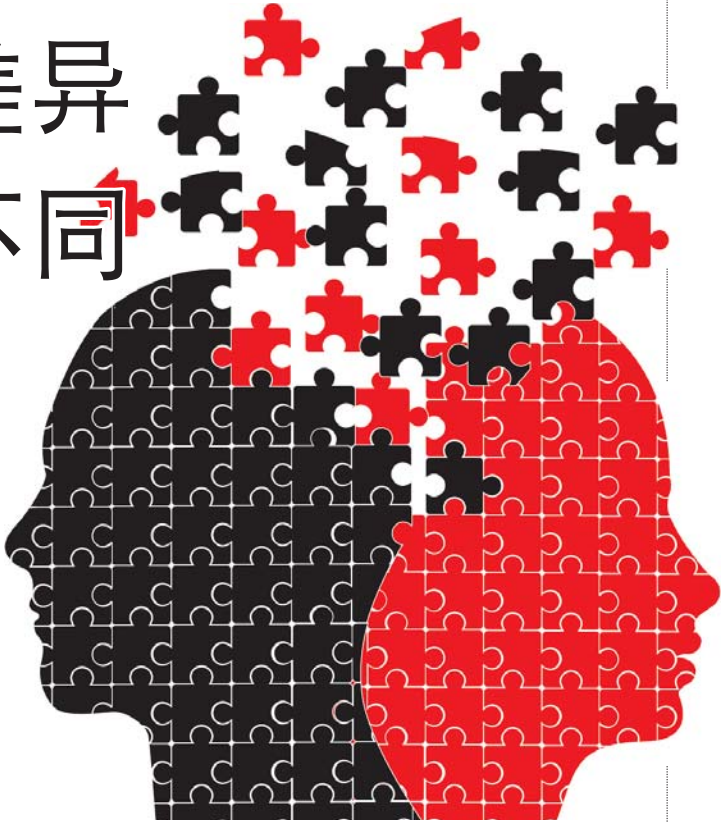


大学新生正在入校,两成大学生有不同程度的心理障碍

# 男女大脑有差异 心理表现也不同

探索



现在,各个大学的新生正在入校,调查显示,在大学生中,20.23%的人有不同程度的心理障碍,主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等方面。

为什么很多大学新生一入校就出现了心理问题?其实“隐患”在中学时就埋下了!中国心理协会调研发现,初、高中生中有20%—30%存在各种各样的心理问题,有的甚至非常严重。

大学生应该如何解决心理问题?心理学家说,男女大脑结构不同,心理疾病的起因不同,解决问题的方式也不同!

现在,各个大学的新生正在入校,调查显示,大学生中,20.23%的人有不同程度的心理障碍,主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等方面。

为什么很多大学新生一入校就出现了心理问题?“隐患”在中学时就埋下了!近日,中国心理协会调研发现,初、高中生中有20%—30%存在各种各样的心理问题,有的甚至非常严重。

如何解决心理问题?南京市心理危机干预中心主任张纯说,男女大脑结构不同,心理疾病的起因不同,解决问题的方式不同!

## 女性脑被称为“情绪脑” 男性脑被称为“理性脑”

女性脑,在心理学研究中又被称为“情绪脑”。

这是因为,女性的行为主要是受“大脑边缘系统”控制的。这种特点,是女性在远古时期的社会分工“看守洞穴、照看子女、主管分配”中逐渐形成的。

大脑边缘系统,其功能与内脏活动有关,与情绪、精神、记忆等高级神经活动有关。故边缘系统又叫“内脏脑”,或“情绪脑”。

男性脑则被心理学家称为“理性脑”。

因为男性脑是以大脑皮层为中心的,这是大脑的最高层,是“思考脑”,也被称为“理性脑”。当人类还处于原始时代,男性的主要工作是狩猎,男性的大脑是在适应狩猎的活动中逐渐发达起来的。

张纯说,大脑的这一特性表现在行为上,让男性为获得名誉地位而拼命工作;表现在性格上,男性更注重理智,女性更注重感情等等。

心理学发现,男女大脑结构不同,心理问题的起因各不相同。

比如,为何女性更爱说话?张纯说,从原始社会父系时代,男主外女主内的风俗形成开始,男人更多地使用肌肉去解决问题,而女性则更多留在家中和孩子以及其他同伴沟通交流,从而演变出如今男性和女性在语言方面的差异。

“女性表达情感的能力好比一条8车道的高速公路,而男性这方面的能力如同一条乡间小道。”心理学认为,爱不爱说话,和不良情绪的宣泄密切相关。

## 女生更希望得到

### 大家的喜欢

个案1:有一个大一女生,因为一开学就非常用功,第一次月考,她的成绩从全班三十多名一下子跳到了第二名。父母喜,老师爱,同学夸,这让她集万千宠爱于一身,她怕失去这一切,开始每天反复做很多自己已经熟悉的习题,不做难受,做了更难受,因为每道题都要花上很多的时间,生怕错了。做到后来,手一拿起笔就发抖,心情越来越糟糕,最后向父母提出退学,医生诊断她患上了强迫症。

