

## 心理导航

## 考后让心灵“放个假”

河北省精神卫生中心 主任医师 徐涛

大考结束后，往往是考生心理问题高发的时候。具体来说，常见有这么几种不良心理。

**悲观自责心理** 因为考试没发挥好而产生失落感、负罪感，觉得前途渺茫；悔恨平时不用功，对不起父母、老师等，认为自己一无是处。

**紧张焦虑心理** 在成绩出来前，心里没有把握，持续焦虑，吃不香、睡不好，每天处在一种惶惶不安中，甚至产生一些躯体不适症状。

**过度放纵心理** “十年寒窗，一

朝解放”，比如通宵游戏、熬夜刷剧、日夜颠倒、饮食失衡等，这都会严重影响身心健康。

**迷茫无聊心理** 大考结束后，感觉失去了具体目标和动力，生活没有节奏，找不到方向，先是无所事事，整天昏睡，而后会有寻找刺激或发泄冲动。

**考后疲劳综合征** 考后浑身疲乏无力，整日没精打采，甚至整日睡觉，很难叫醒。

针对这些心理问题，有何应

对策略？

1.规律生活，保持正常的饮食、睡眠，尽可能不要打乱自己的生物钟。

2.接纳结果，调整心态。只要有切合实际的定位和目标，在考试时把自己平时的水平发挥出来，就问心无愧。但心理也要做好两手准备，好的结果与坏的结果都能积极面对。

3.多与身边的人交流，表达负面情绪，获得心理支持。考前，学生和家都比较紧张，可能家庭内部

还会有一些摩擦，那么考后要多跟身边的人交流，给自己一个缓冲的机会，也给家庭创造一个和谐的氛围。

4.考后做一些感兴趣的娱乐活动和体育运动，比如游泳、跑步、踢足球、打篮球、看电影、旅游等，以丰富自己的业余文化生活，交到一些志同道合的朋友。

5.参加社会实践，做义工、志愿者、打工等，也可学开车、烹饪技术等。

如果痛苦无法自拔，可以寻求专业心理医生的帮助。

## 心理课堂

## 自闭症的五种表现

中南大学湘雅二医院  
主任医师 高雪屏

自闭症是一类起病于婴幼儿时期的神经发育障碍，最核心的特征为不同程度的社会交往障碍、言语或语言交流障碍，以及兴趣狭隘和刻板的行为。如果儿童有以下表现，父母要警惕自闭症的可能。

1.不看、很少看人，目光交流少；2.叫名字不应或很少有回应；3.无语言交流或交流不畅；4.不合群，和小朋友交往的时候显示出孤僻的状态；5.有一些奇特或者奇怪的爱好和行为。

自闭症目前没有有效的药物或者物理治疗方法，最主要的治疗是积极运用行为干预或康复干预手段。约80%~90%患儿经过早期干预，其社交技能等会得到不同程度的提升，大约9%能恢复正常生活。

## 职场心理

## 遇到苛刻上司 用沟通化解危机

上海 心理咨询师 王莉

至于会遇到什么样的人，完全看运气、概率。从大数据来看，遇到自己喜欢和不喜欢的人的概率大约各占一半。既然如此，首先就要平和心态。当遇到不喜欢的人时，就要想到一个词：“包容”。

当然，像老李这样的苛刻上司，肯定不是单靠一个“包容”就能搞定的。需要小雅努力和他沟通、磨合，才能实现求同存异。但许多年轻人在职场遇到不喜欢的上司，不会选择沟通，而只会生气、委屈、背后说坏话，甚至离职等。一来觉得自己是没有任何资历的职场“小白”，似乎难以和上司平等对话；二来容易灰心，和上司交流一两次还是没有改善局面时，就想放弃。其实，只要不卑不亢，真诚地和上司交流，并拿出事实依据和自己的见解，

是能够达成平等沟通局面的。当然，不要指望一两次就能改变现状，要有恒心和耐心。只要能够打开沟通渠道，很多事情就有逐步化解的希望。

如老李对小雅的设计文案总是挑毛病，那么小雅就可以虚心请教：您觉得这个文案哪里不好？为什么不好？怎样改进？当小雅不再逃避，而是大胆和上司沟通时，问题往往就能迎刃而解。老李告诉小雅，自己虽然不是美术专业的，但已在该杂志社负责美编室十多年，积累了丰富的的工作经验，了解广告客户对封面设计的喜好等。

在相互沟通中，小雅逐步放下了“老李看不惯年轻人，嫉妒自己是专业出身”等偏颇的想法，就事论事地和老李沟通每一个设计细节；而老李也逐步放下了“年轻人自以为是”的成见，逐渐采纳小雅的一些专业建议。



刚大学毕业的小雅进入到一家杂志社做美术编辑，原本认为可以用自己所长在杂志社一展才华。谁知道，踌躇满志的小雅一进杂志社就被泼了一盆冷水。原来，她遇到了一位特别苛刻的上司老李。老李不是学美术专业的，却对小雅的设计总是横挑鼻子竖挑眼。小雅规划的职场生活一下子被老李打乱了。

很多人会在职场上遇到像小雅类似的问题，有什么方法解决呢？

进入职场，会遇到各种各样的领导、同事，这是我们无法选择的。

垃圾分类

# 垃圾也有宝 分类不可少

文明健康  
绿色环保

富强 / 民主 / 文明 / 和谐  
自由 / 平等 / 公正 / 法治  
爱国 / 敬业 / 诚信 / 友善

南昌市委宣传部  
南昌市文明办 宣