

## 话说 强迫症



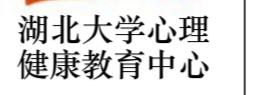
### 你真的认识 “强迫症”吗？

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。你常常会在自己身上遇到这样的情况：看到东西没摆放好就受不了，看到绳索打结就一定要把它解开，凶门时门窗要检查好几遍，洗衣前口袋要翻来覆去地摸多次……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，其特点是具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

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，患者会形成高一级条件反射，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要一级级地数数，一感觉数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。

小编最后有话说：轻微的强迫症可能对生活影响不是很大，甚至能帮助人成就一番事业。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）



## 过女生节还是过妇女节？

3月，春暖花开，冬季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

“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工厂火灾中丧生的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？

“三八节”是文化的一部分。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”。

### 女生节里备受争议的横幅

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。由此可见，同学们对女生节还是很不了解，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”，在中国又称“国际妇女节”。



@湖北大学

### 女性的角色

女生节的横幅引起了大家的关注，许多人对于女生节这样的活动形式表示反对，应该回归过妇女节的传统，然而又有反驳道女大学生又不是妇女，为什么要过妇女节？由此引发了究竟我们应该是过女生节还是妇女节的争论。

在本次的调查问卷中，其结果也明显的看出大家对“妇女”的普遍认知，近三分之二的人认为妇女是指已婚女性。实际上，妇女的定义是指成年女子的通称。在司法解释中定义14岁以上的女性为妇女。

但这种普遍认知也从侧面展现了社会对女性的固定看法，即外表漂亮、身材性感等的女性更加吸引人们的关注；而当提到妇女的时候，很多人脑海中浮现的画面就是形容憔悴的家庭主妇。

那么人们为什么会如此看待呢？社会心理学中的角色理论对此做出了解释，即“性别角色”，指的是社会针对具有不同生物性别的人所制定的、足以确定其身份与地位的一整套权利、义务的规范与行为、表现的模式。



插画/陈杨

### 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和单一。她们逐渐在社会上起举足轻重的作用。这是女性个人意识的觉醒，亦是社会进步的明证。

逐渐在社会上起举足轻重的作用。这是女性个人意识的觉醒，亦是社会进步的明证。



### 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。有的同学在撕纸巾时，若撕得不完整便会不停地重复，一直到完全整齐，但这样往往会造成许多时间，也会让人觉得身心疲惫。有的同学走路时必须左右脚踩的地方一致，这样往往会给同行的人带来困扰。像这两例强迫症，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，消除强迫症的阻挠。

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。庭院深深几许，梦里“强迫”知多少，今天你“强迫”了吗？



### 沙湖蕊报社征稿启事

蜕变：春蚕，茧缚其身，难挣其身，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30日

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

（原梦晓 彭梦瑶）



### 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，也可毁人。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，拥有更完满的人生。

【利】  
强迫症不总是对你有害的，比如让你排队站好，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。有强迫症的人大多原则性很强，比如乔布斯就是典型的强迫症患者。1984年，乔布斯在加利福尼亚州建造第一座工厂的时候，由于无法忍受污垢，常常手脚并用，检查地板和设备上是否有丁点脏东西。“假如我们没有让地板干干净净的纪律。”乔布斯说，“我们就不会有让所有机器保持运转的纪律。”这种极端的强迫症，促使他成为所在领域的顶尖人物。可见，某种程度上的强迫思想或强迫行为，只要运用得当，在一定条件下还能成为人在事业上取得成功的助力呢。

【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去实施强迫症的行为，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，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步。

（整理 李颖敏）