

一天拔掉600多根头发 高三女孩 把自己“揪秃”了 专家：家长要少唠叨、少灌“鸡汤”

高考、中考即将到来，很多考生和家长不可避免地会紧张焦虑。宁波大学附属康宁医院心理咨询治疗中心主任张媛媛告诉记者，近期门诊中，40%左右的学生群体呈现出明显的考前焦虑情绪。



1 高三女孩前额、头顶、后脑勺露出森森的头皮

高三女孩小茹(化名)摘下鸭舌帽时，着实吓了医生一跳，前额、头顶、后脑勺露出森森的头皮，灯光下泛着惨白。她说，这些头发都是被自己揪掉的。

从高二起，小茹做不出题目时，就喜欢把刘海的一根头发绕到手指上，越绕越紧，然后扯掉。不经意的那一瞬间，似乎很减压。但那时只是她偶尔采用的减压的方式。今年3月中旬开始，班级里每天都在更新高考倒计时。小茹发现自己越来越不受控制地要去揪头发，不揪的话，就好像不知道自

己的手该往哪里放。很快，她就把自己给“揪秃”了。

小茹拔头发的行为被认为是考前过度焦虑情绪所引起的不良应对方式。张媛媛在评估后认为，小茹的焦虑水平还在可控范围内，暂时不需要药物治疗，建议以心理咨询为主。

理解、共情小茹的考前焦虑情绪，是治疗的第一步；催眠治疗是治疗的第二步。小茹领到的“家庭作业”是每天记录拔头发的根数，每拔一根的时候要告诉自己“我不想拔头发”。张媛媛说，这是一种

在安全可控范围内的情绪剧烈冲突下的行为训练。

她还给小茹做了催眠情境下的治疗，让她从内心去滋养自己，用“播种花园的技术”来隐喻“头皮在孕育新的头发”……另外，和家长、老师沟通，允许她上学时戴帽子，这样就很好的保护了小茹的自尊心。

小茹填写的记录表显示，一开始，她每天要拔600多根头发。3周后的数字是一天20根，甚至某一天不再出现拔头发的行为了。小茹表示，自己的学习状态也明显好了，能更集中注意力了。

2 一看到老师进教室他就想去厕所

初三男孩小孟(化名)苦恼地说：“张医生，我很紧张，就怕中考考不上重点中学甚至考不上普高。只要一看到老师走进教室，我就想去厕所，哪怕课间刚小便过。”

小孟回忆，从4月中旬开始，自己好像就有了这样的条件反射。不管有没有尿意，都一定要去一次厕所才安心。如果不马上去，这节课就肯定什么都听不进去，满脑子都是“上厕所”。

一开始，这样的念头每天只有一两次。但慢慢地，每节课只要老师一说开始上课，小孟都要去厕所。这既影响了小孟自己的学习状态，也让老师觉得他在故意捣乱。小孟最后被诊断为考前焦虑。医生针对小孟的治疗以心理治疗为主，并辅助使用了少量的抗焦虑药物。

张媛媛说，其中一个治疗方法是和家长、老师沟通，将小孟的位

置调到靠近教室后门口。请老师不要过度关注小孟频繁上厕所的行为，允许小孟有尿意了自己悄悄去厕所，无需跟老师报备。心理学专业术语叫做“消退”，属于降低行为发生率的技术之一，其作用在于降低某种反应在将来发生的概率，以达到消除某种行为的目的。

半个多月下来，小孟的情况已经有了比较明显的改善。一天中已经有一半的课程不用去厕所。

3 适度焦虑有助于备考，影响正常学习和生活要引起重视

张媛媛说，随着考试形式的改变，尤其是高考“战线”拉长，现在考前焦虑的情况没有像前几年那样集中式爆发。不过，近段时间，门诊中考前焦虑的孩子还是明显增加。

她表示：考前有适度的焦虑和紧张情绪很正常，而且还有助于考生集中注意力，增强记忆力，以更好的状态迎考。但是，当焦虑状态影响到正常的学习、生活状态，则要引起重视，及时舒缓，避免“压力山大”。

