

为提分吃“聪明药” 当心聪明反被聪明误

小儿“科”

◎本报记者 陈曦

又到期末考试季,一些微信群中流传着一种号称可在短时间内提升学习成绩的“聪明药”。有服药者“现身说法”表示,“聪明药”不仅效果好,而且“没有成瘾性”。

能让人在短期内变“聪明”,这使一些习惯考

前“临阵磨枪”的学生看到了希望。相比于天天挑灯夜读,吃一两颗“聪明药”要轻松、容易得多。

天津市精神卫生中心儿童青少年心理科副主任医师雷彤在接受科技日报记者采访时表示,“聪明药”并没有提高智商的作用,滥用会导致成瘾,并有可能抑制青少年的生长发育,停药后会出现注意力涣散、精神萎靡、暴躁抓狂等戒断反应。

“所谓的捷径背后是危机重重,最终聪明反被聪明误。”雷彤说。

眠症和阻塞性睡眠呼吸暂停,能让患者白天保持清醒状态。

我国《精神药品品种目录(2013年版)》,将利他林和莫达非尼列入一类管制精神类药品。

“我国对精神药品实行严格的分类管制,这一类管制精神类药品就是我们俗称的‘红处方’,国家对这类药品管理非常严格,大家比较熟悉的吗啡等止痛药都被列入其中。”雷彤进一步强调,对于这类药品的使用医院有完整的领用流程和制度,必须有医生的明确诊断才能开出,且需病历进行详细记录,本人取药、他人代取时都需要出示户口本或身份证明。

据了解,很多购买“聪明药”的考生都是通过网络渠道,而这种途径买来的药,要么是海外代购药,要么是假药。目前,我国严禁含有上述成分的相关药物入境,未经许可滥用、走私、贩卖、运输、制造相关药品均属于违法行为。

我国海关查获过多起通过邮寄、携带等方式实现“聪明药”入境的案件。此外,在报道中,还出现过有卖家将摇头丸包装成利他林进行售卖的情况。

时服药才会对提高学习成绩有帮助。

“这就像一个盛水的木桶,对于注意力缺陷与多动障碍患者来说,专注力就是他们的短板。通过服药,把短板补上了,成绩自然就提升了。而对于健康人来说,服药后只是让你专注力这块木板变长,智商、知识储备、分析理解力等木板的长度没有变化,那么所盛的水肯定不会变多,成绩也不会提升。”雷彤解释。

此外,“聪明药”不仅不能让健康的孩子变聪明,一旦过度滥用反而会给他们的身體造成危害。

利他林具有成瘾性,久服可出现药物依赖,停药后会出现注意力不集中、精神涣散等不良反应。“此外,滥用利他林还有可能影响青少年的生长发育,曾有媒体报道过滥用药物影响生长发育

不想打脸,你的新年目标要这么定

心理话

◎杨剑兰

2022年刚来,又到了制定年度目标的时刻。“减肥”“读书”“学英语”“健身”……每年年初我们都制定过类似的目标,可很多都没有实现。尽管如此,不少人制定新年目标的热情依旧满满,而且还要将其公之于众。那么,大家为什么会喜欢“晒”自己的新年目标?有什么方法能让新年目标顺利实现呢?



视觉中国供图

人们能从“晒”目标中获益

你是否有过这样的疑惑,有什么目标偷偷实现就不好了,为什么非要“晒”出来,让所有人都知道呢?这主要是因为人们能从这种行为中获益。

首先,“晒”目标是给自己打气,同时呼吁大家监督,旨在激发自己的内在动力。动机心理学认为,动机能够推动个体产生某种行为,其中情绪唤起、理想、愿望都属于内部动机,金钱、社会赞许、奖惩则属于外部动机。如果你定下了新年每天坚持健身的目标,那么不论你是否真想健身,先把口号喊出来,就更容易激发出内在动力。而将目标在朋友圈广而告之,就有了旁人的关注,这既是压力也是动力,从而激发外部动力。当人们动力不足时,常常用设立目标的方式来激励自己。

