



# 居家备考很焦虑?下列心理调试方法总有一个适合你

中青报 中青网记者 刘昶荣

今年受新冠肺炎疫情影响,北京、上海等地的一些考生不得不居家备战中高考,这对考生和家长的心理状态提出了不小的挑战。

北京儿童医院精神科主任崔永华在接受中青报 中青网记者采访时表示,居家备考期间,学习和生活方式的改变会对考生造成一定的心理冲击,增加学生的焦虑情绪。此外,居家期间,父母的情绪可能也会变差,会抱怨孩子注意力差、学习不卖力等,父母的这些负面情绪也会影响孩子。

中科院心理所研究员王极盛研究发现,在影响考试成功的20个因素中,排名第一位的是考生考试时的心理状态,第二位是考生考试前的心理状态,第三位是学习方法,第四位是学习基础。

崔永华告诉中青报 中青网记者,有实验研究表明,一组儿童在情绪良好的情况下平均智商为105,但在紧张状态下智商会降至91。

面临高考、中考,绝大部分考生和家长都会焦虑。崔永华指出,焦虑其实是人正常的情绪,学生把焦虑情绪保持到一个中度水平,学习效率是最高的,因为适度的焦虑会充分调动学习积极性和潜能。只有焦虑变得严重时才会使学习受阻。焦虑严重的孩子会表现出肌肉紧张、手发抖、心跳加快,甚至心慌、出汗、手足发冷、注意力无法集中,注意力是最重要的学习认知功能,如果注意力无法集中会严重影响学习。



写日记也是在家里很容易进行的放松活动。2021年2月2日,辽宁大连,一名学生展示自己的日记。

视觉中国供图

个字母v,是胜利 victory 的缩写,手指关节也有节节高的意向,这些潜在的心理暗示对增加信心有帮助。

崔永华还列出了一些句子建议学生补充完整:我最有效的解压方式是什么?我最欣赏自己的一次考试是哪次?高考(中考)最有把握的科目是什么?高考(中考)准备最充分的科目是什么?进步幅度最大的科目是什么?最自信的一点是什么?崔永华建议把这些问题的答案每天默念三遍以上。

在复习的过程中,学会做加法。学生可以经常问自己,每天掌握了什么新内容?得到了什么新启发?睡前总结一天的收获有哪些,早晨醒来也告诉自己:新的一天又要开始了,经过休整,我精神抖擞、信心百倍,相信今天我会收获更多,给自己加油。

复习的时候还可以适当做减法,每天每科及时总结,我又消灭了一个薄弱环节,我又排除了一个隐患,这样可以使信心不断增加。自信强化的过程,还有利于保持积极的情绪。

利于保持积极的情绪。

## 缓解焦虑的关键是做好能控制的事

针对那些无法排解掉的焦虑情绪,崔永华说,焦虑情绪之所以存在是因为感觉到了不确定因素,不知道下一步会发生什么,没有安全感。如何增加安全感?崔永华说,做好能控制的事情,控制不了的先不管,这是最重要的一步。能控制的事情包括:规律的作息、每天过得充实。当真正做到了规律而充实的生活,就会发现焦虑感轻多了。

在心理危机干预过程中,这种方法叫稳定化技术,当生活进入稳定的状态时,心理才能随之渐趋稳定。

崔永华强调,每天一定要有一个小时的放松时间,只要不影响他人的方法都可以。听音乐、写日记、运动、找朋友倾诉等都是在家里也很容易进行的。其中,崔永华重点介绍了两种方法。

第一,每天把不好的情绪写下来。当情绪不好需要倾诉时,可以选择写下来,好的情绪也可以记录。记录的过程是一个反思的过程,还可以锻炼写作能力、思考能力。崔永华说,这个方法自己在家就可以完成,只有好处,没有坏处,坚持一个星期就可以见到效果。

第二,吃一些有助于心理减压和情绪调节的食物。首推鱼类,因为鱼油中的Omega-3脂肪酸,与常用的像碳酸锂等抗抑郁药有类似的作用。香蕉中的生物碱可以振奋精神和提高信心。葡萄柚中含有高量的维生素C,是制造多巴胺的原料,多巴胺被称作“快乐激素”。此外,全麦面包、菠菜、樱桃、南瓜等也是被推荐的食物。

