人之所以存在的种种问题，因此所知所感十分强烈，忧惧、戒慎又寂寞，被放逐到社会的边缘，没有安全感可言。

年岁增长会让他们变得更加孤单，更加怪异，但也有人变得更有智慧。我们可以说，分裂人格者比一般人更明了年老的意义，这得归功于他们早就习惯了独立自主以及离群索居，所以颇能适应寂寥的日子。年轻时他们就创建了可以独处其中的个人世界，并不太需要别人共同参与。同样的，他们不太畏惧死亡，像斯多葛禁欲主义的信徒一样，他们接受人终究一死的事实，而且不伤春悲秋。他们与这个世界和其他人没有紧密的关联；相对的，因死亡而必须蒙受的损失或牺牲就少得多。他们对人或物不过度依赖，甚至不牵挂自己，所以能够挥一挥衣袖离开人世。

分裂人格者令人称许的地方在于他们的独立自主，不麻烦别人，有勇气按照自己的主张安排生活。他们对事物观察入微，冷静客观，有批判性而且坚定，敢直面事物丑陋残酷的一面，不会手脚发软或刻意美化修饰，这些都是他们的优点。他们不甘于传统的约束，教条也不太管用。在他们周全的检测以及深思熟虑某件事之前，不向权威低头，不认同任何习俗风尚。他们不多愁善感，痛恨所有的热情洋溢、不清不楚以及意乱情迷；当他们陈述自己的主张时，态度明朗而且不容妥协，尽全力捍卫。他们通常以讽刺挖苦的态度透视别人的弱点，想对他们耍花招可不容易，因为不真实、虚有其表的人很难通过他们那一关，如此一来当然不太受欢迎。他们对自己的实力深信不疑，能够继续与真相和平共处；希望驾驭自己的聪明才智；命运对他们来说，是需要克服的——唯有他自己才能创造命运。

**警惕“考试综合症”来袭**

每次临近期末，各科结束新课，转入复习阶段期间，就会出现一些特定的心理和行为习惯方面的问题，我称之为“考试综合症”，需要引起我们的注意。

**考试综合症之教师篇**

期末复习，一些语数英老师总是简单的理解为旧知识的回顾，心理上没有引起足够的重视，课堂上也没有了往日的激情飞扬，只是做着重复性的劳动。因此，使课堂气氛较从前变得沉闷而缺乏生气。这段时间老师也会感觉特别疲惫正是这样的原因。如何才能改变这样的状态呢？

**首先，教师自身要对复习工作有正确的认识。**

复习不等于烫剩饭，而是需要把本期内容加以系统化的归纳和梳理，使学生对原先琐碎的知识点形成体系。如果说每一课内容都像一颗珍珠，现在老师要做的事情则是教会学生用线把珍珠串起来，变成一串美丽的项链。所以，教师一定要用比平时更多的精力来备课上课研讨课，使复习课发挥其应有的作用。

**其次，要注意好的复习方法。**

语文的复习，很多老师就是在很有限的课堂时间，引领学生一篇课文一篇课文地展开回顾。这样做固然重要，既帮助学生巩固了基础，又理清了条理。但同时还要教会学生正确的复习方法，授人以鱼不如授人以渔，方法教会了，学生可以回家更好地进行自我复习和整理。否则，老师一味地讲，然后布置比平时更多的作业让学生回家埋头苦干，不但事倍功半，而且容易使学生产生厌烦情绪。

**第三，复习要注意关注重点学生。**

有的老师在复习阶段习惯让全体学生进行重复性的读、背、默，认为“书读百遍，其义自见。”这句话固然没有错，但这种对旧知进行重复的劳动也有其弊端。一方面，成绩好的孩子已经记住，从而束缚了思维，失去了学习的兴趣；另一方面，学习困难的学生依然没有领悟透彻，该不会的还是不会。所以，老师在复习过程中，要同时兼顾两头，好孩子要以掌握方法入手，以培养能力为主；学习困难的学生也要多提问，多鼓励，夯实基础，培养自信。