其次,表面上是定目标,实际上是在立人设,利于自我形象管理。

列出目标清单并将其分享到朋友圈,可借此树立自律、上进的良好形象。心理学把这种行为称为印象管理。心理学家欧文·哥夫曼于1959年提出了印象管理理论,指的是人们试图管理和控制他人对自己的印象,以便更顺畅地开展人际关系。其中,自我呈现和自我美化是印象管理常用的策略。通过呈现一个美好的自我形象,给他人留下一个好印象,既有利于建立自信,也有利于改善人际关系。定目标,便是这样一种印象管理策略。

最后,跟风从众定目标,可借此获得群体归属感。波士顿大学心理系研究人员阿什维尼·纳德卡尼和斯特凡·霍夫曼提出,人们使用社交网络外乎两个原因:获得归属感、进行印象管理。印象管理我们前面讲过,而归属感也不难理解。当所在群



视觉中国供图



“聪明药”并没有提高智商的作用,滥用会导致成瘾,还可能抑制青少年的生长发育,停药后会出现注意力涣散、精神萎靡、暴躁抓狂等戒断反应。所谓的捷径背后是危机重重,最终聪明反被聪明误。

雷彤

天津市精神卫生中心儿童青少年心理科副主任医师

的个案。”雷彤表示。

而服用莫达非尼,最常见的不良反应就是头痛、失眠、食欲降低等,长期服用还可导致情绪不

戒断药物要循序渐进

“在临床上,对于确诊患有注意力缺陷与多动障碍的孩子,医生也会采取心理治疗、行为治疗、家长教育等多方面的综合治疗手段,并非只是用药治疗。对于需要服药的患者,医生对药量的把控也非常严格。”雷彤举例说,比如专注达,通常用量为每日1片(18毫克/片),医生会随着患儿症状变化、年龄和体重来调整药量。但是,上限不超过3片,在医嘱范围内服药,一般不会出现药物成瘾。

“不过,自己从国外代购的药物,可能由于成分不明、剂量不清,容易出现滥用,进而造成药物

瘾、抑郁、狂躁、焦虑等精神障碍。该药使人变得清醒、缩短睡眠时间,而人长期被剥夺睡眠时间,身体必然会出现代偿,引发精神问题。

成瘾。”雷彤提醒。

“如果不小心服用了‘聪明药’也不用过度惊慌,毕竟这些药物不是毒品,成瘾性比毒品小很多。但是如果出现特别严重的不良反应,比如严重的抑郁、狂躁、焦虑等精神症状,就要及时就医。”雷彤表示。

如果没有严重反应,最好的解决办法就是及时戒断。“但是也不要一下子停药。”雷彤建议,为了降低戒断反应的症状,可以逐渐减少药物的摄入,直到完全停止服用。

体中多数人都“晒”出自己新年计划,我们便产生了参与的冲动。跟大家做同一件事,能让人获得一种群体的归属感。归属感某个群体,能让人感到更安全、更有意义。从这个角度来说,设立目标不单单是个体的行为,它更是一种无意识形成的群体行为,背后的驱动力是人们对归属感的需求。

三点原因致目标常定常废

某统计数据网站显示,27.4%的人在开年第一周就放弃了他们的新年目标。那么,为什么很多人定目标时踌躇满志,最后却不了了之呢?

