

大学综合症来袭，

你中招了没？

别再“买买买”了！

“双节你剁手了吗？”“求包养”“五毛钱如何花一个月”诸如此类的词汇在电商618和双十一的浪潮席卷之下卷土重来。电商时代的奇迹，诞生了一批又一批的购物狂人——剁手党，他们每日游荡于各大购物网站，兴致勃勃地搜索、比价、秒拍、购物，最后邮到手只能看着一堆堆好不容易淘回来的宝贝束手无策，为自己当时失了智哀嚎着。

据统计，2019年刚结束不久的“双11”的销售数据依旧以惊人的速度创造了奇迹，在11月11日天猫双十一总额达到2684亿元，同比2018年的2135亿增长25.71%。实为庞大的一个数字，人们惊呼网购时代带来的巨大优惠，感慨外国的数据没有我们来得漂亮。殊不知在这辉煌的销售额上也有我们的重大贡献，这堪堪得上某些国家一年GDP的数据背后沉淀了一份不得不让人正视的问题。然，不同的角度有不同的看法，作为一名消费者，我尚且站在在校大学生的角度来谈谈我对消费的看法。

我身边的朋友们节后过后分为两大阵营，一派是“买买买”的剁手党，在双十一过后的第二天惊呼“天啊，我昨晚干了什么？”，

看着空空如也的账户余额思索着接下来的日子该如何度过，他们即看度漫长的“有了上顿没了下顿”的苦楚生活；另一派不为所动，他们一副“桃花依旧笑春风”的姿态过着自己的生活，且不说他们是否购物了，在生活方面，他们是不为所迫的，理性的购物清单，及时住手的冷静都极好帮助这群人管住了自己的钱包。

在心理学上，剁手党这一表现又可称为强迫性购物。强迫性购物是一种功能紊乱的消费行为，这类人群失去了对购物行为的控制，持续过度地购物。我的朋友A即是如此。每次她都会在冷静之后痛定思痛、悔不当初，但是当她下一次购物瘾又上来之后，她的脑子里大概只剩下了“买买买”，当真是谁也无法阻挡，最开始以剁手明志的决心早已灰飞烟灭。她在购物上的开支已经大大超过她的经济能力和预算，给自己的生活带来很大的负面影响。

消费，是一种心态，现在的我们还是学生，金钱支付能力尚有限，更是缺少预支消费的能力。不合理的消费导致越积越多的债务，一旦超出了自身所能承受的限度，便会无止境沦落为金钱的奴隶。这是我们谁也不愿意看到的结果，在这个充满诱惑的世界，理



月末吃土症

性消费迫在眉睫。这并不是耸人听闻的事情。那么我们该如何做到理性消费呢？第一，量入为出，适度消费；第二，避免盲从，理性消费；第三，保护环境，绿色消费；第四，勤俭节约，艰苦奋斗。这是我们从小就学习过的正确消费观的知

识点，但是大多数人都没有将这种观念转换过来成为引导自己正确消费的行动指南，导致剁手状况愈演愈烈。

此外，全球零垃圾运动的发起人贝亚·约翰逊也曾提出四个消费原则。笔者认为这对深层“剁手绝症”的人来说也是一个很合适的消费原则，这其中包括了对已入手之物的处理方法和消费初期的引导。第一个是refuse，第二个是reduce，通过这两个单词，引导人们删减得出哪些东西是必须消费的物品，最后减少自己不必要的开支。第三个是reuse，也就是对身边的物品进行二次重复使用。第四个是recycle，指的是现在在大多城市举行的衣物回收箱活动。这四个不同的原则，背后都隐藏了一份明白和意愿——想要更好地改变自己并帮助到别人。目前大众已经认同了以消费观为导向的价值观，因此不消费或者少消费就变成了很奇怪的行为。商家给予消费者的购买欲望是无穷的，然而消费的选择权把握在我们手中，唯有时刻清醒地认识到自身合理需求和在消费的同时可以帮助到他人的满足感才有可能解救那双蠢蠢欲动的手。

笔者相信，在对自己消费欲望的控制之后，得到的结果不仅能够帮助到消费者渐渐改善自己的消费习惯，让自己的心灵重回正确的消费轨道，还可以激发一拨人奉献出自己的爱心去帮助别人。所以，别再一味地“买买买”了！

(经济贸易学院17级国际商务班 许冰冰)

赖床症，顾名思义就是赖床。早上明明已经醒来了，可还是不愿意起床，就喜欢在床上多躺一会，这就是典型的赖床现象。在现在的社会环境中，赖床已经严重成一种心理疾病，普遍程度跟大街小巷里的沙县小吃一样。

