

心理咨询

孩子考试失利
一蹶不振怎么办?

□本报记者 张晶

【职工问题】

我女儿今年上高一，初中时是在重点初中上学，成绩很突出，但中考由于发挥失利，没有考上理想的重点高中。进入普通高中后心不甘情不愿，看不上周围的同学甚至老师，觉得处处不如意，更不想融入这个环境，逐渐自暴自弃。现在一直处于抑郁状态，休学在家，我该怎么办呀？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：因为中考发挥失利，没有考上理想的重点高中，这件事对您女儿来说，是一个比较重的挫折和打击。对于只能在普通高中上学这件事，她心不甘情不愿，不愿接受这个现实，内心有很多的不满情绪无处发泄，于是把不满指向了同学、老师和环境。其实，您女儿自暴自弃、厌学、抑郁的背后，很有可能是因为她处于无助、绝望和无能为力的情绪中，害怕自己不成功，不完美。

【专家建议】

您女儿在重点初中成绩优异，她认同自己是好学生，但中考失利这件事，在很大程度上打击了她的自信心，她开始怀疑自己的能力，害怕失败。有可能在内心觉得自己不够好，不够完美，但是又不愿承认。于是选择了自暴自弃，放弃，逃避。而这背后的信念也许是“我没有归属感”、“我不完美”、“我很无助、无能”……这时候，家长要做的是不放弃、不批评，相信孩子的能力，鼓励、支持和接纳孩子，真心地欣赏和关爱孩子，建立良好的亲子关系，陪伴孩子度过难关。

青春期的孩子在探索“我是谁”的过程中，要完成一个和家庭分离的过程，叫做“个性化”，最初的个性化主要是一种反抗父母的反应，做与父母期望相反的事情，是最简单、最自然地表现自己不同的方式，也称之为叛逆。如果平时家长和孩子的亲子关系不够好，过分重视孩子的成绩，对孩子的情绪和感受不关注，则容易造成亲子关系紧张。尤其在中国家庭，家长很容易用对孩子成绩的关注代替对孩子本人的关注。如果在孩子中考失利后，家长没有处理好亲子关系，对孩子失望、指责，会引发孩子很强的愤怒。而青春期的孩子表达叛逆，也可能采取自暴自弃的方式。

建议家长要先调整好自己的状态和情绪，和孩子建立良好的亲子关系，为孩子提供安全温暖的氛围，尊重、倾听孩子的想法，了解孩子的需要，也可以寻求心理咨询师的专业帮助。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



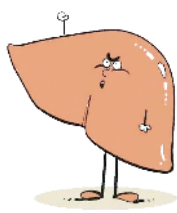
北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话: 63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com

因为越来越多人类的体检报告上开始出现脂肪肝的名字，如今脂肪肝已经成为中国第一大慢性肝病及影响人类健康的重要问题之一了！

那么你了解脂肪肝吗？下面就带你看看它的庐山真面目。



做好这2点，轻松甩掉脂肪肝

□郝营

为何会找上你

脂肪肝最喜爱肥胖人群啦，所以，脂肪肝最常见的“罪魁祸首”就是肥胖。

大多数人是通过体检发现脂肪肝的，因为早期没有明显的症状，不能引起人们的重视。但是，绝对不要小瞧它哦！脂肪肝会引发肝硬化、肝细胞癌、甚至威胁生命……

悄悄告诉你们一个小秘密，想要消灭它还是很简单的。

战胜它只需2招

改变不良的生活方式，是预防和控制脂肪肝的最佳途径。

①合理饮食：荤素搭配，保障营养均衡，同时再进食一些粗粮及粗纤维以增加饱腹感，饮食配合运动即可达到事半功倍的效果。

②合理运动：首选有氧运动，炎炎夏日，游泳便成为您最好的选择，只要您能坚持与循序渐进，一定会收获更好的健康指数。当然平地快走等运动也很适合更多的人群及不会游泳的你哦！

