

小学生情绪问题咨询案例四：紧张 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_94\\_9F\\_E6\\_c38\\_60794.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E6_c38_60794.htm) 有个精神病学家对情绪紧张所造成的后果感兴趣。他发现，情绪紧张虽然是心理上的，但患者的身体也像心理一样垮了下来。为了测出不同的紧张状况所造成的生理后果，他着手进行一系列有趣的实验。由于紧张环境对人体有害，因此他便在老鼠身上进行实验。实验条件是一只盛满水的浴缸。他把一只老鼠投入水中，让它游泳直到精疲力竭，如果不及时搭救便会溺死。假如浴缸中的水处于室温条件下，老鼠平均可游泳长达80小时，直至沉入水底。在实验中他注意到，不管你怎样摆弄老鼠，老鼠总是沿同一方向挨缸边游泳。于是他想知道老鼠胡须的长度和它在浴缸中游泳的方向之间有没有一定的关系。于是，他要求助手们剪去老鼠脸部一侧的胡须，并把它放进浴缸。奇怪的是，老鼠在水里乱划了一阵子，一两分钟时间之后，就像石头一样沉入缸底。这一情况说明，如果不进行及时的拯救，剪去胡须的老鼠会在两分钟后淹死(而不是80小时)。很明显，老鼠并不依靠胡须才浮在水面上的。那究竟出了什么问题?于是他要助手们让他看他们是怎样剪去鼠胡须的。在大多数情况下，心理实验室的白鼠是一种温和的动物，可以在不戴手套的情况下抚弄它。但老鼠有尖利的牙齿，老鼠一旦受惊，它就会以利齿对付任何寻衅者。为了在剪老鼠的胡须时防止被咬，助手们使用一只黑袋对准笼子的门。老鼠或许认为可以轻易地逃走，或许被黑暗吸引，便一下跳进厚实黑袋中去。助手们隔着袋子把老鼠紧紧抓住，并把口袋

往后翻，让老鼠的头部露出，然后一面紧捏老鼠的身体，一面用一把大而声音响的剪刀剪去老鼠脸部一侧的胡须。之后他们把吓得半死的老鼠倒进浴缸，毫无疑问，它们几乎立即沉入水底。这个精神病学家很快发现，由于助手们操作方式引起的心理创伤，而不是剪去胡须本身，过度刺激了老鼠的恐惧反应，致使老鼠立即进入衰竭程度。这时自主神经系统(植物性神经系统)控制一切活动。老鼠在紧张之始，交感神经系统投入行动：血流加快，呼吸急促，血糖水平提高，体温上升。老鼠在紧张之极，副交感神经系统便取而代之：呼吸减慢，胃液分泌加剧，排泄失调，心率近乎停止；不久便失去知觉而沉入水底。[分析]这个精神病学家的老鼠实验对人类有什么启示呢?有个心理学家发现，和老鼠一样，人类的紧张情绪一方面受到自主神经系统的控制，另一方面又通过激素的分泌影响生理状态。他提出人的紧张情绪反应有警报反应、抵抗反应和衰竭阶段三个阶段。如果人体的紧张反应持续到第三阶段，则会对人体造成严重的伤害。心理紧张是紧张性事物引起的一种主观体验。能引起心理紧张的事物，我们称为紧张源。紧张源可分为四类：1．躯体性紧张源，指那些由于我们的感知而造成的心理紧张的事物，如强烈的噪声、突然的天气剧变、身体患病或不适等；2．社会性紧张源，指社会动乱、变革、战争以及生活变故的影响等；3．心理性紧张源，指源于我们头脑中的某些信息所引起的紧张，如某些不良的猜测、“凶事”预感、心理冲突与挫折等；4．文化性紧张源，指一个人从一种文化环境进入另一种生疏的文化环境时，在语言、习惯和生活方式等方面所遇到的新问题。心理学研究表明，适度的心理紧张可以成为我们活动的激励

因素，只有在适度的心理紧张状态下，人才会有较高的劳动生产率和良好的学习效果。例如，学生在考试、评比、竞争等条件下，心理处于紧张状态，这样可以达到促进学习、提高工作效率的目的。所以，我们提倡有点儿“精神压力”，有点儿“紧迫感”是好的。但长期处于紧张状态，对学生的身心健康和学习效果会产生不良影响。因此，还应尽量设法避免过强的紧张情绪。

[方法]1．避开紧张源。当我们产生紧张的情绪体验时，可以采取回避或躲开紧张源的方式，以减少紧张和由它所带来的不适感。

2．自我防御机制。常用的自我防御机制有否认、投射、转移、转化、升华、补偿、隔离作用、文饰作用和幽默作用等。利用自我防御机制，常可起到缓和心理紧张与不安、减轻精神痛苦的作用。

3．培养良好的性格。某些人的性格特别顺从、依赖、缺乏独立生活能力，这种人会因面临新的生活环境而不知所措，精神高度紧张。不改变这种性格，是难以有效地控制心理紧张的。

4．适度的体育锻炼。适度的体育锻炼，如做广播操、游泳、跳舞等，有利于身心健康，也有利于防止长期的心理紧张。

5．身体放松法。在正常的情况下，大家只要一紧张，身体就会变得僵硬，拳头紧握。这时候，最好去洗热水澡或很安详地坐在沙发上，目的是解除身体的紧张，从而解除心理的紧张。许多精神分析医生常常让患者先安静地躺在躺椅上，其道理就在于此。上述方法可有选择地用于调节小学生某些过分的紧张情绪，利于其身心健康。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)