第一点原因,定目标只是喊口号,没有真正的动力。

内驱力理论告诉我们,如果一个人不是真正认同自己定的目标,不是发自内心地想要做成某件事,当碰到困难时,他往往容易放弃。虽然“晒”自己定的目标能激发外在动力,但这股力量毕竟有限,没有真正的内驱力,做事很难持久。所以,定目标时,我们要确认自己是跟风立人设,还是发自内心地想要实现目标。

第二点原因,定目标使人产生“说出来=已实现”的错觉,减弱行动力。

纽约大学心理学教授彼得·高尔威泽等人发现,人们在公布目标后,由于得到了大家的赞赏和鼓励,提前进入了实现目标的状态,反而减少了他们为目标奋斗的动力。当我们把目标公示,获得了一种被他人认可的虚幻成就感,便产生了“我已经实现目标”的错觉,进而削弱了动力,使人的行动力降低。

第三点原因,目标制定不合理,过高估计了自己的能力。

我们在制定新年目标时,往往出于感性冲动,

并没有理性考察过目标制定是否合理、能否实现、怎么实现。此外,由于对目标能够实现的条件知之甚少,人们往往高估自己的能力,定目标时觉得都能做到,而真正要实现时,才发现需要付出持久的努力,需要克服各种各样的困难。在这种情况下,目标年年定、年年废,也就不奇怪了。

这些方法帮你找到适合的目标

如何制定可实现的目标呢?有以下几点策略:

其一,在定目标前,要先跟自己的内心对话。问自己这几个问题:我是发自内心想做这件事吗?我为什么想做这件事?为做成这件事,我愿意付出什么?比如你的新年目标是学英语,就要问自己:我为什么要学英语?是学着玩吗?还是为了留学、工作?还是因为大家都在学,我不学就很焦虑?不断发问,留下有内驱力的目标,去掉立人设的目标。

其二,定目标时,制定可执行的计划。

要想目标能实现,就要制定分解的、具体的、可执行的、有正反馈的明确计划。比如,你的新年目标是一年读50本书,分解到每个月,一个月读4到5本书,一周就要读1本书,再分解到每一天。这样分解下去后,再问自己:我能做到吗?做不到的话,是什么阻碍了我?若做到了,我要给自己什么奖励?

其三,过富弹性生活。

存在心理学告诉我们,人除了追求工具化的价值,也追求存在的价值,所以设立目标这个事,也不是非做不可。如果目标能督促你行动,那就坚持;如果目标让你有束缚感、挫败感,那就放弃。当我们活得更有弹性,也就活得自在。

(作者系国家二级心理咨询师)

给您提个醒

冬季如何战“痘” 专家支招“三部曲”

◎新华社记者 李恒

冬季气候干燥易上火,痘痘便成了脸上的常客。疫情防控期间长时间佩戴口罩也会加重痘痘。那么如何拯救我们的“痘痘脸”?北京协和医院皮肤科主任、主任医师晋红中带来了科学战“痘”秘籍。

晋红中介绍,“痘痘”在医学上称为痤疮,是一种慢性炎症性皮肤病。引起痤疮的原因有很多,如体内激素波动、油脂分泌过多、饮食作息不规律、压力过大、出现情绪问题等都可能是长痘的“幕后黑手”。所以,它不仅仅是青春的烦恼,在各个年龄段都有可能产生。

在寒冷的冬季,如何养成一张干净脸?晋红中建议,首先要清洁到位。做好日常清洁,可以有效防止毛孔堵塞。青少年可选择较为温和的弱酸性产品,每日早晚洁面两次。其次,注意保湿。缺水的皮肤不仅会干燥,还会使皮脂腺分泌更加旺盛,造成恶性循环。在治疗期间,有些痤疮药物会引起皮肤干燥、脱皮,这时更要加强保湿。最后,做好防晒。日晒是痤疮的一个诱发因素,防晒不是夏天的专属,一年四季都要做好防晒措施。

此外,生活中还要保持健康的饮食和作息习惯。少吃高糖、高油和辛辣食物,做到起居有常、不熬夜。

电话邀约、诱骗付费…… 警惕“平板学习机骗局”

◎新华社记者 蒋成 周闻韬 杨欣

“免费领取学习机,绝对不收一分钱!”