## 自我放松训练法可以让入快速入睡

考生备考期间经常会出现睡不着的问题,甚至有考生在考试前一天会失眠,焦虑情绪因此加重。为此,崔永华介绍了

一个在心理治疗中常用的放松方法。这个方法可以让人短时间内放松,也有助于入睡。

首先要找一个最舒服的姿势,坐下、躺着、趴着都可以。其次,让思维跟着气流走。正常一次呼吸,是气体从鼻子进入呼吸道到达肺部,从肺部进行了气体交换,然后再沿着相反的方向出来。思维跟着气流走是指鼻子跟着呼吸,想着气体进入身体再出来的这个过程。崔永华说,其实原本是让放松者脑子里什么都不想,但是这个很难做到,越说越不想,想得会越多,必须给思维一个任务。

最后,用鼻翼感受进出气体的温度差。一般情况下,在室内,鼻子吸进去的空气温度在30摄氏度以下,低于体温。而呼出来的气体经过身体加热后,接近体温。鼻翼是十分敏感的,当鼻翼可以感受到这个温度差的时候,人就进入了放松的状态。

崔永华介绍,有研究显示,做15分钟的上述放松训练相当于睡眠两个小时。当考生情绪紧张,比如进入考场后大脑一片空白时,也可以用这个方法快速放松下来。

## 父母情绪稳定是最重要

崔永华强调,在孩子备考期间,特别是居家备考期间,父母的情绪稳定,保证家庭和谐,营造温馨、宁静的家庭氛围,是孩子最重要的社会支持。

此外,父母还要做好榜样。当孩子努力学习的时候,父母最好不要刷手机、玩游戏、和朋友聊天等。不管在哪个位置,是否在孩子身边,父母都要努力做事情,可以看书、工作、做家务。崔永华说:这种方法传递的是一种生命的精神,让孩子知道任何时候都需要努力,而这种努力的状态会给孩子以动力,他会感受到整个家庭都在努力。

父母还需要学会接纳孩子的情绪。当家长看到孩子不想学习、注意力不集中的时候,需要意识到可能是孩子没有能力做到,而不是不想做到,可能这段时间他的情绪需要调整。崔永华强调:这个时候,家长一定要想到每个孩子都是想优秀的,马斯洛的心理需求学说告诉我们,没人不想优秀。如果孩子没有做到我们期望的样子,多数是他没有能力做到,而不是不愿意做到。

所以家长一定要牢记,每个孩子都是越来越好的。用这种观念考察孩子行为的时候,就会减少很多负面的情绪。崔永华说。

# 面对内卷,不如试试这些应对技巧



4月17日,北京地铁站内一幅商业广告。

视觉中国供图

中青报 中青网记者 夏瑾

近日,一位心理咨询师分享视频:他的一个高三学生来访者在咨询中表示,自己身边的同学越来越“卷”了。为了应对考试,他不得不熬夜学习以及参加各种培训。他说自己的学习成绩和长相都很一般,家境也很普通,所以一想到即将来临的高考以及以后还要面对的工作竞争压力,就感到非常焦虑。

内卷,意味着激烈的竞争。在内卷的大环境中感到焦虑,不知该如何自处,是一些年轻人中比较常见的问题。北京大学第六医院精神科主治医师姜思思告诉中青报 中青网记者,她在临床工作中发现,很多年轻人的抑郁与发现自己不如别人的比较性危机有关。在内卷的环境中,各种心理问题都更加凸显。内卷究竟会给人们带来哪些伤害?是否可以找到一些自我调整的方法,在竞争日益激烈的时代背景下,稳定自处,维护内心的桃花源?