赖床症是目前最为普遍的一种心理疾病，但是却不被人熟知。这是为什么呢？主要是因为赖床是十分常见的，上到白领工作者，下到幼儿园小朋友，多少都有赖床的症状。并且赖床这件事贯穿了一年四季，导致大家习以为常，并没有把它当做一种疾病，而是当做一种正常行为，而且因为大家容易把赖床与睡眠混为一谈，也没人把它单独列出来，都统一划分为睡眠觉。其实赖床和睡太多、睡不醒都属于睡眠障碍，是一种心理疾病。

赖床这点事儿



被窝依赖症

首先是因为大家睡眠的时间可能比较少，等到应该起床的时间时，大家还很困，打不起精神，希望能多躺一会，补充精神。其次是因为床上实在是太舒服了！躺在柔软的垫子上，抱着宽大的被子，不用多思考，也不用动弹。特别是在南方冬季，室内比室外还要冷上几分，一整夜裹在厚重温暖的棉被里，舒舒服服地睡上一晚，谁也不愿意马上起身，离开暖和的被窝。还有的同学认为起床了也没什么事可以做，还不如多躺在床上躺着休息；还有的同学比较拖拉，老想着等下一再起……

这些理由听起来既正常又合理，但为什么赖床被称为一种症状呢？主要是因为长时间的赖床会导致肥胖，破坏了生物钟效力，影响胃肠道，容易得胃炎和溃疡等肠胃疾病，肌张力低下，影响身体发育，对呼吸有害，而且赖床这件事需要消耗大量的脑力，导致脑组织出现了暂时性的“营养不良”。时间长了，就会损害听力和记忆力。

赖床这件事可大可小，但它危害我们的身体健康，扰乱我们的生活作息时，我们就要自我警惕，并及时解决，不要不以为意，否则它会给我们带来严重的危害。因此，我们应该正视赖床的缺点，努力克服。首先制定良好的作息计划，特别是在周末；其次是了解赖床的危害性，大部分人并不把赖床这件事放在心上，不了解赖床对身体健康带来的伤害；接下来可以用一些有吸引力的方法激励自己起床；还可以采用一种比较实在的方式——制定两到三个闹钟，时间差控制在五分钟以内，迫使自己起床。

(本报记者 齐韩楚)

根据不完全调查显示，大概有87.76%的大学生有赖床现象，并且有75.51%的人起床后会在床上躺上半个小时及以上，这听起来有些不可思议，但确实有这种情况存在。就拿我们生活中的日常现象来对照，生活中赖床一般可以分为两种：第一种赖床是工作日的赖床，闹钟响起的那一刻是猛然清醒的，待关掉闹钟后，继续躺回床上，过了五六分钟才艰难地从床上爬起来，因为平常要上课上班，工作日的赖床只能持续短短的几分钟；第二种赖床是周末赖床，周末不用上班上课，人们睡觉时间才可以延长，但是在睡醒后，还愿意起身，躺在床上发呆、思考或者玩手机。

那为什么大家如此热爱赖床呢？针对这个“有深度”的疑问，我们进行了深刻的思考和采访，还查找了一些调查赖床的相关报告。

这不是腼腆，这是社交恐惧症



面试会害他自己称腹自己

我们身边总有一些人或者我们本身就是其中之一，上学的时候一直内向，不爱说话，没有朋友。班委竞选——“人太多，不敢上！”；参加学生会——“要面试，不去不去！”；教室中间位置——“好多人围着，太难受了，坐最后排吧！”就这样，你成了同学们眼中高冷的独行侠，却对自己说：“我只是太腼腆了！”

NO！——这不是腼腆，这是社交恐惧症！

因为腼腆和社交恐惧症有很多共同特征，如自主神经唤起、社交能力受损、回避社交情境、害怕负面评价等，所以在我们的身边会有很多人轻易地将社交恐惧症当做是腼腆，殊不知腼腆和社交恐惧症在本质上是有很大的区别的。

腼腆又称社交沉默，通常指：一、社交及人际情景下表现为焦虑、抑制、沉默，或同时存在多种；二、害怕被他人负面评价。腼腆是一种集合了社交焦虑及行为抑制的正常人格方面，被视为一种稳定的气质类型，且相当常见。

社交恐惧症的医学解释：社交恐惧症又叫社交焦虑障碍，是神经症的一种。恐惧症原称恐怖性神经症，多以过分和不合理地害怕

外界事物或环境为主要表现，患者心里清楚这种反应是过分的或不合理的，但难以控制，仍反复出现。恐惧发作时常伴有明显的焦虑和自主神经症状，患者有时会刻意回避这种恐惧的事物或环境，或带着恐惧心情忍受，因而影响正常活动。