**第四，调整好心理状态。**

复习中，老师要面对期末成绩有一定的心理压力，面对复习内容和练习会有疲倦懈怠的情绪，面对学习困难的学生也容易变得失去耐心，或脾气暴躁，或放弃听之任之，这些因素都会导致复习效率的下降，甚至影响工作与生活的和谐。所以，老师一定要调整好自己的心态，从内心正确面对期末复习，每天以一份好心情走进课堂，用自己的微笑去感染学生，多想一些巧招妙招，调节课堂气氛，从而使课堂复习达到良好的效果。同时，对待学习困难的学生也要再多一点耐心，多一点鼓励，使其从“面对绝望的挣扎”转变成“迎接最后的冲刺”。

**考试综合症之学生篇**

面对期末考试，学生们都是既害怕又无奈。每个学生都希望考出理想的成绩，在复习中容易出现焦虑、烦躁等心理问题，有时会经常因为一点小事而引发同学间的矛盾。还有些学习困难的学生进步无望，失去信心从而自暴自弃，对学习彻底失去兴趣。这些情况都要引起老师和家长足够的重视。

**一、树立自信，设计合理期望值。**

并不是每个学生都能考出优异的成绩，这个道理其实家长和老师也都明白，但总是会对未来有一个较高的期望值，在日常生活中不经意间就会流露出很大的压力传递给孩子，殊不知，孩子自身的压力已经够大，也许仅仅再多一根稻草的重量，就足以使孩子幼小的心里受到挫折和伤害。所以，我一直认为不要给孩子太大的压力，相反，要多一些宽容，多一些鼓励，只要尽力就好。孩子在成长的过程中需要看到的是自己的进步，而不是遥不可及的梦想和压力的窒息。

**二、调整心态，轻松面对复习。**

家长，特别是老师，要教会学生正确认识复习，不仅在于分数，更是对过去所学知识的回顾和总结，要淡化结果，强调学习过程的重要性，使学生能够理性的对待复习，以轻松淡定的心态面对，制订合理有序的复习计划，按部就班地完成复习任务，这样才会取得良好的效果。

**三、合理作息，健康生活。**

在复习阶段，学生本身就有比较大的压力，家长要在生活上尽量妥善地照顾好孩子的饮食起居，不要因为生病而影响身体健康，也不要因为无尽的复习练习而熬夜，生活不规律，势必会影响孩子的课堂听讲和学习状态，也会因身体免疫力下降而出现状况。这样反而得不偿失，不仅身体吃不消，而且也极易导致心理失衡，甚至会最终考试失利。

**考试综合症之校园篇**

学校最近的工作重点就是期末复习，因此许多日常的管理工作和少先队活动都让步于学习，这种情况属于常态化的重心转移，但也不要因噎废食，可以通过适当的途径来为期末复习服务。

**一、坚持常规管理**

日常的卫生、路队、间操、升旗集会等活动如不受影响，还要继续进行，少先队的常规管理也要正常开展，使学生始终处在一种正常学习生活的氛围中，不至于有太大的心理压力。有些老师为了多挤出一些时间来学习辅导，挤占或影响了日常的班级活动，甚至要了体音美老师的课，这样的做法是不可取的。

**二、适当宣传引导**

期末，为了不分散学生注意力，许多班级就不再办黑板报了，有些学校的宣传栏等媒体也暂时停止。其实，可以利用这些宣传阵地，向学生介绍一些学习方法，和一些良好的生活习惯，使学生可以收获到自己及时所用的信息，对期末复习也是一种帮助。

**失恋其实很有好处**

失恋是有好处的。世上只要发生的事情没有纯好纯坏之分。我们伸手去摘玫瑰，不免会被玫瑰枝上的刺伤到手。

失恋更多的时候，是让我们避免将来更大的婚姻悲剧，明明两个人不合适，没有必要固守一生。想想以后的生活里天天充满争吵与怨恨，还不如早早分手。

失恋是在年轻时。以为爱情就像是书里电影里所描写的那样轰轰烈烈，你死我活，山盟海誓。“不识庐山真面目，只缘身在庐山中”。当我们退后，现实爱情才显出真面目。爱情是需要懂得的。

失恋让我们悲伤地流出泪水，其实那是用来冲刷我们面前正视自己镜子用的液体。我们会发现自己的缺点，是不是很任性，是不是不够宽容？改正了缺点，就像给足了玫瑰的养分，让下次的爱情之花盛开更娇艳美丽。

