

# 话说 强迫症

提起强迫症,相信大家都不陌生。生活中常听见有人说:我的强迫症又犯了。你也常常会在自己身上遇到这样的情况:看到桌面没摆好就受不了,看到绳头打结就一定要把它解开,出门时门需要检查好几遍,洗衣服口袋要翻来覆去掏摸多次……那么这些真的是强迫症吗?强迫症到底是什么呢?

对于强迫症,专家这样告诉你:“强迫症是一种以强迫症状为主的神经症,其特点是有意识的自我强迫和反强迫并存,二者强烈冲突使病人感到焦虑和痛苦。”行为主义学派以两阶段学习理论解释

## 心理科普

强迫症状发生和持续的机制:在第一阶段某种特殊情境引起患者焦虑,为了减轻焦虑,患者采用一些固定化的动作来缓解焦虑;在第二阶段,患者会形成高一条件反射,下意识地重复做这些固定化动作,如果没有按固定套路做,反而会更加焦虑。例如有的患者上楼时总一级级地计数,一感觉数得不到位就要从一楼重新数,结果越数越不满意,越数越焦虑。与其它神经症患者不同,强迫症患者明明知道自己的重复行为不好,却难以控制,行为上的强迫与意识上的反强迫形成的冲突也给强迫症患者带来了巨大的压力。

那么如此矛盾的强迫症从何而来呢?对于我们大学生来说,强迫人格可以说是引起强迫症的“罪魁祸首”。强迫人格突出表现为不安全感、不完美感、不确定感、过分谨小慎微、拘泥细节和主观固执,

## 你真的认识 “强迫症”吗?

而强迫症患者正是因为过于谨慎,想要追求事情的完美,才会不断重复一种动作。另一个因素则是心理创伤。工作、学习上的不顺、人际关系的紧张与亲友的生离死别等较大的挫折容易使人产生焦虑与挫败感,从而带来精神上的压力。

当然引起强迫症的原因远不止这些,不同的生理基础给人带来不同的影响。临床发现,强迫症患者的5-羟色胺系统增高,也有研究显示强迫症患者与双亲的患病率达5%-7%,比一般人高出许多。

小编最后有话说:轻微的强迫症可能对生活影响不是很大,甚至能助人成就一番事业,但是当我们感到病情严重,影响到学习生活时,就应该及时寻求医生的帮助,防止病情发展到不可控制的地步。(周甜)



漫画/陈杨

## 现状分析

“强迫症”这个名词对于我们来说并不陌生,小编针对我们身边的情况进行了调查和采访,发现大家身上或多或少都有一些强迫现象,这种以强迫观念、强迫冲动、强迫行为等特征的精神症状已经渗入到当今大学生的点滴生活中。

小编通过查询数据得知,强迫症在临床上其实很常见,美国的一项调查显示,在世界人群范围内,强迫症患病率大约为1%。结合临床实践,国内的强迫症大约有500-1000万例,患病率约为5%-10%,80%的强迫症在25岁以前发病,男性多于女性。相比较病态的强迫症,程度较轻的、不能严格称之为强迫症的强迫症状在大学生的生活中更加普遍:比如有时会有一个歌老在脑海里回荡,或者出门后总在担心屋门是否锁紧,抑或是洗手总是要洗好几遍。可以说人人可能都会有强迫症状,如果强迫的程度不是特别深,持续时间较短,不引起严重焦虑等情绪障碍的话,就是一种正常的表现。

强迫症也有轻微与严重之分,程度不同,对人的影响也不同。我们发现大家在生活的各个方面表现都出了强迫症状,有些强迫症症状只表现在细微的习惯中,例如:看电影必须720p以上,本子用用了改正带就必须重写……对于这类强迫症状,我们并不需要去排斥。许多同学表示,这些轻微的强迫症状不

## 梦里“强迫”知多少

仅不影响生活,反而体现了自己对生活的要求,能提高生活质量。

然而,程度较重的强迫症会给我们的生活带来许多不便。有的同学在撕纸中时,若撕得不完整便会不停地重复,一直到完全整齐,但这样往往在浪费许多时间,也会让人觉得身心疲惫。有的同学走路时必须左右脚踩的方块一致,这样往往会给同行的人带来困扰。像这两例强迫症状,并没有提高我们的生活质量,反而会成为生活的累赘,使我们感到压抑、紧张。遇到这一类对生活带来负面影响的强迫症,我们必须及时向心理医生咨询,消除强迫症的阻碍。

调查显示当代大学生大多数存在一定的强迫情绪和强迫行为,存在轻微的强迫症倾向。尽管学生总体强迫症患病程度不高,但我们不能掉以轻心,要充分认识与了解强迫症,寻找相关的治疗方法。不过小编要告诉你的是,强迫症也并没有那么可怕,只要我们不逃避,不纠结,就能化弊为利,使强迫症不仅不影响我们的学习生活,还会服务于我们,提高办事效率,改善生活质量。庭院深深深几许,梦里“强迫”知多少,今天你“强迫”了吗?(苏雅 张祥)

## 湖北大学心理健康教育中心

如果说人生像一部电影,大学生活无疑是这出戏里最精彩的一幕,它充满了学习、成长的挑战,隐藏着困难、起伏和挫折,有时候我们会迷茫甚至沉沦,有时候我们感到痛苦,无助。湖北大学心理健康教育中心的设立,正是为了让同学们能够在大学期间得到更好的学习与成长,我们将以“尊重理解接纳”的方式来关怀人心,尽力让每一位来访者感到温暖,获得心灵的成长!

