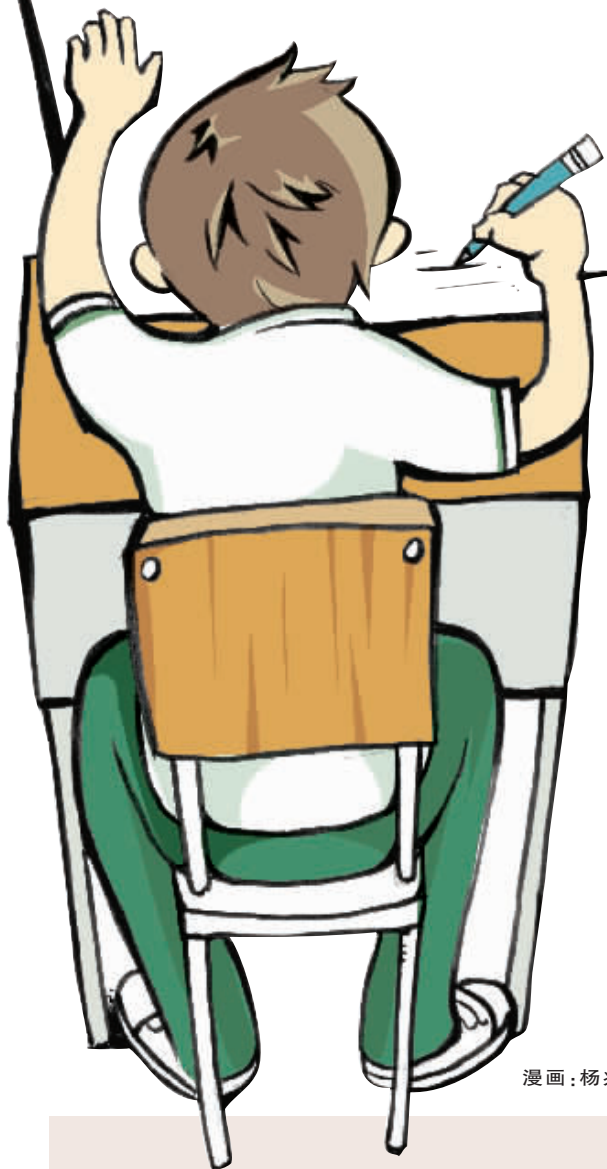


写作文能让考生坚强吗?

心理学家谈《坚强》:效果因人而异

一年一度的高考结束了,而今年的高考因为地震特别受关注。尤其是四川的高考作文《坚强》,在网络上引发了激烈的讨论。有人认为,这个题目非常好,因为坚强对四川人来说需要不过了,而有人觉得,好不容易平静的情绪,又被这样的题目扰乱了,不利于考生心理健康。写一篇像《坚强》这样的作文,对考生的心理有没有积极作用?对此,心理学专家指出,《坚强》究竟是积极还是消极的,还要看个人的性格和心理素质。

□时报见习记者 林晓



漫画:杨兆恩

对有的考生有积极影响

《坚强》的用意很明显:鼓励四川的考生面对困难,多关注灾难中人们坚强的一面,有信心建设美好的未来。“写作文时我哭了,走出考场时我笑了。”有四川考生在网上写下了这样的感受。对此,中山大学心理学系程乐华老师指出,对有的考生来说,写一篇这样题材的作文,确实能起到跟过去的痛苦告别的作用,但效果是不是普遍,还要看考生个人的性格和心理素质。

对每个人来说,《坚强》可能有不同的含义。“我们已经很坚强”,“我要坚强”,也可能是“别人很坚强”……因此,从这个题目出发联想到什么事情,对心理有很大影响。也就是说,除了《坚强》的积极引导之外,考生如何去理解是影响他们心理健康的关键。

高考的特殊性限制了书写的宣泄作用

程乐华指出,把生活中发生的问题以及心里的疑惑和不愉快写出来,对有的考生放下一些东西的确有用。但是高考作文有许多特殊的地方,这也会影响书写的宣泄作用。

首先,考生在面临一次检验,他需要在有限的时间内,用短短的800字表达出一个明确的观点,因此会有压力和顾虑,而不是单纯的写下不愉快的事,把内心的痛苦宣泄出来。其次,作文并不能用以交流,而是给老师评阅,这中间缺乏交流必需的反馈。也许等高考试卷评阅结束后,我们能从阅卷老师那里得到一些说法。