失恋是让我们学会珍惜，也许是因为了解失去的痛苦，更让我们学会如何去珍惜以后所拥有的爱情。失恋如同面粉的发酵，只是让蒸出的馍馍更好松软更可口。

失恋是为了认识真正的爱情。不少的丑陋及欺骗为了达到自己的目的披着爱情的彩衣招摇撞骗。失恋能增添透能力及心灵的智慧。

失恋是给我们感受更广阔的亲情及友谊。没有了爱情，才真心体会父母的关心与呵护，只有他们才是自己最后的堡垒。没有了爱情，才会用心融入友情的氛围，在无边黑夜里，是她们陪自己流泪。

失恋往往是让我们事业更上一层楼。因为不再为世上另一个人担心忧虑，不用急急赶去约会，才会安心去加班，主动请示工作，在事业面前一跃千里。

我问一位写手前辈，如何能让我写作水平提高的快一点？他说，去失一次恋吧。拥有爱情可以一天让我们成为诗人。而失恋很可能让我们成为文学家，因为文学需要深刻。这倒是失恋很不错的好处。

其实失恋的好处主要是丰富我们的经历，抛开李敖说的“爱情包括失恋，拥有失恋的爱情才是完整的爱情”不算，经历才是我们人生中最重要的东西。

**神经衰弱的特征三大表现**

我们知道，神经衰弱主要是由于精神心理因素引起，较明显的有紧张、冲突、挫折和

猜疑四种。神经衰弱的特征常表现为易兴奋和易疲劳，并且多数患者会出现严重的睡眠障碍和记忆力减退症状。专家表示，除此之外，神经衰弱的特征还常表现在情绪方面，主要有以下**三大表现：**

1.情绪波动

情绪波动是所有神经衰弱患者都有的基本特征。他们对感情的控制力低下，表现为喜怒无常，烦躁易怒，缺乏耐心，工作、学习和生活毫无头绪。所以有人把神经衰弱患者比作是夏季的天空，一会晴，一会雨。

2.情绪焦虑

焦虑是最常见和最明显的神经衰弱特征。患者手里常忙个不停，可真问他们忙什么，却常常不易回答，常有紧迫、惶恐的感觉。在青年学生中，这类病人常常背着满满的书包，读书时爱不停翻动，有时看书刚开头就又换另一本了。

3.情绪忧郁

神经衰弱的忧郁特征只表现在部分患者身上，且较忧郁症病人症状轻些，且忧郁有特定的对象，自我忧郁认知清楚。

针对以上神经衰弱的特征，专家提醒，治疗神经衰弱一定要从根本做起，重视心理咨询和心理治疗，才能取得满意效果。并且，如果出现神经衰弱的特征，一定要尽快咨询医生，积极寻求治疗，争取做到早治疗、早康复。

**严重的神经衰弱 表现**

　　神经衰弱患者在了解了严重的神经衰弱有什么表现之后，针对自身的症状进行比较，在医生的指导下，进行对症治疗。那严重的神经衰弱有什么表现呢？

**1、容易兴奋和激怒**

严重的神经衰弱患者自我控制能力减弱，性格变得急躁和容易激怒，情绪不稳。患者常因一些微不足道的事发怒或伤感、流泪，明知不对，但无法克制。有时变得似乎很自私，只想自己，稍不如意就大为不满，大发雷庭。因此常和家人、同事闹矛盾，不能和睦相处。

**严重的神经衰弱患者容易疲劳**

**2、容易疲劳和衰竭**

伴随兴奋和激动而来的是疲惫不堪，用脑稍久就头痛，头昏眼花以致不能坚持。患者有注意能力削弱症状，时间愈长就愈差，因而影响记忆，严重的神经衰弱患者还可能出现全身乏力的情况。

**3、常出现不良情绪**

由于神经衰弱的症状繁多，又久治不愈，严重的神经衰弱患者常出现焦虑、恐惧和烦恼等不良情绪体验。多数患者还有疑病倾向，对疾病过多思虑和担忧，其程度与实际病情严重程度相去较远。