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/hbdsx/湖北大学心理健康教育中心>  
官方QQ: 322948955)

每周六晚7点佳片有约,期待您的光临!(详情见湖北大学心理健康教育中心官方QQ: 322948955)



## 沙湖蕊报社征稿启事

蜕变,春蚕,茧缚其身,难缚其生,破蛹而出,蜕变为蝶,舞出一个季度的绚烂。人生如蚕,历经挫折苦痛,方能完成华丽蜕变。生命,因蜕变而延续,因蜕变而美丽。

请以“蜕变”为话题作文,题目自拟,体裁不限,1000字左右(文末附作者姓名,专业年级及联系方式)

投稿方式: 请将word文档发送至邮箱: 3229489556@qq.com 截稿日期: 2016年5月21日

截稿后会选出优秀稿件刊登于报刊上,并给予作者稿费及纪念品,欢迎大家踊跃投稿。

# 过女生节还是过妇女节?

3月,春暖花开,冬景沉寂已久的树上已渐渐长出嫩芽,春天——一个美丽的季节。与此同时,我们也可以看到校园里一些有魅力的身影,3月也是她们的节日。



插画/陈杨

## 女生节与妇女节的来历

近年来大学校园里开始流行过3月7日女生节,但在我们调查的本校200名同学(其中男生48名,女生152名)中只有不到15%的人认为自己完全了解女生节的由来。由此看来,同学们对女生节还不是很了解,所以让小编来告诉你们女生节的由来吧!

女生节,起源于20世纪80年代末,由山东大学首先发起,后扩散到中国各高校,是高校趣味

文化的代表之一。它是一个因三八妇女节而产生的节日,女生不愿称自己为妇女,而女性的节日特权又不想放弃,因此有人提议设立三七女生节。

那么女生节就是由我们熟知的妇女节衍生而来,可是妇女节又是从何而来呢?国际劳动妇女节,全称“联合国妇女权益和国际和平日”“联合国女权和国际和平日”,在中国又称“国际妇女节”,

“三八节”和“三八妇女节”,是为了纪念在1911年美国纽约三角内衣厂火灾中丧生的140多名女工。同时,是在每年的3月8日为庆祝妇女在经济、政治和社会等领域做出的重要贡献和取得的巨大成就而设立的节日。

看到这些同学们是否对女生节和妇女节的来历有了更多的了解呢?

## 女生节里备受争议的横幅

在这两年流行的校园女生节中,拉横幅的活动形式最为常见。其中不乏动人的,如北京师范大学的“幸得识卿桃花面,从此阡陌皆暖春。”但风雅堕入人间,形式雷同,效果却有天壤之别。今年的几条横幅,在社会上引起了不小的反响。“春风十里,不如睡你”,“女生节,晚归要放开,不归要张开”等。小编通过调查发现超过一半的学生认为这是高校开放程度越来越高的表现,有30%的同学认为这是对女性的侮辱和骚

扰,剩下的19%的同学认为是标新立异,引人围观的表现。从客观的角度看,在现代化社会,这样的标语体现了我国高校开放程度的提高,同学们的思想更加开放;但横幅标语在言语中透露出来的是对女性的不尊重,出现在校园之中,更是一个校园文化的缩影。对此,小编只能说校园文化开放固然有他的益处,但我们是否也要注意场合与对象呢?本是表达对女性尊重的节日,这样的标语是否有些不妥呢?



@湖北大学

柴静从一个乡村女孩成为关注社会的独特记者,同在穹顶之下,为何我们发不出她一样的深思。女性在社会中扮演的角色不再是那么的刻板 and 单一。她们

逐渐在社会上起这举足轻重的作用。这是女性个人意识的觉醒,亦是社会进步的明证。

## 选择过女生节? 还是妇女节?

女性的社会角色日益丰富,社会地位也在逐渐提高。对于前面所提到的女生节与妇女节的争论,我们应该怎样看待呢?女生节展示女性的风采,妇女节彰显女性的精神魅力,小编认为争论的关键问题不在于过女生节还是过妇女节,而是如何过好节日,如何能展示出节日的真正意义,如何通过节日提高对女性的关怀。

许多同学也是这样想的,调查问卷结果显示,大约三分之二的同学认为庆祝女生节和妇女节的意义在于表达对女性的关爱和尊重,也有13%的同学认为是展示女性的独特魅力。

我们以女生节或妇女节来展示着对女性的关爱,故谈到如何为女生过节时,大家都各费心思,送花,买吃的,实现心愿,出去玩等等。总之,让女性感到开心快乐,以尊重的,让人能够接受的方式来过女生节或妇女节,而不是让女性感到被蔑视。在进行娱乐活动时也要注意适度。

不论是女生节还是妇女节,一些有意义的节日活动方式能增添节日的乐趣,也能展现节日的真正意义与内涵。由此小编感悟道,社会也应对女性多一些宽容,少一些偏见;多一些相信,少一些质疑;多一些支持,少一些蔑视!她们能做的远比我们想象的多!

