

责任编辑: 舒雅 欢迎投稿: xinlitougao@163.com	2015年4月15日 纯思·启慧·明心
---	--------------------------------------

导语

放假了,小伙伴们可谓是玩得热火朝天,把工作、学习的烦恼以及疲劳跑到九霄云外,尽情享受着假日里的美好时光.而假期结束后,大家是不是总不想去上学,不想起早床、不想结束假期的纠结心理呢?那么你是否知道自己是被“节日综合症”所祸害了,才会如此的郁闷心塞呢?本期心理海洋将为大家倾情解读“节日综合症”这个让人抓狂的烦恼,好让你们尽早和它说拜拜!

【心理前沿】警惕“节日综合症”

3月中旬,有热心网友就节后第一天大学生们吃早餐的情况对武汉各大学校进行了一次抽样调查,此次调查有针对性的抽取了武汉大学、武汉科技大学、湖北工业大学、湖北中医药大学和武汉工商学院中的300名大学生。调查对象包括男生150名,女生150名。结果显示,88.67%的男生开学第一课没有吃早餐,70%的女生开学第一课没有吃早餐,不吃早餐的男生比女生高了近两成。

武汉工商学院市场营销专业的大一男生夏俊杰是班长,上课不到半小时,他就注意到不少学生精神不佳。下课后,夏俊杰询问同学后得知,大部分学生都没有吃早餐就来上课了。“寒假在家都是10点钟左右才起床,开学后生物钟还没调整过来,不少同学早上起晚了就直接饿着肚子上课了。”夏俊杰说。也有同学表示平时在家都是很晚吃早饭,现在这么早吃早饭也吃不下去。

无独有偶,武汉大学大二广告专业的小林也是因为赖床起晚了,没来得及吃早餐就赶去上课了。小林说,寒假在家她也是基本没有吃早饭,都是中午起床,早饭和中饭一起吃。

“闹钟都叫不醒,晚上又睡不着。”武汉科技大学自动化专业大一学生金义有原本打算6点20分起床,可他一直睡到快7点钟才被别人叫醒,只好饿着肚子去上课。他无奈地说:“整个寒假作息时间都是乱的,晚上三四点钟才睡觉,第二天中午才起来,早饭午饭一起吃,这样的习惯一直持续到现在,一下子调整不过来了。”

湖北工业大学的电气专业大一男生刘琼说,快到上课时,他才赶紧穿衣服,头发都没梳,就更别提吃早餐了。(来源:新华网)

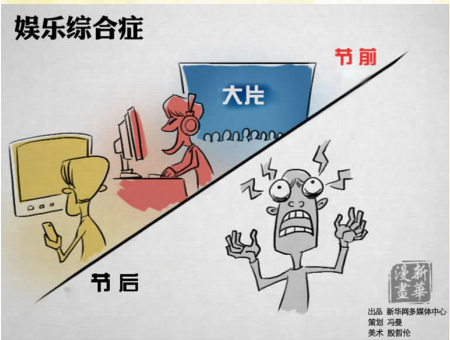
【心理百科】迷之“节日综合症”

那么什么是“节日综合症”呢?随着节假日的到来,有些人由紧张的工作、学习状态一下子放松,过度娱乐、上网、看电视,使身体没有得到充分休息,所引发的一系列“娱乐综合症”、“睡眠综合症”、“消化不良症”和“焦虑综合征”等,统称为“节日综合症”。

对于学生党来说,在长假里一下子进入过于放松的状态,忙于聚会、旅游、通宵玩乐等,打破了原先的起居规律,引起了身心的失调不平衡状态。长假过后,由于大学生自身的适应能力和调节能力不健全,这种失调状态一时难以调整,遭遇“节日综合症”也是在所难免的。

下面来为大家科普下“节日综合症”的症状表现,不知道小伙伴们都中了几招呢?