通过专业的医学解释以及目前的一些研究，我们了解到，腼腆与社交恐惧症性质的不同。尽管两者存在一些相似之处，但腼腆与社交恐惧症也具有很多差异。例如，相比于腼腆，社交恐惧症共病其他精神障碍的比例更高，回避及功能损害的程度更重，生活质量更差。既往有研究对社交恐惧症、腼腆但无社交恐惧症及非腼腆个体进行了比较。结果显示，腼腆但无社交恐惧症的个体在表现上更接近于非腼腆个体，而非社交恐惧症患者，尤其是在功能损害、物质使用及其他行为问题上。因此，目前认为，腼腆与社交恐惧症既存在量的不同，也存在质的不同；换言之，腼腆到一定程度时的表现与社交恐惧症存在重叠之处，但两者并不相同。

社交恐惧症在生活与工作中会造成很大的影响，导致个人朋友不多，不敢与陌生人交流，甚至不敢谈感情问题，内心产生各种不健康的心理情绪，进而导致工作的失利，甚至无法正常工作。因此，面对轻微的社交恐惧症，我们可以选择友善的交往；在日常生活中自己演练社交情景，同时关注社交本身而非自己的表现；在交往的过程中接纳并信任自己，不刻意迎合，试着看着别人的眼睛说话。通过这些小方法也许就能很好地缓解内心的焦虑与不安，让自己不再恐惧社交。

社交恐惧症其实也是特别好治愈的一种病症，多多了解什么是社交恐惧症可以进一步判断自己是否患病，这样可以在自己患病的第一时间做出最正确的选择。专家建议，当发现患有社交恐惧症时最好还是到正规医院接受有效治疗。目前本病以药物治疗为主，辅助以心理治疗。药物治疗需服用抗焦虑药物、抗抑郁药……同时，心理治疗有认知疗法、钟摆疗法等等，这些小小的自愈方法可给药物治疗法提供很好的辅助作用。在治疗社交恐惧症的过程中，只有运用生理治疗和心理健康的综合措施，将常规性一般治疗与阶段性强化治疗并举进行，才能使希望走出社交恐惧症阴影的人们重新找回属于自己的明媚天空。

(本报记者 林雅琪)

熬夜“修仙”？NO！

在现实生活中，熬夜是一种很常见的现象，很多人包括我在内，都知道熬夜是一种危害身体的行为，但依然控制不住自己，总是在熬夜。偶尔看到关于熬夜对身体危害的文章，可能也会想着今天晚上要早点睡，但往往只会循环着你的昨天。

那么对于大学生而言，产生熬夜的因素有哪些呢？首先是考研人数的增多，有些人认为夜晚的思路会更清晰，记忆力也更强，所以选择在晚上奋战备考，从而打乱了自己的生活作息，有可能会得不偿失。其次，由于大学生的空闲时间增多，很多人都选择去参加社团组织，为了不影响白天的课程，大部分活动都放到了夜间：吃烧烤、海底捞、唱歌等，时间也就在吃喝玩乐中悄悄流逝。最后也是最重要的一点，大学生们对于手机的依赖性不断增强，睡前玩手机的现象也不计其数，如追剧、玩游戏、看小说等，因为玩手机的时间会过得很快且容易上瘾，睡前玩手机更不容易入睡，不知不觉就到了半夜。

熬夜会导致睡眠不足、睡眠质量差，从而产生睡眠障碍，并且在熬夜的隔天，你会感到精神不充沛，上课时经常头痛脑胀、注意力无法集中，使得学习效率低下。此外，熬夜的人皮肤受损也会非常严重，因为夜晚是身体的生理休息时间，一旦晚睡就会增加皮肤的负担，进而引起一系列的皮肤问题，如肤色暗淡、皮肤干燥、长黑斑和青春痘等等。且由于过度疲劳，造成眼睛周围的血液循环不良，黑眼圈、眼袋会随之产生，而熬夜对眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单，长时间的超负荷用眼，会使眼睛出现疼痛、干涩等问题，极易导致视力骤降。更可怕的是，长期熬夜会慢慢地出现较多不良精神症状，如失眠、健忘、易怒、焦虑不安等，并且易引起身体免疫功能失调，使人体处于严重的亚健康状态，感冒等呼吸道疾病、胃炎等消化道疾病都会找上门来。由此可见，熬夜会打乱我们的生活作息，危害我们的身体健康。