## 话题精选

### Q1: 你或你身边的人有强迫症吗?

- A1: 强迫症有啊,看电影只看720P以上的,打死都不能剧透。整理桌子上的书时一定要齐,齐的不能不齐。(15 新闻传播学类 韩新宇)
- A2: 室友受不了桌子上一点杂物乱,我自己坚决不能忍受两天不洗头发。(15 心理学 张海丹)
- A3: 出门以后会反复检查门是不是锁了,晚上关抽屉本以后会反复检查是不是关紧了,写字一定要描清楚每一个笔画,以及指甲一定要剪干净,看到QQ右上角显示的消息有多少条一定要点开看看。(15 新闻传播学类 刘萌)
- A4: 走路、坐座位(有很多人)的时候一定要在人的左边,不然很没安全感。吃饭的时候坐位置要朝着固定的方向。(15 人力资源管理 胡鑫)

### Q2: 你怎样看待强迫症?

- A1: 强迫症其实就是对生活的要求吧,有一些也是可以提高生活质量的。但是也不要过于纠结,不然生活中哪事都是问题。(15 新闻传播学类 韩新宇)
- A2: 虽然强迫症不是病,没有太多危害,但是还是需要改一改,不要太重以至于影响自己的生活和学业。(15 新闻传播学类 蔡杰男)
- A3: 我觉得强迫症不过分就行,如果过度的话需要接受治疗。它的形成应该是因为从小受到影响,比如一个人有洁癖,可能是因为他的母亲有洁癖,也有可能他的父亲很邋遢;一个人爱咬指甲,可能是因为小时候母乳没吃好,等等。(15 应用数学 张雪)
- A4: 只要不是严重到伤害到别人或对自己生命有威胁的强迫症,我觉得那还好。(15 心理学 冯亚群)
- A5: 我觉得强迫症很正常,是经常做一些事以后得来的习惯,没有多大要紧。但我总觉得很奇怪,他觉的我走路时候的强迫症有病,要治。(15 人力资源管理 胡鑫)

(整理 李颖敏)

## 心理小贴士

### 几多欢喜几多愁

出门前会反复锁几次门,调音量一定要调到自己顺眼的数字,网上买东西一天要看几次物流跟踪……这些强迫症的症状你都中枪了吗?强迫症就像一把双刃剑,既能成人,也可伤人。在大学生活里,面对强迫症,若我们能取长舍短,就可以使我们得到更好的发展,拥有更完整的人生。

### 【利】

强迫症不总是对你有害的,比如让东西排排队站好,吃完饭的碗里一粒米也不能剩。你看,这些强迫症可以帮助你保持整洁干净,做事井井有条。有强迫症状的人大多原则性很强,比如齐东就是典型的强迫症患者。

### 【弊】

比如玩植物大战僵尸每排必须是同一种植物,耳机左右线非要分得清清楚楚。当你做这些事时,会不会有些许抓狂?强迫症的有些行为会让你花费大量时间去阻止强迫症带来的焦虑和恐惧,影响到学习和生活。我们主观上不想接受,但客观上却不能控制自己不实施强迫症状的行为,长此以往,易造成矛盾心理,会阻碍人格的健康发展,有些严重的强迫症甚至存在自杀的危害!比如有人住在18楼每次晾衣服都想往下跳,看到汽车过来就想把脚伸到车轮下,人们想要摆脱这些想法,却又偏偏控制不住不去想它。看来,真正严重的强迫症带来的后果不堪设想!

### 【结语】

严格要求自己是好事情,能让自己变得更优秀,同时我们需要摆脱强迫症的负面影响,比如过分在意自己的形象、反复的去做某些无效率的事。大学生要积极培养兴趣爱好,多和朋友聊天释放压力,学会顺应周围环境,别让强迫症的苗头日渐“猖狂”。

最后值得说的是,我们提及的内容虽然很丰富,但不是所有的都可以归结为强迫症,它取决于一件事情给当事人带来的痛苦程度。小编在这里提醒一下,如果觉得自己的强迫症有些严重,大家不要过于担心或焦虑,要学习合理的应对方法,困惑的时候可以咨询心理老师,或许你能向前迈进一大步。

(原梦晓 彭梦瑶)