

关注心理健康,助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快,加之文化知识及社会经验不足,小学生很容易产生不健康的心理,导致心理问题。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑,也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉给我们。

邮件地址:xsdbtougao@163.com。



我喜欢把橡皮用小刀切成碎渣,这是强迫症吗?

本版特约作者、12355心理咨询师 王慧

老师,我是一个二年级男生,从这学期开始,不知道为什么我发现自己多了一个坏习惯,就是喜欢用小刀把橡皮切成碎渣,几乎两三天就会“消灭”掉一块橡皮,妈妈现在帮我买橡皮都是一盒一盒买的,否则就会在写作业的时候发现橡皮没有了……我也很想改正,但怎么也改不掉,我想问问老师,我是不是得了强迫症?

收到你的来信,老师能感受到你是真的很想戒掉“切橡皮”这个坏习惯,也很担心自己得了强迫症,再也无法摆脱这个坏毛病了。其实老师想告诉你的是,这虽然不是什么强迫症,但心理学专家也会给它一个名字,将它称为“橡皮综合征”。听到这样一个名词,同学们先不用过于紧张,橡皮综合征不是一种病,而是一种心理行为,与我们的心理压力有很大关系。

先让老师猜猜看,你除了喜欢用小刀把橡皮切碎以外,做作业时是不是特别喜欢使用橡皮擦,不断把你认为写得不好的字擦掉,有时还会因为不停地擦,很用力地擦,甚至将作业本都擦破了?老师还知道,爱跟橡皮过不去的你,其实很聪明很积极,很想得到老师的表扬、妈妈的肯定。但有时你却会有些管不住自己,做作业时会出现擦擦橡皮、玩玩铅笔、用用卷笔刀、找找塑料尺等小动作,等发现时间过去一大段了,字却没写几个的时候,你就会非常着急,又回来跟“橡皮”杠上了。而当作业很多、很难、很烦的时候,或者是做练习遇难题、动脑筋思考的时候,你的心情很紧张的时候,“橡皮”又成了你的替罪羊……

说到这里,同学们一定了解出现“橡皮综合征”的几个原因,如缺乏自信、追求完美、学习压力大、情绪容易激动等。而当我们去捏、揉,甚至用

小刀切橡皮的时候,又真的感觉会让我们的情绪变得轻松一点,这就导致我们会“爱上”切橡皮这件事。那么当我们了解了这一行为,以及这个行为背后可能产生的原因之后,我们就能找到好办法啦!

在这里,老师先给大家讲讲日本男子马拉松运动员山田本一的故事。在1984年的东京国际马拉松邀请赛中,名不见经传的东道主选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时,他说了这么一句话:凭智慧战胜对手。当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动,只要身体素质好又有耐力就有望夺冠,爆发力和速度都还在其次,说用智慧取胜确实有点勉强。

两年后,意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行,山田本一代表日本参加比赛。这一次,他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验,他的回答仍是上次那句话:用智慧战胜对手。大家对他所谓的智慧都迷惑不解。

10年后,这个谜底终于被解开了,他在自传中是这么说的:每次比赛之前,我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍,并把沿途比较醒目的标志画下来,比如第一个标志是银行;第

二个标志是一棵大树;第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后,我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去,等到达第一个目标后,我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程,就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初,我并不懂这样的道理,我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上,结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了,我被前面那段遥远的路程给吓到了。

因此,我们也要学着用智慧帮助自己,战胜“橡皮综合征”。同学们要先给自己减压,不要定很高的目标,而一旦达不到自己的目标,发现自己的作业做得不好、成绩不够理想时,就会让自己压力过大,变得更为紧张,从而加剧了“橡皮综合征”的产生。

其次,我们不要去买功能过多、高档豪华的学习文具,这样会分散自己学习时的注意力,一旦控制不住,就容易诱发“橡皮综合征”。当我们开始有类似“橡皮综合征”的不良习惯时,我们可采用注意转移法,找一些替代物,例如抱抱毛绒玩具、捏捏柔软的沙包,或者做做腹式呼吸、蝴蝶抱抱等方式舒缓自己的情绪,让自己可以更轻松、愉快地面对学习,相信不久之后,你就能打败“橡皮综合征”这个大恶魔啦。

