

## 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我们。

邮件地址：xsdbtougao@163.com。



# 我喜欢啃指甲，请问能改掉这个不良习惯吗？

本版特约作者、12355心理咨询师 王慧

最近，有个焦虑的妈妈来信求助，说自己二年级的儿子小君啃指甲的问题越来越严重了。原本只是在无聊、发呆的时候啃啃，但最近发现小君经常会在上课时、做功课时啃指甲，十个手指头都被啃得秃秃的，小君的妈妈已经好几个月没有剪到小君的指甲了……小君的手指，尤其是左手大拇指已经看上去有些畸形了，皮肤也被吮吸得发白破裂，有时还会出血，小君的妈妈非常担心，小君的这个坏习惯还能改掉吗？



### “啃指甲”有什么“好处与坏处”？

我们都知道啃指甲是一个很不好的坏习惯，一来长期的啃咬，会让手指甲变得坑坑洼洼的，非常影响美观，严重的可能还会引起手指的变形。二来我们的手上都会带有大量的细菌，用嘴“啃指甲”就会把这些细菌带到体内，从而造成“病从口入”。有时这些细菌也会感染破损的手指甲，引发甲沟炎等疾病。

但为什么还有很多和小君一样的同学会有“啃指甲”的习惯，且乐此不疲，怎么戒也戒不掉呢？原来啃指甲真的会给我们带来一些好处。

**1.缓解压力：**啃指甲可能是有些人用来释放压力和焦虑的一种方式。

**2.改善情绪：**有些人喜欢用啃指甲的方式来帮助自己缓解不良情绪，如沮丧或愤怒。

**3.防止受伤：**有些人认为，手指头秃秃的，指甲就被保护起来了，可以防止指甲受伤或断裂。

**4.提高自信心：**而有些人则会通过啃指甲来帮助自己提高自信心和自我肯定。

然而，需要注意的是，啃指甲毕

竟不是一种健康的行为，它真的会导致指甲变形、感染和其他病从口入的问题，如肠胃不适等等。因此，我们不建议、不鼓励也不支持这种行为，应在可能的情境下去改掉这个坏习惯。

俗话说：“知己知彼，百战百胜”。所以要和这个坏习惯作斗争，我们先要了解这个坏习惯是怎么形成的：

#### 1.食物单调 缺少微量元素

可能我们平时的饮食太过简单，或者吃东西喜欢挑食，营养不够均衡，身体里就容易缺少铁、锌之类的微量元素，造成想吃手指的迫切念头。

#### 2.情绪波动 缺少科学方法

当我们的心理世界处于紧张和焦虑的时候，有些人就只会通过啃指甲的方式来缓解心理压力和紧张，特别是一到考试或者老师提问时就特别明显。而且因为没有其他好方法，就只能通过这样的方式来让自己放松下来。

#### 3.缺少主见 盲目模仿跟风

有时候我们也就是纯粹感觉好玩，看到别人在啃指甲，自己也就学着模仿，逐渐形成这一不良习惯。就如

有一段时间在青年人中间流行用奶瓶喝水，大家争相这样做的原因就是好玩、模仿、跟风、耍酷。

好了，现在同学们对如何改掉这个坏习惯一定有了自己的好办法了吧？

**1.找原因：**意识到这个问题的严重性后，我们要先找到原因，了解自己为什么会啃指甲，是因为压力、焦虑、无聊或其他因素，必要时也可以去医院检查一下，看看自己的身体是否缺少微量元素。

**2.找替代：**我们要学着找到用其他健康、积极的方式来释放压力、缓解情绪或填补无聊，如运动、阅读、听音乐、养宠物等。当意识到自己开始啃指甲时，及时转移注意力，用这些好方法来替代啃指甲这个坏习惯。

**3.找帮助：**有烦恼的时候，你也可以多和父母、家人、朋友倾诉，他们会让你感觉到安全和温暖，但如果这些也没办法有效帮你解决这个问题，你还可以寻求专业的帮助，如咨询心理医生或学习使用放松技巧等。

请记住，改变习惯需要时间和毅力。坚持努力，你就一定能改掉这个坏习惯。