有明确的告别仪式会更好

写出自己的感受,只是和痛苦告别的其中一个过程,程乐华指出,一些有象征意义的仪式,是和痛苦告别的关键。下面是一个简单的书写仪式。这种方法在灾区的心理重建中也经常用到。

- 1.准备一张纸,左边为灰色,右边为白色。
- 2.闭上眼睛回想令你痛苦的事情。这时候,不用再回避它们,回想当时的感受。
- 3.在左边写下那些事和感受。
- 4.再次闭眼,想想对未来有什么希望,自己能够做得好的地方。
- 5.在右边写下希望。
- 6.用手托住纸张,感受左手的痛苦越来越轻,右手的希望越来越重。
- 7.有一个明确的告别:把纸撕成两半,告别过去的痛苦,看着希望。

日记和博客更有利于表达

专家介绍,更能促进心理健康的书写是能够自由的表露自己的想法,和别人交流。因此,写日记和博客都符合这样的要求。一般来说,我们所写的东西越秘密,表达的效果就越好。

在自己允许的情况下与别人分享,是解决心理问题的好方法。通过文字叙述让别人了解自己的内心困惑,既不会有心理障碍引起的尴尬,也不会因为情绪的波动而影响表达。而且,很多时候旁观者能更清晰地看到问题所在,从而提出有效的建议。

日记和博客如何促进心理健康?

- 对问题进行回顾和分析
- 在比较冷静的心理条件下处理各种困扰
- 逐渐地认识自己
- 有条件的与亲友分享\“一对一”、“一对多”的交流

心理有约

本栏目主持人



77

女,心理学硕士,奔三,喜好探索各类情绪释放、压力应对、以及提升个人心理能量的方法。有心理困惑跟77交流,请发信至:xinli@xxsb.com,注明77收。

别人总关心我的脸

77:

我是一名从外地来广东打工的女孩子,刚从家过来的时候,我皮肤很白净,很让人羡慕。可是在这里待上两年多,我的皮肤变得不好了,上班天天对着电脑,再加上莫名其妙的用了一种护肤品,我的皮肤变得非常差。现在我总怕别人看我,天天想低着头走,怕别人说我的眼袋、黑眼圈。以前我自自信也不只是因为皮肤好,然而有些时候自信被某些不好的东西抹杀了,确实是件可怕的事情。请问,怎样才能调整我这样的心态啊?

另外我还有个不好的现象,就是同事问我脸的时候,我不想回答她们,显得很不耐烦。我明知道这样子不好,可是控制不了自己的情绪,因为她们问起了我的伤痛了,我有点讨厌她们这样。我都感觉我心理是不是有什么问题啊?

辰辰

辰辰:

不用这么敏感,这些不是什么严重的心理问题,调整一下心态就好了。

那么在意皮肤的人不是别人,而是你自己,所以,别人平常的一个对视、简单的一句询问,在你的感觉里都是在看你的皮肤好不好,而且还是不带善意的那一种。这是我们经常都会有的感受:别人是不是在看我的缺点?和皮肤的问题一样,最先发现瑕疵的是自己,最关心瑕疵的也是自己,最讨厌瑕疵的也还是自己。而别人也许根本没有注意到这些事。

怎么调整心态呢?你也说,从前的自信不仅仅是因为皮肤,那么你一定有其他吸引人的地方。关键是把评价自己不自信的标准放得再开一点,皮肤是其中之一,那么其他方面呢?现在,只是暂时出现了一些让人烦心的小事,等皮肤恢复了,困扰也就过去了。所以,既然那种护肤品不适合你,那就换一种,起码先让自己别那么着急了,注意力就会慢慢转到其他事情上。别人若是再问起,就告诉他们皮肤过敏了,或者这段时间没休息好,放轻松一点就过去了。

77

心视界

书写痛苦可促进伤口愈合

伦敦国王大学心理学研究所发现,用笔把内心的压抑和复杂写出来,能有效加快伤口愈合的速度。

在这项研究中,有36人参加了临床实验。研究人员把他们分成两组,每组18人,让第一组写出生活中的痛苦经历,另一组只写日常生活中的琐碎事情。连续进行3天,每天坚持写上20分钟。

两周后,研究人员对36位病人的

伤口进行检查,结果发现,第一组的伤口愈合速度比第二组快。

研究人员指出,情绪的宣泄与伤口愈合速度存在着直接的联系。伤口之所以能得到快速愈合,是因为当人把积压在内心的情感通过书写宣泄出来后,身体免疫系统的运作功能就会增强。

这种方法不仅可以节省很多开支,而且能取得有效的治疗效果,因此研究人员建议在治疗外伤时可尝试该方法。