个案2:一名大二女生,开学不到一个月,她就多次咬着手臂,告诉妈妈:“在学校的每一天都是煎熬,我不要再上学了。”“我不擅言谈,而同学们八面玲珑,油腔滑调。我不擅长交际,就连装也装不成他们那样。”

大一下学期时,好像能一口一口吃掉忧愁一样,她的饭量猛然间暴增了两三倍。“哇,你怎么胖了?”大二开学后,一名同学不经意的一句话,又让她开始疯狂地节食。

专家点评:女人是感性的,更重视人际关系。父母、老师和同学的喜欢,会让女生无比快乐,反之则不快乐。

如,个案1一次月考的成功,让她集万千宠爱于一身,但由于本来成绩只是中等,这样的宠爱不牢靠,她害怕失去,心理压力太大,以致患上了强迫症。

个案2也希望和同学搞好关系,但由于“不擅交际”,融不进集体中去,让她感到“在学校的每一天都是煎熬”。

张纯说,女性宣泄心理压力有自己的特色。女性是感性的,她会由着性子,本能地选择吃或购物(采集)来宣泄心中的压力。女性还容易被暗示,个案2听到一句“怎么胖了”,立刻认为自己已胖得很难看,于是拼命减肥,最终患上了“进食障碍”。

## 男生更想成为

### 团体中的强者

个案3:南京江宁有一个初三复读男生,小学时成绩挺好,因加分不够,没有能够进入江宁地区最好的初中。今年初三毕业,又没有考上江宁地区最好的高中。他认为自己失败的原因,

是初中上的学校不好,决定复读一年,争取明年考上重点高中。

他到重点初中复读后,一开始非常兴奋,但半个月的紧张学习下来,他发现自己出了些症状,比如,上了五楼,总会产生从阳台上跳下去的欲望。他上网查过后,对妈妈说,自己患上了“强迫症”。

个案4有一个江苏学生成绩一直相当好,高考时因生病没有考进清华,而是进了南方的一所大学。他为高考成绩在班上名列前茅而自得。但同宿舍的同学对他晚上不洗脚的习惯很有意见,当同学说他时,他不屑地吐了口唾沫摔门而出,同学们更是斥责一片。渐渐他一看到惹自己生气的同学,就会吐唾沫。后来只要一看到人,甚至是老师,也会吐唾沫,他知道这样不好,但不由自主地就是要吐,只好休学回家。

专家点评:“男性脑”决定,男性始终会用等级的眼光看待自己与其他人的关系,尤其是与其他男性的关系。在一个男生团体里面,每一个男生都会尝试取得优势地位。

个案4认为自己高考分数高,在班上理应处于等级的顶端,但是同学们却因他不讲卫生的习惯而“轻视”他,这让他愤怒,并感到了巨大的压力。

一开始的吐口水,是为了表示自己的轻蔑情绪,没想到被冠上了不文明的标签,这样,又给他带来了更大的心理压力。

在学校里,男生竞争不如人怎么办?

一般男生是不会承认自己不如人的,“男性脑”的理性,让他习惯去寻找“外归因”,为自己开脱。

如个案3,没有考上重点高中,便将责任推给“初中上的学校不好”;到好学校复读,成绩依旧不理想。一开始他可能因心理压力太大,确实产生了从阳台上跳下去的欲望。他像找救命稻草一样上网去查,于是找到了宣泄压力的突破口——“不是自己没有能力学好,而是因为自己患上了强迫症”。

张纯说,这样的男生不是少数,甚至有的以后还会出现躯体症状,如感到胃疼等。

个案4呢?找的外归因是“其他同学因我的成绩好而‘羡慕嫉妒恨’”,而这种外归因让他与同学更加对立,这让他产生了更大的心理压力,终于发展成了强迫症。

张纯说,相对女性,男性不善言辞,个案4的“吐口水”,是用身体语言来宣泄心中的压力。

## 女性更容易

### 走出心理疾患阴影

强迫症是常见的心理疾病。心理专家临床发现,女性比男性更容易走出心理疾患的阴影。

张纯说,这首先是因为女生爱说话,在滔滔不绝的诉苦中,不良情绪造成的压力也就宣泄出去了。

比如,一名因患有“社交恐惧”而想休学的大一新生,进了咨询中心就打开了话匣子:“我听说,到学校要自己打开水,我到哪去打呢?早上打还是晚上打好呢?要是同学们不打,要用我的,我给不给人家用呢?照理说应该给用的,但那样我不是太吃亏了吗?我不是成了人家的用人了吗?”

