

【专家坐堂】

# 我是不是得了贪食症



惠惠同学:你好!

看了你的来信,得知你原来是个很苗条的女生。吃既可以解决一个人的饥饿感,也能缓解人的焦虑。据你说,你现在高三,有负面的情绪,是什么事情给你带来不良情绪呢?是学习上的压力还是对未来的不确定呢?

放假两个月,你一边做作业一边不停吃,眼睁睁看着自己胖起来。在这里,我似乎读到你的某种焦虑和不安。一个多月来你的体重增加了10多斤,因为你本

身比较瘦,所以胖起来父母一点也不担心,直到你说自己可能得了贪食症,才终于得到他们的关注了。因为你了解你的父母,他们非常关心你的身体,超过关心你的学习成绩。在这方面他们对你有足够的信任。于是妈妈叫你和一起去健身房锻炼身体。但是你说你不喜欢运动。

我猜想你应该是个很在乎他人评价的孩子,是否长期压抑了自我的许多需求呢?这些压抑在暑假终于爆发出来了,让你充满了负能量,吃零食

**我** 是一名高三女生,最近觉得自己情绪很负面,以前从来不爱吃零食的,可是从放假开始前的一个晚上不知道怎么的就开始吃起零食来了,到后来越来越严重,从早上开始一边写作业一边吃零食,直到吃到很撑。眼睁睁看自己胖了起来,放假2个月一直吃,以前是1.67米,90斤,现在已经长了10斤了,再这样下去估计就120斤了。每次到晚上我都会很后悔,告诉家里人不许再买零食了,可第二天没吃的我还是忍不住翻冰箱找吃的。我在市重点中学读书,是班级前5名,所以家里人不管我的成绩,就关心我的身体,说我瘦多吃点儿没关系,直到我说自己可能得了贪食症,妈妈才办了健身卡,叫我每天晚上和她一起去锻炼身体,但我真的不喜欢锻炼,我怎么办呢?

惠惠

看起来是很正常的,但过度的饮食则变成了一种病。

同学,当下的高三需要有稳定情绪和充沛的精力来面对,生活越是紧张越是枯燥,越要有个好的心态才行。你可以对自己的行为做个觉察和解决,可以以家庭一个重要成员身份和父母分享你的感受,取得他们的监督、关爱和支持,帮助你度过这关键的人生时刻,集中精力,迎接生命中一次重要的挑战!

12355心理咨询师:欧阳群

【男生女生】

老师:

你好。

我是一名高三女生,下学期就高考了,高二下学期,我好像喜欢上了一个男生,我看见他脑子就短路,没事就想他,经常会莫名其妙地笑。他很高很帅,很幽默,课堂上敢和老师开玩笑,很可爱的那种,一次公交车上遇见聊了会儿天,就发觉自己喜欢上他了。我平时是个安静的女孩,人际交往很低调,我如何不去想他,让自己内心重新平静下来?

心理咨询师回复:

人际吸引的一个重要方面就是“互补性”。从你的描述来看,你们的个性正好是符合“互补”的条件。所以,你被他吸引是很自然的事情。但是他真的适合你吗?显然这不是凭着一时的看见能决断的,那么,不妨别一味地压抑自己,可以尝试和他交流、进一步了解,使你能够有一个全面、理性的认识,不至于让感性来左右你的思维。相信这也是你在成年以后所要经历的重要一课吧!祝福你!

12355心理咨询师:秦昱

老师:

你好。

我是一名高二男生,与班里一位女同学因英语课活动产生一些误会,我希望向对方道歉,同时希望将自己对她的喜欢告诉他,并获得她的明确拒绝。我目前因为这种情绪很影响学业,所以希望通过对方的拒绝让自己死心,我认为这是对她负责的一种方式。我不知电话的方式是否合适,是否有其他更好的方式呢?

心理咨询师回复:

同学你好,不知你注意到了吗,你的重点不在“你喜欢她”,而在于你要得到她“明确的拒绝”。你沉浸在对对方的喜欢中,你当然希望她听到你的表白后和你开始恋爱,但是你不该去想象她也喜欢你。你最不敢的,是发现原来自己是值得被爱、被喜欢的。亲爱的同学,是什么令你不敢的?问问自己,和自己的感受待在一起一会儿。好好抱抱自己,像对待稀世珍宝一样对待自己!当你学会了爱自己,你就会遇上爱你的人。

12355心理咨询师:王远

【心理魔法】

## “穿着”强大的内心



李希苗

人们经常说“人靠衣装马靠鞍”,穿上高端大气上档次的衣服,的确能让人看着更精神一些。甚至有人认为,穿什么就是什么,在某种程度上说,这句话倒也是毫无道理呢!

心理学家在进行实验时,不仅确认了服装对人思维和行为的影响,同时也发现,当志愿者想着自己穿着某件服装,并对此产生认同感后,其效用与真正穿上这种服装并无太大差别,也就是说,在做注意力实验的时候,即使不穿上医生的白大褂,只是想着自己穿上了这件衣服,其测试成绩和穿上白大褂并无太大差别。

这个现象真正告诉我们的是,虽然白大褂可以帮助人们迅速进入某种角色,产生“穿什么就是什么”的效果,但是如果我们拥有强大的内心,完全可以在没有服装的辅助下做到同样的事。或者说,服装像是一种道具,是人们还不能真正掌控自己的时候,辅助自己向服装代表的特质转变的道具,而真正内心强大的人,则不再需要服装的辅助了。

对于这个观点,生活中有很好的事例。比如那些“暴发户”们,穿名牌、戴名表、开名车,这些身外之物其实是在帮助他们确立“我是有钱人”的自信心。但真正的有底蕴的大富豪反而不会如此,比如著名家居公司宜家的创始人卡普拉德,他拥有230亿美元的资产,但平时穿的都是普通的POLO衫,出行总是坐公交车,因为那样可以使用老年卡,坐飞机从来只坐经济舱,住酒店也从来不住豪华宾馆。这样的人,已经不再需要靠“衣装”来给自己打气了,他们拥有足够强大的内心,只需要做自己就好了。

因此,服装固然拥有让人变好或变坏的心理魔法,但只要 we 修炼好自己的内心,完全可以破解服装的魔法,不因外物而丧失本心。

心理信箱

学习压力大,成长困惑多。在现实生活中,假如你有什么烦恼和困难,或者有什么难以启齿的心里话,不好意思和父母、老师和同学们说的,你可以写信告诉我们,我们有专业的心理咨询师团队为你解惑,你的信息我们也会为你保密。来信请寄:xsdbxinli@163.com