随着熬夜人群的不断壮大，关于猝死的新闻渐渐占据头条，而各种熬夜后导致生病住院的大小报道也已经屡见不鲜。面对以上诸多的熬夜危害，我们应该给予重视并尽快停止熬夜。首先，改变生活作息，调整生物钟。要改掉熬夜的习惯就一定要把生物钟给调整过来，生物钟的调整需要一段时间，循序渐进，比如晚上可提前一个小时睡觉，早晨提前一个小时起床，中午进行

半小时左右的短暂午休。然而有不少人由于学习压力大、喜爱胡思乱想而无法入睡，睡前可喝一杯热牛奶，进行适当运动、看书、听音乐等解压，帮助入睡，第二天再精神满满地遨游知识的海洋。只有这样，当我们在白天学习时，才能集中精力，从而提高学习效率，并且可以尽量避免生活作息的打乱。其次，关于各社团的活动，应尽量减少夜间活动的次数，这样的活动不仅对身体不好，而且或多或少会有一些安全隐患。最后，设定时间将手机关机。有些人上床很早，但是人睡已经到了后半夜，这是躺在床上刷手机的缘故。在睡前的一小时，最好不要再玩手机，以免大脑处于亢奋的状态难以入睡，因此每天晚上定时将手机关机，可在很大程度上避免熬夜。

大家都知道熬夜有损身体健康，却很少考虑：“马到崖前收缰晚，大病上身悔迟”。现在不知爱惜身体，病后想借来不及。无论熬夜是习惯性的还是被动的，建议大家都不要熬夜，少熬夜，健康最重要！

(本报记者 张秋举 孙思琦)



熬夜脱发症

致拖延症的你

想必大家在生活中都会出现这样的现象——“还是等一下在做吧”、“不到考前最后一刻不复习”、“明天再做吧”……诸如此类的心理对白每天都在不断重复，为的就是给自己一个心理安慰，减少自己的罪恶感。对于这种表现人们通常称为“拖延症”，那要怎样定义它呢？可以说的是单纯的做事拖拉或是懒得去做，只能定义为“拖延”，也仅是一种坏习惯，改正它并不难。当“拖延”已经影响到情绪，如出现强烈自责情绪、强烈负罪感、不断的自我否定、自我贬低、伴生出焦虑症、抑郁症、强迫症等心理疾病时，才能称之为“拖延症”。

大多数学生从高中解放后来到大学，开始放松自己，做事情没有计划，学业勉强勉强撑过但也在危险边缘中试探。拖延症在每个大学生中是一个门槛，国外有研究发现，高达95%的大学生



还有好多没做完

拖延症

有经常性的学习拖延行为，70%的研究生报告几乎是在论文撰写上拖延，41.7%的研究生在考试复习时拖延，60%研究生在完成每周任务上有拖延，这些看似平常的懒惰和散漫行为，却隐藏着某种危机，也反映出当代大学生的普遍拖延问题，是十分值得我们重视的。拖延症不仅降低了学生学习的效率，而且也危害着我们青年人的身体健康。处于互联网快速发展的时代，大学生们人手一部手机，只要一拿起手机，我们便会瞬间精神抖擞。当我们辛苦了一天感觉身心疲惫，洗漱完毕准备美美地睡个好觉时，心想着玩手机放松一下，而事实却往往是从微信刷到微博，从京东刷到淘宝，从爱奇艺看到了腾讯……时间一点一滴地过去，转眼就到了凌晨一两点，心想：不行！很晚了，要睡觉了，不然明天上课起不来。然而，这些是不存在的，我们会继续拿起手机奋战到天亮。手机玩到没电，充电器玩完，不亦乐乎，这样的结果致使第二天的精神状态极为不佳。拖延症的危害是可怕的，不仅减低了学生学习的效率，而且也危害着我们青年人的身体健康。

其实我们自己心里很清楚如果我们不拖延的话可以将事情办得更好。我们每往后拖延一步，我们的双脚也就往后退一步，对自己的要求就降低一点，最终到达的终点就离完美更遥远一点。或许拖延能让你自己心中有短暂的“快活”，但是越是拖延，我们内心就会越焦虑，处理事情起来，效率也会极低，如此的恶性循环下去，最终一切都不会那么顺利，也会一无所获。这样的结果相信大家也不想要，为此，我们要端正自己的态度，努力摆脱拖延症，为自己树立一个小目标，努力地做好。不要到最后把错误归结在时间上或者自身的惰性上。“明日复明日，明日何其多。”人的生命只有一次，时不待人。今日事，今日毕！

(国际教育学院18级金融1班 许雯芳)