## 内卷是一种极端消耗的竞争

人类学家项飙将现代社会语境下的内卷解释为一种不允许失败和退出的竞争,一种高度一体化的、缺乏退出机制的竞争。在一次采访中他谈到,在

这种竞争中,人们只是在一个简单层次上自我重复。人们在日常生活的方方面面拼尽全力,以使自己在社会上获取少量竞争优势,挤占他人的生存空间,同时造成精神内耗和浪费。

姜思思告诉记者,项飙对于内卷含义的解释非常符合她作为精神科医生的临床观察。在她看来,内卷是一种不健康的、极端消耗的竞争。一些所谓的内卷胜出者,也只是在现有资源中多分得一小块蛋糕,得到少量不稳定的竞争优势。在内卷中,个体的付出与获得非常不成比例,个体没有实现实质性的自我成长,也没有为社会和他人创造价值,因此无法获得足够的成就感和效能感,也无法在内卷中获得真正的快乐。

## 是什么导致了职业倦怠和生存倦怠

韩裔德国哲学家韩炳哲在《倦怠社会》一书中提出,21世纪的社会不再是规训社会,而是功绩社会。规训社会是一个具有否定性的社会,否定性禁令占据社会主导,限制个体的自我能动性。功绩社会则使用一种肯定的模式,个体被赋予了无限扩张的自我。韩炳哲认为,功绩社会充满积极的口号,它看似自由,却让人们在过度的积极性中自我剥削,人类整体都演变为一架效能机器,导致了过度疲劳、倦怠和抑郁的产生。

姜思思说,在她的诊室里,经常能看到个体对“积极口号”的迷恋,以及自觉自愿自我剥削的现象。内卷是一种长期而激烈的竞争,带来的压力是慢性而巨大的。研究发现,慢性压力与心脏病、癌症、肝病、肝硬化等躯体疾病发病都密切相关,还可能增加一种极端的恶性结果——猝死的发生。

在职场上,严重的慢性压力可能导致一种职业心态上的“满溢状态”:职业倦怠。职业倦怠是指从业者因工作时间过长、工作量过大、工作强度高而经历的一种疲惫不堪的状态。美国社会心理学家马斯兰奇认为,职业倦怠是那些任职于需要连续的、紧张的与他人互动的行业中的人们,在经历长期连续压力下的一种心理行为综合征,表现为情绪耗竭,对服务对象的消极淡漠态度,以及在工作中缺乏个人成就感。

姜思思说,很多人还会在慢性压力下陷入一种“生存倦怠”的状态,情绪不上不下,但也没有高兴愉快,甚至感觉活着很累很疲惫,没什么意思;有些人对活着、活着的自己、活着的他人,以及这个世界都感到淡漠疏离;对活着缺乏成就感,挤占他人的生存空间,同时造成精神内耗和浪费。

姜思思说,很多人还会在慢性压力下陷入一种“生存倦怠”的状态,情绪不上不下,但也没有高兴愉快,甚至感觉活着很累很疲惫,没什么意思;有些人对活着、活着的自己、活着的他人,以及这个世界都感到淡漠疏离;对活着缺乏成就感,挤占他人的生存空间,同时造成精神内耗和浪费。

## 习得性无助与内卷所致的抑郁尤为相关

内卷给人们心理带来的最直接后果是产生焦虑,更严重时,还会产生抑郁,患者感觉像是“掉进一口没有底的深井,而且永远在往下掉”。姜思思告诉记者,关于抑郁,心理学上有很多不同的模型假说,其中,习得性无助模型与内卷相关的抑郁关系密切。

习得性无助的概念由美国心理学家马丁·塞利格曼提出,指个体在忍受超出其控制的反复厌恶刺激后,接受了自己的无能为力,停止尝试躲避或避免厌恶刺激的状态。这种无助感不是先天的,是人类在生活经验中后天习得的一种乏力感。姜思思解释说,比如很多孩子从小便被灌输“必须学习成绩好,不然人生就完了”的观念,于是非常努力地学习。然而在某一个时间点,他可能遇到不管多么用功,学习成绩都达不到自己的期望的情况;或

是在考入重点初中、高中,进入尖子班后,无论怎么努力,成绩都不如别人的窘境。这时,如果没有积极的自我和家庭调整,这些孩子就可能陷入习得性无助,感到无助、无望、自我评价低,出现严重抑郁,甚至出现自伤自杀的风险。