假期临近,不少家长考虑为孩子购置学习设备。近期多地家长向记者反映,有不法分子以免费赠送为名,采取电话邀约、“借”店活动、假冒身份、诱骗付费等手段,诱骗他们出高价购买易百分、好状元等几款质量差、错漏多的平板学习机。

记者现场体验骗局全流程

“您好,我是移动公司工作人员,由于您的手机号码是我们的老客户,可以免费领取学习机……”日前,贵阳市民小胡接到自称中国移动工作人员电话,通知其前往中国移动王家桥门店现场领取学习机。

记者陪同小胡前往贵阳云岩区王家桥中国移动畅达通讯手机专营店,亲历了一次“平板学习机骗局”。

第一步,先发小礼物稳住到店家长。记者发现,当日有不少家长来到相关中国移动门店。有人先向每位家长赠送一套玻璃杯,并告知他们随后将进入赠送学习机环节。

第二步,大肆吹嘘“学习机”。“作为家长,你们能一直辅导孩子吗?学习机能!”“里面的课程都是教育部发行的,学校里面有的,它百分之百有,学校里面没有的它还有……”记者听到,有人不断向家长吹嘘将要“赠送”的学习机,并反复强调“资源有限”“只送给有孩子的家庭”。

第三步,以所谓“付费考验”对家长“洗脑”。吹嘘之后,工作人员趁机动向家长表示“这么好的学习机,我们收取50元钱,你们不同意?”记者注意到,不同意交50元钱的家长就失去了领取学习机的资格。之后,工作人员将收取的50元钱退还回去,并反复强调“绝对不收一分钱,这只是考验你们的诚意”。

第四步,“收网”诱骗家长掏钱。此时工作人员开始向家长询问:平板学习机免费送,但是优质“终身使用内容”大家需要花两三千元购买,大家愿意吗?记者在现场看到,不少家长在前序套路影响下纷纷掏钱付款,还有些家长认为这也是商家的一种“考验”,欣然付款。

“高端”学习机其实太“坑娃”

“速度很慢,还不如市面上几百元的平板电脑,女儿说上面的课程有很多错误,不愿用。”“发现很多错别字,课程教师很多时候只是照着PPT念,并不像工作人员声称是北大清华的名师课程。”

多名家长告诉记者,他们被忽悠出高价得来的平板学习机并非如吹嘘的“质量佳、内容好”,相反,不但质量低劣而且内容错误很多。

记者了解到,易百分学习机是深圳市易百分实业有限公司旗下电教产品。京东一家名为“易百分旗舰店”的店铺广告中宣称,易百分学习机被“中国质量认证监督管理委员会”“全国品牌认证联盟”评为“中国著名品牌”“国家权威检测·质量合格产品”等称号,但据民政部和中国品牌认证联盟官网显示,以上两家所谓的评级机构均为非法组织。

山西省市场监管局2020年9月发布的一份电子电器产品质量监督专项抽查抽检结果显示,易百分AI智能教育学习机“标记和说明、电气绝缘、电气间隙、爬电距离和绝缘穿透距离、直插式设备、耐异常热、电源端子骚扰电压”不合格。各类网络投诉平台上都有不少针对易百分、好状元学习机的投诉,大都涉及“虚假夸大宣传诱导消费”“功能不行、系统老旧”等方面。

记者试用易百分学习机发现,存在教材封面与教材内容不对应、错别字、表述不当等问题。如:封面为“义务教育教科书物理(八年级下册)”的教材,实际内容却为“人教版初中语文7年级上册(部编版)”;人教版初中中国历史第一册第3单元“秦汉时期——多民族国家的建立和巩固(第12课)汉武帝巩固大一统王朝”课程PPT中,将“经济方面”错写成“经济方便”等等。

专家呼吁各位家长理性判断、审慎消费,同时建议市场监管部门对此类多发案件应及时介入调查,切实维护市场秩序和消费者合法权益。