



## 教子有方

# 孩子过度敏感是怎么回事

专家建议:先进行确诊,再“对症下药”



### 案例

我儿子现读初三,但他一直都胆小。读小学时,老师都说他很乖巧,可到了初二时,突然变了一个人似的,老爱发脾气,说很烦,不知烦什么。那时开始,白天在家里总喜欢把窗户关紧,窗帘布也拉下来,甚至还用夹子夹紧;冲凉时,之前穿过煤气管的洞他都要用纸巾堵住;站在阳台看到对面有人,总以为那个人在看他;走在街上的时候哪里有闪光他也以为别人在拍他;路上行人看他一下,他也在怀疑。我跟他解释,他不相信。叫他去看医生,他也不去,担心医生知道他这种状况。



### 分析

珠海市帮达心理咨询有限公司首席心理专家曹泽能:

家长您好,认真看了您的提问,首先向您普及判断心理正常与否的常识,专业人员通常从三方面来识别:

一是主观世界和客观世界是否统一。也就是说,你的所听、所见、所闻、所触、所思等是否与大众的标准差不多,如果你把假的当真的,还不自知是假的,那你很可能感知到的形象不是由客观事物引起的,形成幻觉。这与普通人的错觉不同,错觉是偶尔把假的当真的,且自知是假的。这里的自知,是指自知力,需要判断自知力的有无与完整性。一般来说,如果你身边的绝大部分人都认为你“有问题”,那你“有问题”的可能性就很大。譬如,老师、同学,甚至家长都认为你儿子“与众不同、别具一格”,那么有问题的概率相当大。

二是心理活动是否协调一致。人类的心理活动分认知、情绪情感、意志行为,三者的关系是逐步递进、顺理成章的。打个比方,某学生经过刻苦学习考取了心仪的北京大学,他的认知是“有志者、事竟成”,他的情绪是喜悦,他的行为是与亲友分享。反之,如果考取了理想大学,反而痛不欲生、大哭大闹,那就后果严重了。同样的道

理,您儿子“走在街上的时候哪里有闪光,他也以为别人在拍他”,他的思维逻辑或是“他是街上的所有焦点,街上所有的闪光都是在拍照,所有的拍照都是在拍他”,很明显这是缺乏自知之明的“自作多情”。

三是人格是否相对稳定。这里的人格,是指各种心理特性的总和,相对稳定与独特,在不同时间、环境影响一个人的思想、情感、行为,包含能力、气质与性格;不是指日常生活所突出的道德含义,说某人的性格很差。家长你看,您的儿子“一直都胆小,读小学时,老师都说他很乖巧”“可到了初二时,突然变了一个人似的,老爱发脾气”,这里有很大的疑问,您儿子到底受到了何种刺激?他如何理解?才会“摇身一变”,变得如此陌生、不可理喻。当然,您儿子读初三未成年,人格还没最终定型,所以不排除青春期因素的“中二病”。所谓“中二病”,是一个来源于日本的网络流行语,是指青春期少年特有的自以为是的思想、行动和价值观,自我意识过盛、狂妄,又觉得不被理解、自觉不幸。快节奏的生活加上冷漠的环境,其家长工作繁忙无暇照顾、遭到同学们孤立、不被社会所认同(或者自以为是这样)往往成为“中二病”诱发的主因。

然后,再评估您儿子问题的两个核心点:

或疑似被害妄想。妄想是一种脱离现实的病理性思维,其特点是一以毫无根据的设想为前提进行推理,违背思维逻辑,得出不符合实际的结论;二对荒唐的结论坚信不移,不能通过摆事实、讲道理进行知识教育以及自己的亲身经历来验证、纠正这种荒唐结论。妄想种类较多,您儿子或可能属于被害妄想。

或疑似强迫状态。其特点是有明显的强迫与反强迫同时并存,一些毫无意义、鸡毛蒜皮的事,甚至违背自己意愿的想法或行为反反复复侵入当事人的日常生活,这些想法或行为来源于自身,明明知道没有必要,但无法控制,而感到焦虑与痛苦,影响工作学习、人际交往等。根据您的表达,您儿子或可能存在强迫状态。

所以家长,最后给您的建议是:请尽快带儿子去医院心理科就诊,或想办法让心理医生能见到您儿子,先进行确诊,再“对症下药”。如果心理无异常或达到正常状态,就可以进行专业的心理辅导,释放他的负面情绪、求证他的疑问、调整他对事物的认知、提高他的人际交往能力、增加他的自信心,从而让他朝健康、积极的方向成长。

本报记者 廖明山 见习记者 王晓君整理



### 参与方式

欢迎您扫描二维码,加入“教子有方”微信群,将您在教育过程中遇到的烦恼告诉我们,我们将在本报“教子有方”栏目中,就最热门、读者最关心的问题,邀请专业心理咨询师或资深教育界人士进行探讨,答疑解惑,给出意见和建议。



## 作文秀

### 属于中国的感动

从《湄公河行动》到2018年的《红海行动》,从《战狼》到2018年的《战狼二》;2018年10月世界级工程港珠澳大桥的顺利开通、歼-20、运-20的展翅翱翔,2018年遍布世界的是 Made In China。

回顾历史的长河,1842年开始,中华大地在西方列强的侵略下,逐步沦为半封建半殖民地社会。那时身在中国,创伤的心灵难以抚慰。1949年,以毛泽东为代表的中国老一辈无产阶级革命家在天安门城楼上庄严地宣告:“中华人民共和国成立了”。那时身在中国,广大人民对美好生活充满了希望,真正领悟到翻身当主人的无限荣光!2016年G20杭州峰会盛大举办,中国让国人感受到全球经济命运共同体的魅力。2018年,庆祝改革开放四十年大会顺利召开,每一个中国人因身在新时代而无比骄傲和自豪。今天,我们不必在仰望那些远在大洋彼岸的各种先进,因为祖国强大了,我们有属于自己高大上的中国制造。“中国制造”这四个字,彰显着祖国科技的迅猛发展,彰显着综合国力的增强,彰显着人们对高品质的追求,这是属于中国的感动。曾经的泪水是诉说跌倒的故事,而今天的泪水是因感动而热泪盈眶。

1970年4月24日,中国第一颗人造卫星于21时35分顺利升空,举国欢庆,作为华夏儿女倍感自豪。2018年,我国自主研发的首款国际主流水准的国产大飞机C919于5月5日14时在上海浦东国际机场首飞,翱翔在天空的不仅仅是中国造的大飞机,而是改革开放四十年来广大科技工作者赶超先进的责任感和使命感。

狮子不再沉睡,它展现给世界的是属于自己的雄威。

回首,展望……最感动的中国,不在他人口中之言,不在冰冷的数字之间,而是华夏儿女的奋力拼搏。

2018年,是属于中国的感动!

作者:市三中高一402班 张钰昕

指导老师:市三中 蓝宝生

点评教师:市三中 钟海霞、蓝宝生

点评内容:本文内容贴近现代生活,新颖别致,紧跟时代脉搏;文章结构清晰,脉络分明,层次感强;中心明确,立意鲜明。文章大量列举一百多年来中国令世人瞩目的骄人业绩,以此作为“属于中国的感动”。全文高度浓缩,骄傲展示,紧扣“感动”行文,语言精炼,情感饱满,发自肺腑,积极向上。有浓厚的正能量和浓烈的自豪感,可以励志,可以扬国威,可以催人奋进,可以扬眉吐气。动词“翱翔”的使用,充满动感和画面感。

本报记者 廖明山  
见习记者 王晓君整理