娱乐综合症: 好容易盼到了长假休息,许多人通宵娱乐,上网、卡拉OK、打牌(麻将),由于长时间的维持某一姿势,我们的局部血管会受压,局部肌肉群处于高度紧张状态,也就出现头晕眼花、记忆力减退、肢体麻木、肌肉酸痛的症状。上述症状就是所谓的“娱乐综合症”了。	消化不良症。 大家在家里天天享受大鱼大肉,胡吃海喝。回到学校,随着生物钟的调整,作息时间的调整,一切的生活节奏也就回归正常。在过渡期间因为饮食质量一下子下降,肠胃闹点小脾气似乎也是在难以避免的。
--	--



睡眠综合症。睡眠觉几乎是每个学生党难以割舍的情緒,尤其在假日后表现得更为明显。虽然大学是早上8点上课,但还是免不了有那么一群人踩着铃声上课,他们似乎还保留了在节日里的清晨窝在被子里被麻麻催醒的节奏。而放假回归校园生活后,没有了麻麻们的催床命令,所以干脆掐掉手机闹铃的懒虫们也就难以摆脱迟到的悲剧了!



虽然这些症状在节日后的表现更为突出,但患有“节日综合症”的人们大多只是一些生理、心理的不适,通过调整假期期间的日常生活方式和节日心态,小伙伴们就可以拥有一个愉快的美丽假日!

(图片来源于网络)

沙湖蕊简介

沙湖蕊报社成立

于2011年9月,前身是湖北大学心理卫生协会编辑部,现为湖北大学心理健康教育中心指导下的社团,以关注大学生心理健康为宗旨,主要负责《沙湖蕊》心理健康教育报的编辑与发行工作,并配合大学生心理健康中心完成各项宣传工作,以及开展与心理健康教育主题相关的各类活动。

报纸至今已发行47期,每期印数5000份,覆盖湖北大学本部和阳逻校区所有学生宿舍和心理咨询室。从新闻采写到审稿排版、印刷发行以及最后对报纸进行读者反馈意见的收集,《沙湖蕊》心理健康报凝聚着每一位报社成员的心血。

征稿启事

最美人间四月

天,在这个春光明媚的季节,请随沙湖蕊报社一起来凝练笔尖吧!“沙湖蕊”现面向全校师生征稿,以下主题2选1参与投稿,稿件一经录用将会在报刊上发表,并给予一定稿费。

- 请以“遇见”为话题作文,体裁不限,1000字左右。
- 微小说(即微型小说),140字以内,原创。主题不限,积极向上即可。

投稿邮箱:xinlitougao@163.com(来稿请注明班级、姓名、联系方式)

截稿日期:2015年5月25日

沙湖蕊官方微博:湖北大学沙湖蕊报社沙湖蕊的征稿信息都会在上面发表,期待亲们的关注!

湖北大学心理健康教育中心

本校区地址:大学生活动中心背面2楼
88666383 88739571
阳逻校区地址:三栋学生宿舍侧面1楼 (89637001)
预约时间:周一至周五8:30-11:30 14:00-17:30
周六8:30-11:30
预约方式:当面预约/电话预约
中心网站:
http://soft.psy.com.cn/2008/hbxdx/湖北大学主页“快速链接”栏,点击“心理健康”

责任编辑: 伍仪 欢迎投稿: xinlitougao@163.com

案例背景



大学课堂为何“有问无答”?成都学院文学与新闻传播学院学生白珂表示,老师提问,学生没有反应或反应淡淡,这已经是常态。他说:“课堂上,老师很少提问,因为一提问基本就等于自讨苦吃,通常没人回答,只有靠学习委员或者班长。”(来源:中国教育新闻网—中国教育报)