她介绍，考前焦虑通常会给考生带来情绪、认知、生理、行为等层面的影响，个体表现也不尽相同。比如，有的考生会感到莫名烦躁，想发脾气；有的会出现注意力不能

集中、记忆力下降等情况；有的会有失眠、食欲下降、头疼等躯体不适；有的考生则表现为畏难退缩，不想考试，不想上学，严重的甚至有自残、自伤等行为。

怎么做能更好地缓解考前焦虑，让考生轻装上阵呢？张媛媛说，从长远看，这需要家长和孩子树立正确的学习观，正确看待考试，更注重长期的学习过程，而不是紧盯着单次的考试结果。在孩子的成长过程中，家长应当以身作则，引导孩子如何正确面对压力，化解焦虑。

目前，已经到了中高考备考的“冲刺”阶段。张媛媛建议，保持“如常感”很重要。家长的焦虑情

绪往往不可避免地会影响孩子的状态，加重孩子的焦虑。考前，有三件事请家长切记不要做。一是尽量不要唠叨，也少灌输一些“心灵鸡汤”；二是不要训斥，不要施压；三是不要过度追求仪式感，如安排备考爱心餐等。张媛媛说，家长要做的，是让孩子回家后能有空间释放焦虑情绪。当孩子提出需要帮助时，积极回应，给予支持和帮助。

她建议考生们，在最后的备考阶段，尽量保持生活和学习的节奏感，保证有比较充足的睡眠。不要过度“开夜车”，这样会影响身心状态，反而不利于考试。

记者王颖 通讯员 孙梦璐

患胃癌一度想放弃 医生帮他重拾信心

“我的命多亏医护人员救回来，真的太感谢了。”近日，在镇海区人民医院消化病中心，患者老张(化名)和妻子送来了一面锦旗，感谢所有帮助过自己的医护人员。看到元气满满的老张，医护人员都倍感欣慰。

今年60多岁的老张家住镇海，一年前，平时身体不错的他突然感觉吃东西总是容易噎着，稍微吃大口一点就咽不下去。刚开始他以为自己吃饭太快，可时间长了，他发现不对劲，于是专程到医院去做了检查。

通过胃镜检查，医生发现他患了胃癌，因为癌肿正处于贲门附近，这正是他吃饭感觉难以下咽的主要原因。癌肿还对周边组织有了侵犯，转移到了附近的淋巴结。医生告诉老张，他的胃癌已经在进展期，必须尽快处理。

这一结果对老张和家人来说仿佛是晴天霹雳。接诊的郝敬铎主任医师认真为他分析了病情，并给出了治疗方案，看到医生又专业又有耐心，老张有了信任感，决定安心留在镇海治疗。

因为老张的胃癌尚在进展期，癌肿比较大，医生首先让老张接受了一段时间的精准靶向治疗。治疗后，癌肿明显缩小，周边转移的淋巴结也明显变小，手术的条件成熟了。去年7月，郝敬铎医生团队为他进行了胃癌根治手术，做了全胃切除，手术非常顺利。手术恢复后，老张被转到消化内科，准备接受进一步的规范化化疗。

手术成功后，老张和家人都松了一口气。没想到在接受化疗几天后，老张突然感觉身体一点力气都没有，吃不下任何东西。医生还发现，患者的皮肤、巩膜都明显发黄，检验发现患者体内的胆红素急剧上升，是正常值的十几倍。镇海区人民医院消化内科刘晓医生介绍，患者出现了肝衰竭的情况，十分危险，如果不及时处理，可能危及生命。

为了抢救老张，经过多学科会诊，决定用人工肝的方法帮助老张渡过难关。可老张的情绪出现了明显的波动，怕拖累家庭，不想继续治疗下去。所幸在刘晓和其他医护人员的劝说下，老张逐渐恢复了信心，决定配合医生的治疗。

经过了一个多星期的人工肝治疗以后，老张的情况慢慢恢复。在镇海区人民医院接受了1年的治疗后，他的肿瘤指标恢复了正常。

记者 孙美星 通讯员 江秋燕 文/摄



郝敬铎医生(右二)在手术。