而且女性只要有安全感,心理问题就会释怀。心理专家耐心地倾听她的说话,父母对她的关心等,都会让她产生安全感。

张纯说,治疗心理疾患,首先是“调整认知”,以“改变行为”。而女性易受暗示,在其负性情绪宣泄掉后,通过催眠等心理治疗方法,将正确的认知植入她的大脑,一般会改变她的认知。

当然,“女性脑”的敏感,易受暗示等,也让女性的心理疾病容易复发。

男生呢?“男性脑”的理智,会让他坚持自己的“认知”,如个案3面对心理专家时,列出了一堆症状,以证明自己确实患上了强迫症。

再者,“男性脑”的骄傲,再加上不爱倾诉,让他不会轻易地向外倒苦水,这就让负性情绪较难宣泄掉。如,个案4刚进心理咨询中心时,一直沉默不语。

张纯说,唯有让他真正地感受到你的真诚,感受到你确实有智慧,真正地信服你,他才会打开心扉,宣泄心中的压力。再者,男生比较理智,逻辑推演能力强,要改变他的认知,唯有“苏格拉底式”的论辩!若辩不倒他怎么办?那就只有“改变环境”了。

如,对个案4,让同学们认识到他有病,吐口水是宣泄压力的一种方式,不要反感他;同时,承认他是强者。如此,让他放松心情,减轻心中压力,渐渐缓解病情,慢慢走出心理疾患的阴影。

(据《扬子晚报》)

# 无冰北极?

今年8月,美国国家冰雪数据中心报告,北极的冰盖缩小到了只有410万平方公里。出现了30年来夏季冰盖面积的最低值。

科学家预测,夏季完全没有冰的北极可能将在20年甚至更短的时间内出现。北极夏季冰融化的速度是惊人的,而今年,可能是突破底线的一年。

如果有一天,夏天的北极完全没有了冰,世界会变得怎样?现实和科学研究已经给未来提供了答案。

## 航运:新航道“浮出”冰面

没有冰的北极,从短期看并非全是坏处,实际上一些反应迅速的商业人士已经嗅到了商机。比如,此前存在于传说的西北航道。

这条航道位于加拿大北极圈,连接大西洋和太平洋,也连接着亚洲和欧洲。如果这个航道通行的话,可以减少从亚洲到欧洲三分之一的路程。然而,在过去的6000到8500年,这条航道都被冰层覆盖。

航运公司很快开始了探索。2006年时,一艘邮轮在卫星监测帮助下成功穿越了西北航道。2008年,加拿大广播公司传来商业船只首次成功穿越西北航道的消息。

## 资源:冰面下冒出“淘金热”

北极有着大量的石油、天然气和矿产资源,它的变化,自然吸引着缺乏资源的各国。科学家预计,北极圈似乎很快将成为地球上新的淘金地。

根据《科学》杂志2009年发布的一份研究,全球未开发的天然气和石油中,分别有30%和13%都在北极,但此前,这些资源被厚厚的冰层覆盖而难以开采。

## 气候:冻土成慢性定时炸弹

随着全球变暖导致的冻土层融化,大量的甲烷和二氧化碳将会被释放出来进入大气,可能会给北半球一些高速公路、石油管道带来风险,甚至导致爆炸等危机。

估计北极圈的冻土层所含的有机碳含量高达1.6万吨,这相当于全球所有土壤碳含量的三分之一,以及大气中碳含量的两倍。

根据这份研究,预计本世纪内,将有1000万吨碳排放到大气中,如果再加上甲烷的排放,就相当于现在人类每年二氧化碳排放量的270倍。

据预测,地球北方储存的碳,如果释放出来,将可以令全球气温上升10℃甚至更高。这可能让全球气候将彻底失控,给人类文明带来毁灭性打击。“这是某种形式的慢性定时炸弹。”美国佛罗里达大学科学家爱德华·舒尔说。

(据《新京报》)

## 飞利浦臻锋系列

### 至型版电须刀上市

近日,飞利浦携其全新男士理容产品亮相上海,飞利浦男士理容系列明星代言人高以翔演绎了一位“太空勇士”,与飞利浦优质生活事业部大中华区总裁黄瑞仁先生共同开启了提升男士自信的武器装备库——飞利浦SensoTouch臻锋系列至型版电须刀就此震撼发布。

此次全新发布的SensoTouch臻锋系列至型版电须刀融入了全球首创的可替换卡入式造型器,革命性地实现了剃须刀和理容造型器的自由转换,成为打造“我型”生活的又一利器!

为了让更多男士加入到型男的行列,飞利浦正式开启了“我是臻锋型男,我型!”大型挑战赛,并将在全国范围内选拔臻锋最型男,赠予其一台量身订制、价值八万八千元的飞利浦臻锋3D水晶至型版电须刀,其水晶镶嵌的闪耀外形与精致工艺尽显男士尊贵风范。

编辑:李皓冰  
美编:刘冰霖