

心理导航

人的认知、情绪和行为是紧密联系的。当改变其中一个因素时，另外两个因素也会发生变化。如改变行为，认知和情绪也会转变；同理，如改变认知，行为和情绪也会转变。

行为影响认知 当一个人有活跃的社交活动（行为），实现个人的价值，能坦然处理日常生活问题时，自然会对自己的才能、前途及自我给予积极的评价（认知）。反之，若常常独自生活、少言寡语（行为）、生活单调，则容易出现消极的自我观和生命观（认知）。

行为影响情绪 尽管心情不好、郁闷甚至消沉（情绪），但若给自己一点鼓励，去做一点儿平常能使自己感到满足、愉悦的事情（行为），常常心情就会随之好转（情绪）。这种现象的原因，一方面是因为将注意力转移到要做的东西上，另一方面是因为做的事情本身使人感到较为愉快。所以，积极的行动能减轻焦虑和抑郁。

认知改变情绪 若将注意力集中于负面的情绪，不自觉地放大自己的过失，追问不安的来

由，情绪肯定会更加低落。然而，大脑内还存在着一种镜像神经元，它会在人们亲自做、看到别人做，想象自己（别人）在做令人愉悦的事情或场景时，产生同样的兴奋程度。因此，想象生活里积极的经历或看看别人正在参与的愉悦活动，都会减轻自己的负面情绪。

既往经验告诉我们，改变情绪最不容易做到，而相较于认知，行为最容易改变。因为有时候，认知会像空气一样不容易被发现，情绪和行为相对容易被体察。比如有些人每次都在立志减肥，但收效甚微，不是因为不能控制自己“管住嘴、迈开腿”这样的行为习惯，而是因为有一个隐含的认知：想怎么吃就怎么吃，想吃什么就吃什么才是自由。这个认知像空气一样不容易被发现，但却偷偷地发挥作用，让我们在“迈开腿”时产生了疲劳、不愉悦的情绪后，做出了逃避痛苦的选择：不做或少做运动，敞开吃这样的行为结果。因此，我们常常是被大脑的想法偷偷控制着，它会通过行为制造出

行为改变情绪

河北省精神卫生中心 副主任医师 杨云龙

符合想法的现实去加固想法。这种想法常常不易察觉，因而比较难以改变。与之相反，行为是外显的，最容易体察和改变。

治疗抑郁症别人误区

东南大学附属中大医院 主任医师 袁勇贵

医生让他服一粒，他服半粒；医生让他千万别无故停药，总有些人会试着停停看，导致疗效不佳，回头怪医生水平差。

误解三

“抑郁症就是想死，我不想死怎么会是抑郁症呢”，或者说，“不但不想死，还怕死，只是睡眠不好”，否认医生的抑郁症诊断，要求只开促睡眠的药物。

误解四

认为抑郁症就是精神病，病耻感非常强烈。其实，绝大

多数抑郁症只是情绪障碍，只有少数伴有精神病性症状的抑郁症才被划到精神病的范畴。

误解五

认为抗抑郁药一旦用上就停不下来。其实，抑郁症的治疗有疗程，医生会根据患者的具体情况决定服药的时长。如果患者能遵医嘱，就能及时停药。

抑郁症是一种心灵感冒，提倡早发现、早治疗，遵医嘱足量、足疗程很重要。理论上，每个抑郁症患者都是可以治愈的。

教育心理

儿童好动
不一定是多动症

天津 心理咨询师 马志国

问：孩子今年上一年级，可老师说他上课总是乱动，很难安静下来。孩子回到家，学习也不专心，就是看电视时能安静下来。他是不是有多动症？

答：有些孩子确实好动，但并不都是多动症。多动症之外造成孩子好动的情况有哪些呢？

年龄特征 活泼好动是孩子的本性。

气质特征 多血质孩子的明显特点就是活泼好动。

智力特征 有的孩子比较聪明，一般的教学内容让他们“吃不饱”，有多余的精力，于是常常表现为不注意听讲，活泼好动。

学习障碍 有些孩子可能失去兴趣和信心，因而难以集中注意力，总想做点别的活动。

教养习惯 有些孩子从小养成了不能安静的习惯。

标签效应 有些孩子类似多动症的表现，是大人不经意间“不专心”、“多动症”等说法“培养”出来的。

但这些“多动”和多动症最为明显的区别在活动内容和场合上是有选择性的。比如在学习时“多动”，而在看电视或做游戏等感兴趣的活动中就没有这种表现。而多动症儿童不论在什么活动中都会表现出多动症状。单凭看电视安静这一点就可以肯定，孩子不是多动症。

家长如何引导这类好动的孩子呢？

这要具体问题具体对待。如孩子好动是年龄特征或是气质特征的表现，可以忽略不计，适当引导就行了；如孩子好动是智力超常，可以和老师或有关机构联系，对孩子采取特别的教育措施；如孩子的不专心是由于学习障碍，就想办法给孩子补课；如孩子难以安静是由于习惯，就要从培养习惯入手。

心理课堂

抑郁症是一种常见的心理疾病，但人们对其还存在不少误解，明显影响抑郁症的诊治和预后。

误解一

有人认为，抑郁既然是心理问题，那“心病需要心药治”，排斥药物治疗。其实，抑郁症是一种身心疾病，首选药物治疗。

误解二

认为抗抑郁药会成瘾，不敢服用，或者不遵医嘱服用，

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

诚信友爱

诚实守信
友爱善行南昌市委宣传部
南昌市文明办