姜思思说,这时,父母和孩子一起努力非常重要。但是有时,即使父母态度改变了,不再“唯分数论”,唯学习论,孩子在陷入习得性无助后想要好起来,并不容易。因为人的身体虽然来到现在,心却常常留在过去,困在记忆中的危机四伏、黑暗痛苦里。这时,一方面不要灰心丧气,一方面可能需要一点耐心,通过系统正规的抗抑郁治疗,慢慢好起来。

## 躺平不是对抗内卷的好办法

在内卷面前,一些人的确会想,既然努力没有用,不如什么都不要做。不做就不会挫败,不努力也就不会让努力白费。

姜思思认为,躺平是当代一些年轻人拒绝内卷社会的方式。想要躺平的心态很能理解,但是消极躺平却不是解决问题的办法。

姜思思解释说,人本主义心理学认为,人类有天生的自我实现的需要。消极躺平则无法满足自我实现的需要,因此大部分消极躺平的人,其实心里并不舒服,经常会感到憋屈、烦躁。还有一些人,即使身体躺平了,精神却躺不平,这样的人不做事反而更加焦虑。

比如很多休学的学生,经常会出现这种情况:人不再去上学,但心里却反复在想学习的事儿,担心以后的学习。经过休学,身心状态并没有本质改变,返校后课业压力一大,很容易再次出现问题。姜思思指出,休学是为了积极地调整,休学期应该去治疗,做让自己快乐的事,做平时想做而没有时间做的事,成为新的自己,而不是什么都不做的躺平。她说,在现代社会,一定程度的卷是不可避免的,面对内卷,正确的态度应该是技巧地应对,而不是放弃。

## 正确看待竞争,学会关怀自己

那么,年轻人在充满竞争的社会,应该如何调整自己的心态,建立对未来的信心?姜思思医生结合临床观察,给出4点

建议供大家参考。

第一,辩证、弹性地看待竞争,在努力改变自己与接纳自我局限之间寻找平衡。首先,应正确理解压力与成绩之间的关系。研究表明,压力与成绩之间成倒U型曲线。不是压力越大,成绩越好,而是压力恰当,成绩最好。毫无压力纵然无所成就,压力过大可能会一边痛苦一边无所成就。可以把焦虑、抑郁、失眠等消极的情绪体验,识别为需要改变的信号,可以积极投入竞争,但不把赢定为唯一目标,积极关注自己的状态,随时调整。

第二,向内探索,自我觉察。姜思思说,在这个时代,物质财富和精神食粮都非常丰富,没有一个人能全部将其占为己有,因此必须要懂得取舍。取舍的基础就是,知道自己要什么。所以可以经常问问自己,你是谁?看到自己有什么优势,有哪些劣势?问问自己,你想要的究竟是什么?了解自己来说究竟什么是重要的,什么是可以舍弃的。

第三,自我关怀。既要关怀自己的身体,也要关怀自己的心灵。姜思思介绍,研究表明,照顾好身体可以减少一个人对负面情绪的易感性。关怀心灵,其中的重点是对待自己的态度。不要对自己有太多批评和苛责,应像对待好朋友那样对待自己。在逆境中为自己鼓掌,允许自己快乐;在逆境中给自己安抚和鼓励。要知道,压力和胁迫不是人类唯一的动力来源,我们也可以为了愿望而追求,为了想要而努力。姜思思说,比如想要对一个人好,想要看一场演唱会,想要买一套手办,渴望和成就一样可以激发我们的驱动力。

第四,经典阅读。书中自有避风港。姜思思说,心理一致性模型认为,当一个人认为这个世界是可理解的、有可控性、有意义的时候,会拥有更好的心理健康水平。阅读,尤其是经典阅读,是获得对世界的深入理解、增强意义感、增加控制感的好方法。在阅读经典的过程中,你会感到在与作者进行交流。你会感到有人懂得你的困境,陪伴你的痛苦,有勇者给你鼓励,有智者为你指点迷津。姜思思说。

姜思思同时提醒,一些愉悦型阅读,比如刷手机,读爽文,作为艰苦生活中的甜蜜点缀也未尝不可,家长没有必要看到孩子玩手机就予以制止。愉悦本身是有意义的,当然太轻易获得的快乐,往往有成瘾风险,要留有警惕。姜思思说。