**4、还伴有躯体症状**

由于神经系统的兴奋性增高，感受器与内感受器的感受性增强，严重的神经衰弱患者常有头昏、头痛或头紧箍感。触觉、痛觉和温觉也异常敏感，刺激稍强就忍受不了。病程较长的患者可出现植物神经功能紊乱症状，如多汗、肢端发冷、腹胀或月经失调。心动过速、期外收缩、血压偏高或偏低；腹泻、便秘、尿频、遗精、早泄、阳萎等。

**少年维特烦恼多 抑郁自杀风险大**

近年以来，频频发生的[青少年](http://www.kids21.cn)自杀事件，震惊了[社会](http://news.kids21.cn/zx/sh/)，也引发了人们对于青少年心理健康问题的关注和反思。对于多发的青少年心理问题，广东省精神卫生研究所副所长许明智教授指出，[青春期](http://grow.kids21.cn/)是[抑郁症](http://grow.kids21.cn/xlkh/yyz/)的高发年龄阶段。

**压力大诱发抑郁症**

众所周知，青少年时期正处于“多梦”的年龄阶段，基本的价值观、世界观都在此时建立形成，对此阶段人们有“少年维特之烦恼”之说，种种烦恼作为应急性突发事件可能就是个诱发因素。随着社会的快速发展，人们遇到的事情多了，承受的压力也更大了，诱发青少年抑郁症的风险不断增加，自杀事件也更多了，许明智说道。

对于思想和心理承受能力都还不够成熟的孩子，缺乏关爱、失恋、学习压力，都有可能触发抑郁症。像前文所述，老师向家长告状、被劝退学，甚至写不完作业，一点小事都导致孩子去自杀。

此外，许明智还谈及，近来[留守儿童](http://bbs.kids21.cn/zt/1006/lset/index.html)的心理精神问题特别突出。他们最明显的外界诱发因素，就是缺乏父母关爱，感觉孤独。因此对于偏远地区，对于那些留守儿童，社会、家庭应给予他们更多的关爱。

**青少年抑郁症更易冲动自杀**

美国疾病控制与预防中心（CDC）曾发布报告称，年轻人是容易有自杀念头的一个群体。许明智分析说，青少年抑郁症与成年人抑郁是有区别的。首先，青少年抑郁症的内源性会更加突出，与社会心理因素的关系没有成人那么密切。其次，青少年抑郁双向的可能性会更大。青少年心理还不成熟，整个心理的表现还不如成年人，因此，青少年抑郁症心理的体验会比较少，更多地表现为行为的变化，通常表现为容易激惹、发脾气，而不像成人表现为悲伤、郁闷。第三，青少年抑郁症的触动性强，相比成年人，自杀风险更大。许明智说道：“青少年自杀会表现出不同的形式，一些人会有自杀的姿势（准自杀），其实他们并不是真的想死，但是却因为冲动而真的死了。”

**适度抑郁并非坏事**

面对孩子抑郁症问题，给父母的建议，许明智表示，压力是把双刃剑。虽然我们看到，孩子有学习压力、竞争压力，但适当的压力对孩子有好处，一个人不可能整天的快乐，没有负面情绪，适度的焦虑、抑郁是有利于表现的。如果超出承受能力就会产生抑郁症。

许明智还谈及，由于孩子有很强的模仿能力，父母的言传身教以及良好的[教育](http://news.kids21.cn/zx/xy/)有益于早期青少年心理成长，父母需要通过榜样的力量去帮助青少年成长。

此外，许明智说，患上抑郁症的孩子，原则上是需要药物的，至于药物是否影响孩子生长发育，该不该吃药，怎么吃，都要咨询专业医生，具体问题具体分析。

**什么因素诱发孩子抑郁**

[儿童](http://ertong.kids21.cn)期（6-12岁）：在学校，和同学交往中，受到某些小挫折和委屈，听见父母吵架，亲子关系冷淡等。

少年期（12～16岁）：自尊心受挫，[家庭教育](http://family.kids21.cn)方式不良，父母离异，痴迷上网等。

青春期（17～23岁）：高度紧张的学习气氛，升学压力，睡眠不足，单调枯燥的生活方式等。