平地快走：每天至少一次，每次运动≥30min，切不可半途而废，平地快走时最大安全心率不超过“170-年龄”，掌握这个原则，即能消耗热量也能保障安全呦！

(图一)

备注:WHO
建议成人肥胖诊
断标准

类别	BMI
低于正常体重	<18.5
正常体重	18.5-22.9
超重	≥23
准肥胖	23-24.9
肥胖I	25-29.9
肥胖II	≥30



肋骨下缘

腰围测量点

盆骨上缘

(图二)

BMI=体重(kg)/身高²(m²),
对照下表，可以进行效果观察。

(图一)

②腰围指数：

标准腰围=身高×0.34

例如：身高160cm的标准腰围=
160cm×0.34=54.4cm

方法：双脚分开与肩同宽站立，将软尺放置于肋骨下缘与骨盆上缘连线的中点，绕腹一周，正常呼气时测量，测量的数值即为腰围。

(图二)

家人陪伴是关键

改善生活方式的过程是比较辛苦的，所以有家人的陪伴与鼓励是相当重要的哦！

家人可以陪同一起调整饮食结构、参与运动，不仅能够鼓励脂肪肝患者，而且也为自己的健康助力。

节食减肥到底好不好

节食减肥=不吃肉吗？

大错特错！人体处于饥饿状态，无法获得足够的热量维持基础代谢，这时会调动其他部位贮存的脂肪来供给热量，在这个过程中会形成大量的脂肪酸进入肝脏，不但不能够减重，还会加重脂肪肝的病情。

除了减重还要做到定期监测

监测有体重指数和腰围指数两种，下面教大家方法。

①体重指数(BMI)

生活小窍门

夏季穿衣的误区

□霍寿喜

夏季天气炎热，因而“凉爽、简便、美观、能保护皮肤”便成了夏季着装所要遵循的原则。夏季穿衣很容易步入以下误区。

【误区之一：酷热时打赤膊最凉快】研究表明，当气温接近或超过人的体温(36.8℃左右)时，赤膊不仅不凉爽，反而更热。因为赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时，增加皮肤的辐射、传导散热，而盛夏酷暑之日，气温一般都接近或超过37℃，皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而打赤膊会感觉更热。

此外，高温天气下，人体散热主要靠汗液蒸发，这就需要皮肤表面存有汗珠，而高温天气下打赤膊，由于皮肤热量的增加，汗液不断从毛孔中分泌出来，这就使得小

的汗珠还没来得及蒸发便汇成了较大的汗滴，而大汗滴是很容易流淌的，因而大大降低了蒸发散热的速度。

【误区之二：化纤面料轻便又清凉】一般来说，含有化学纤维的布料重量轻、价格廉、花色品种多，因而有人喜欢用它做夏天的衣服。其实，夏季人体出汗很多，而化纤布料虽然较轻较薄，但吸水性、透气性均差，皮肤很难通过汗液蒸发进行散热，因而夏天穿这类布料的衣服并不凉爽。

同时，汗液的过多滞留，还会使皮肤分泌物腐败、发酵，加之合成纤维在生产过程中混入的单体氨、甲醇等化学成分对皮肤刺激较大，因而容易诱发过敏和多种皮炎。有经验的家庭主妇常选用“真

肉最多的地方没办法隐藏



丝绸”作为夏季的衣服面料，这是非常正确的，因为真丝是一种蛋白质纤维，对人体皮肤非常有益，真丝还具有吸湿和放湿性能，因而真丝衣服穿起来非常凉爽。此外，植物纤维的棉布及高纱支府绸也很适合做夏季的衣服。

【误区之三：夏季不适宜穿黑色衣服】夏季穿白色衣服比穿黑色衣服更凉快，这个传统观点现在也受到了挑战。不久前，一项研究表明，在炎热的夏季，穿黑色服装比穿白色服装凉爽。专家们指出，人体内的热量可以通过辐射、传导、对流和蒸发向外散发。