中青报 中青网记者 刘昶荣

5月31日,是世界无烟日。这一天,中国疾控中心发布了《2021中国大学生烟草流行调查》(以下简称《调查》)数据。《调查》显示,我国大学生吸烟率为7.8%,男生吸烟率(15.0%)高于女生(1.1%)。高职/高专吸烟率(11.6%)高于省地属院校(5.0%)和部属或省部共建院校(3.0%)。

值得注意的是,高职/高专男生的吸烟率高达21.2%。中国控烟协会副会长、中国疾控中心控烟办公室原主任姜垣在接受中青报 中青网记者采访时说,吸烟越早、烟龄越长,烟草对身体产生的危害越大。

据了解,2021年,按照国家卫健委的工作部署,在各地卫生健康部门和部门的支持下,中国疾控中心组织完成了首次全国大学生烟草流行调查。2021年中国大学生烟草流行调查覆盖全国31个省(区、市),共计完成个人问卷124119份。

姜垣从事控烟工作20多年,她告诉记者,大部分吸烟的学生低估了戒烟的难度,他们认为等工作、结婚后再戒烟就可以,所以尝试吸烟时也没有什么心理负担。

然而,戒烟通常比想象中更难。世界无烟日前夕,《我国烟草依赖的患病率与影响因素:基于2018年全国居民健康素养监测调查结果》在国际知名医学期刊《柳叶刀》上刊上发表。这项研究成果显示,我国约有1.835亿吸烟者患有烟草依赖。吸烟者中,烟草依赖的患病率高达49.7%,患有烟草依赖的吸烟者,戒烟成功的可能性更低。

中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰院士是上述研究成果的通讯作者之一。他说,烟草依赖与吸烟行为显著相关,每日吸烟越多,开始吸烟年龄越早,患烟草依赖的风险越大。他还强调,烟草依赖本质上是一种高复杂性的、致死性的慢性疾病,需要专门的治疗。

烟草烟雾中含有大量有害物质,其中包括至少69种已知的致癌物,可对身体健康造成严重危害。与此同时,烟草中还含有成瘾性很强的物质——尼古丁。姜垣解释说,正是尼古丁所致的烟草依赖,导致很多吸烟者长期、大量的吸烟,而吸烟几乎可以损伤身体的所有器官,每两位吸烟者中就有一位会因吸烟而早死。《中国吸烟危害健康报告2020》明确指出,吸烟是多种慢性呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病四大慢病的共性危险因素。

也有不少大学生知道吸烟对健康的危害。《调查》显示,大学生对吸烟会引起肺癌的知晓率为86.8%,对其会引发心脏病的知晓率为61.3%,引发中风的知晓率为56.4%,引发阳痿的知晓率为50.6%。让人担忧的是,仅有21.6%的大学生认为低焦油卷烟和一般卷烟的危害差不多,对低焦油卷烟的正确认知比例偏低。姜垣说,之所以把低焦油卷烟设计进问卷调查里,是因为现在烟草制造商会打低焦油的噱头,让吸烟者误以为吸入的危害成分少了。

焦油降低的同时,尼古丁也会下降,所以吸烟者会吸得更深、更多。我们做过研究,发现吸低焦油烟的人尿液和血液里的致癌物质水平和其他吸烟者是一致的。姜垣说,此外,低焦油卷烟的吸烟者更不容易戒烟,因为他们觉得找到了一种健康的生活方式。

《调查》还指出,现在吸烟的大学生中,52.5%的人打算在未来12个月内戒烟,31.2%的人打算在未来1个月内戒烟。33.0%的现在吸烟大学生在过去12个月内尝试过戒烟。

王辰院士呼吁,目前,无论是公众还是学术界,对烟草依赖的防控都缺乏重视,面对如此庞大的患有烟草依赖的吸烟者,亟须提高我国政府、医学界及大众的重视程度,加强烟草依赖是一种慢性病,需要治疗、宣传,提升社会对烟草依赖的认识程度,力求使公众像认知高血压、糖尿病一样认知烟草依赖。



2021年5月31日,山东省枣庄市市中区东湖小学学生制作“香烟”模型,并在上面书写戒烟劝告语。视觉中国供图