课堂上“沉默的大多数”面对提问,学生低头不语,许多时候大学课堂都是教师一个人的“舞台”——大学生多变成了“沉默的大多数”。对于大多数教师来说,课堂教学应当是教师和学生的双向交流。几乎没有哪位教师愿意面对沉默的课堂,特别是在提问和讨论交流时,学生的“沉默”更让授课教师担心。在武汉某大学医学院有着30多年外科教学经验的陈友村教授说:“我经常遇到这样的尴尬,一堂课自始至终除了我一个人在讲外,几乎没有学生主动提问。即便平时的教学提问,学生也基本都是你看着我,我看着你。”(来源:中国教育在线)

聚会时应该多交流日前,《广州日报》就“饭局聚会大家都在玩手机,你怎么看?”进行了读者调查,调查显示,有64.5%的读者表示对此现象无法忍受,他们认为“饭局是大家面对面的社交场合,每个人都玩手机发微博,和在家里对着虚拟世界没什么两样”;而认为能够忍受的人则觉得,没了手机,饭局话题更少了。实则不然,聚会本应该是多交流沟通促进感情,而非离不开手机。其实往往抛开手机,抛开虚拟世界里所谓的忙碌,才能真正玩得尽兴和开心。(来源:2012-03-15 39 健康网)

沉默是一种病?身边的人越来越沉默了:QQ上在线的人不少,却很少人找我说话,有的时候又总是突然觉得不知道该说些什么话题,于是只好沉默。有些话不想说给有些人听,有些话是说给有些人听他们又不懂。沉默是一种病,而我们都慢慢的患上了这种病。(来源:阅读时间网)



做不到啊~

沉默的聚会大家可能都遇到过这种情况:同学或亲友聚会,大家互不交流低头看手机。那么,你低头沉默的原因是什么呢?56%的同学表示他们缺少交流对象,认为“跟你们谈不到一块”;37%的同学则是对大家聊天内容无声的反抗。可是将心比心,如果聚会时被低头玩手机的小伙伴冷落,你又会怎么办呢?30%的同学说“那我也玩手机吧”,看,恶性循环开始了。那么这场聚会就名存实亡了。可是别那么悲观,调查结果表明,有26%的同学会感到失落和展开话题聊天。己所不欲勿施于人,让我们为打破沉默共同努力吧!

开出一朵花在与家人朋友聚会时,只有11%的同学表示他们会滔滔不绝。尽管大家不愿意主动开口,可是愿意做个安静的聆听者的人可是占了81%呢。不愿意说自己的事,但是认真聆听他人并且给出相应的回答也是很好的。

在与同学讨论问题出现分歧时,62%的同学愿意针对问题提出意见,与大家交流自己的想法。看来你并不是沉默的大多数!

沉默是金?调查结果结果显示,27%的同学认为沉默是金,所以不愿意在公开场合发表意见;38%的同学认为事不关己高高挂起;对于“沉默是金”这个观点,赞成者认为言多必失,祸从口出,若要明哲保身,有些场合还是少说为妙;可反对者认为,沉默也许是不自信或懦弱的表现,人们需要表明自己的观点,机会要自己争取。调查结果显示大多数人并不认为沉默是金。

沉默人格是心理疾病?调查结果显示,34%的人认为沉默是种社交障碍。少部分同学认为沉默人格有时候一种心理疾病,会产生心理负担。超过90%的同学不赞同“沉默的人格是心理疾病”这一说法,他们认为,沉默人格只是性格的表现或是一种生活方式,是个人选择,有时候沉默反而是一种智慧,是成熟的表现。不管是沉默人格是不是心理疾病,小编都建议大家多与身边的亲人朋友沟通交流。性格内向不是坏事,但是演变成沉默型人格就令人担忧了。

心理聚焦	2015年4月15日 纯思·启慧·明心
-------------	--------------------------------------

沉默型人格

你具有“沉默的人格”吗?

随着科技和通讯技术的发展,这个世界变得越来越沉默,在这个日益沉默的世界里,人格是否也随波逐流了?沉默或者不爱社交,背后有各种各样的原因和各种各样的表现方式。请您帮助沙湖蕊心理健康报完成本次调查,谢谢!

