

■专家坐堂

高二少年的头痛和孤独

我今年上高二。最近一段时间,只要想起要去上补习班心里就不踏实,头痛得厉害。去医院拍了片子,没有什么问题。但我感觉还是时不时的疼痛。在学校,我是一个话比较少的人,算是性格内向的那种,而且也不习惯住校生活,想问问老师该怎么办?

嘉睿

嘉睿同学:

你好!

头痛,去医院经过检查并没有什么问题,也就是说,排除了器质性的原因,那么就是心因性的原因了。头痛是焦虑的一种表达,也就是说,当你无法从嘴巴上说不想去学校上补习班的时候,你的身体代替你表达了这种不想去。当头痛的时候,自然就可以不用去补习了,从而也就回避了让你会产生焦虑的地方——补习班。

按照你的描述,这种心里不踏实的感觉似乎是从高二开始的。如果说是因为住校不适应的话,那么高一似乎并没有发生这种头痛的情况。如果有,也已经过去了,至少没有留在你的记忆中,没有在这里被提起。

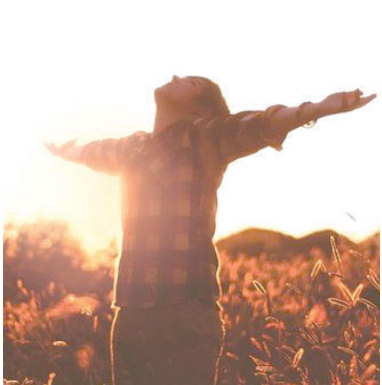
你说自己是一个话少、性格内向的人,不习惯住校生活。听起来似乎和同学之间的相处让你感到了些许的困惑。这是老师的猜测。因为这些与同学或者老师之间相处所引起的人际困惑,可能是你不想去补习的原因之一吧。于是你把这些无法处理的人际困扰,归为自己性格内向,不习惯住校生活。如果要给出非常针对性的、具体的建议的话,那还需要大量的信息提供。

那既然信息有限,我们也可以给出比较粗放一点的建议。比如,就谈谈在学校,性格内向的学生该如何与同学、老师相处。首先,在大部分的认知中,总认为外向的人会在社交场合占有一定的优势。因为大家觉得他们擅长说话,立马能与陌生人建立联系。而事实上,那些内向的人虽然一开始不能很快和陌生人建立连接,但他们擅长观察,心思敏感细腻,常常能体察外向人无法体察的细枝末节,也拥有更高的同理心。因为拥有这般特质,使得内向的人反而可以和人建立更深的连接。简单来说,内向人结交的朋友,质量远大于数量,交友深度比外向人深。外向人更擅长广度,也就是说认识的人数量很多。

结合到你说的学校的情况,相信你会拥有如上所述的特质,敏感细腻有同理心,你可以发挥你的特长,适时表达对同学的关心,也许不一定立马吸引大家的目光,但久而久之,大家一定会发现你身上的闪光点,也愿意和你做好朋友的。

最后,祝一切顺利。

12355心理咨询师:濮文菁



■心理小知识

别让焦虑控制了你

子涵是一个高一学生,她需要在班级里做一个演讲。可是她只要想到要在大众面前讲话,就会觉得很焦虑。她发现,每当要开始准备演讲的时候,就忍不住拖延,试图做一些别的事情来缓解焦虑。比如说:她会和朋友出去玩,不去管演讲的事情,总之只要是可以不让自己准备演讲,她就会觉得很轻松。

这是怎么了?

焦虑,用来形容人在面临挑战之前和之中,体验到的暂时性神经紧张或恐惧。

在焦虑状态下我们往往会高估危险的程度、低估自己应对危险的能力以及可获得的帮助,出现灾难化的思维;我们会出现一些生理症状:呼吸急促、心跳加快、口干、出汗、肌肉紧张、战栗、眩晕、呕吐或肠胃问题、一阵阵发热或发冷、尿频尿急、坐立不安、吞咽困难等;我们的情绪往往会是恐惧、紧张、神经紧绷、惶惶不可终日。

在面对焦虑的时候最好的方式就是直面它。但是我们会发现,要去直面它是可怕的,所以一个有效的方式是去建立阶段式的目标,把大的目标分解成小的,这样会让我们觉得做起来没有那么困难,并且容易让自己有成就感和价值感,让我们更有勇气面对焦虑。

那么我们要如何来应对焦虑呢?

一、管理时间

研究表明,中度的焦虑其实是可以帮助我们提高效率的,获得不错的成绩。过低或过高的焦虑则会降低效率。

在安排时间的时候需要特别注意的是时间的安排和事情的难易程度,建议可以将时间模块化,进行等级的建立,最开始是15分钟,然后是20分钟,然后30分钟,以后

更长。

在每一个模块下让自己可以全身心地投入,获得能力感和成就感,再进行下一阶段。

在事情的难易程度上,对难易程度进行排序,优先安排简单的事情,这样也可以提高我们在战胜焦虑上的成就感,从而进一步缓解焦虑。

二、呼吸式放松

焦虑的时候,我们还会出现一些生理的症状,呼吸急促、心跳较快等,对身体的调整也是应对焦虑的一种方式,通过身体的感受降低情绪体验。在放松的状态下,人的血压、心律下降,皮电阻增加,因而放松疗法有助于身心健康,同时缓解焦虑。

呼吸式放松是相对较容易进行学习和操作的,具体的操作方式如下:

选择一个舒适的姿势,可以站着,坐着,躺着,双肩下垂,闭目。根据治疗者或者自己的指导语,按节律进行呼吸:呼气~~吸气~~深呼吸~~,直到紧张感降低。尽量多练习几组,从而达到平和的状态。

三、现实检验

在焦虑时,我们会有很多对于未发生事件的担心,比如子涵在准备演讲的过程中,或许就出现了千万条她自己没有觉察到的思维:我会搞砸这次演讲、同学会笑话我……

在我们知道焦虑会因为我们的这些思维影响的时候,该怎么办呢?不考虑结果地去做。但不是说做了就不管,做了之后我们需要去反思:我想象的事情真的发生了吗?

现实往往会验证,没有想象的那么糟糕。这也会帮助我们降低焦虑,同时也为下次应对焦虑积累了成功的经验。

(来源:渡仁心理)