- 在课堂上,同学们回答问题积极吗?
A.无论什么课都十分积极
B.个别科目课堂比较积极
C.无论什么课都十分沉默
3.老师在课堂上提问,你会主动回答吗?
A.知道答案积极回答
B.知道答案也不回答
C.不知道答案不回答
4.若你聚会时被低头玩手机小伙伴冷落,你会?
A.也玩手机
B.感到失落
C.无所谓
D.主动找话题聊天

- 在与同学或同事讨论问题出现分歧时,你会?
A.保持沉默,保留意见
B.保持沉默,表示反对
C.针对问题,提出意见
6.你赞同“沉默是金”吗?说说你的理由。
7.有人说“沉默人格”是一种心理疾病,你赞同吗?说说你的理由

不再做课堂上“沉默的大多数”

本次调查共有204个样本。从调查可以看出,学生在课堂上沉默并不是完全因为老师的问题太难,不会回答,而学生消极的反馈让有些老师为了避免提问时大家沉默的尴尬,会尽量少在课堂上提问。很明显,这是不利于课堂教学的,学生在课堂上的积极性也会越来越差。其实,没有老师会不喜欢积极发言的同学,特别是在在大学这么一个允许多元思想存在的地方。学生不愿在课堂上回答问题的原因可能是真的不会,但据调查,这只是一小部分,更多是能回答老师的问题但却不愿意表达自己的观点。对于后者,首先要做的就是增强自信心,不要害怕在同学面前表达自己的想法,课堂是大家学习和交流的平台,回答错了也并不丢人,正是因为不会我们才需要去上课学习,同时心里默默地为自己加油;另外,在课堂上与老师交流将促进自己进一步思考,这样学习效率也会更高。

聚会沉默不是金

在聚会上,如果大家都默默玩手机不说话,聚会就失去了它的意义了。调查显示,绝大部分人都愿意在聚会上当一个倾听者,所以不要害怕你说话没有人听。通过聚会多认识一些志同道合或者有趣的人,这是一件令人非常开心的事情。只有面对面的交流,真诚地沟通,才能让人与人之间关系更为紧密。聚会甚至也是一个缘分,是一个交流的契机。因此聚会上需要的是欢声笑语,是真情流露,而不是尴尬的沉默。

在沉默中爆发

如果说“人云亦云”是人的通病,那么随沉默而逐流亦是值得深思的。作为当代大学生,除了学习知识之外,决不能只做“两耳不闻窗外事”的人。社会需要的是敢于“发声”的人,敢于发表自己的意见、建议,而不是“在沉默中灭亡”。诚然,祸是从口出,可一味的沉默只会形成沉默之风,让整个社会存于无生机之中。适时的爆发不是需要,而是必要的。

沉默型人格——好坏否?

正如调查结果显示,很多人都认为沉默的人格是一种社交障碍,但也很难判断长期就此发展下去,是否会成为一项心理隐患。纵然很多心理障碍只是人的一念之差,沉默也许也只是个性使然,然而人终究是群居性社会性动物,人们需要通过沟通交流来了解彼此,哪怕是简单的社会交往。因此,虽不能简单地评价沉默的人格是好是坏,但我们正处于这个时代,处于这个年代,处于这个人生阶段---都应该是充满阳光与活力,积极开朗,而非总是沉默寡言的。倒不如试着多敞开心扉,打破这一僵局。



看了如上所说,或许你已准备好走出沉默,现在就来看看在公众场合交际的小窍门吧!
1.礼貌待人,但不是客气而疏远。对人礼貌才会给他人留下良好的印象,同时也展现了你个人的修养和内涵;
2.努力寻找共同点,适当的赞美会起到很好的效果;
3.控制好说话的音量。音量太小会使人听你说话很费力,但音量过大就显得不够礼貌了;
4.适当停顿,把握好停顿时间。停顿会勾起他人的好奇心,也会让你们彼此更有交谈的欲望。

