

## ■心理咨询

孩子出现考前焦虑  
家长该怎么应对?

□本报记者 张晶

## 【职工困惑】

期末考试来了，我的孩子平时学习成绩很好，可一到考试就焦虑，平时会做的题有时还会答错，我该怎么帮她呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：

考试焦虑是一种面对考试时出现的担心、紧张或忧虑的情绪状态。当孩子们主观上感受到对考试失去“控制感”时，他们开始怀疑自己的能力，变得忧虑、紧张、不安、失望、行动刻板、记忆受阻、思维发呆，并伴随一系列的生理变化，血压升高、心率加快、面色变白、皮肤冒汗、呼吸加深加快、大小便增多等。如果这种心理状态持续时间过长，则会影响他们的身心健康。

## 【专家建议】

面对孩子的考前焦虑，家长们可以尝试从以下几个方面进行调整。

首先，每一种所谓的“负面情绪”，都有其正面价值。焦虑让人们觉得难受，是因为人们从来都没有认真的去看看焦虑到底想要带给我们什么信息。倘若你能深入的察觉你的焦虑，你会看到自己头脑里刻度的偏差。把这个刻度调过来，你自然就会安然而有效。

其次，适度的焦虑感有助于考试发挥。如果考前一点焦虑感也没有，是否就好呢？答案一定是否定的。

第三，去特殊化，别让自己的关心泛滥。越是懂事的孩子可能压力越大，他们担心辜负父母的期望、辜负学校老师的厚望，甚至有些失去自我。孩子在面对考试时，作为家长，能做的就是给孩子营造温馨的学习和复习环境，使他能保持一个相对稳定的应考状态。但不能因为考试即将来临而对孩子进行事无巨细地照顾，这反而会让孩子感觉家庭出现紧张的氛围。

第四，和孩子有效沟通。当孩子告诉你他很焦虑，你可以这样跟他展开谈话：先积极倾听孩子描述他的感受和反应，然后告诉他“听到你说自己很焦虑，我能感受到你为此很着急，我们能不能一起试着去想想能为此做些什么？”

第五，肯定孩子的努力和认真。考前家长可以适当提醒孩子们做好充分的准备，更多的是需要看到孩子备考的认真和努力，为他的每一次付出而骄傲。

第六，带孩子适当地进行放松与运动。运动与放松会增加身体的含氧量，也会促进身体的循环，提升快乐积极的情绪感受。

免费职工心理咨询在线服务  
[www.bjzgxl.org](http://www.bjzgxl.org)



工会提供心呵护  
职工享受心服务

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](mailto:ldzzmys@126.com)



民间关于养生的很多常识都是从古代中医中继承发展来的，“男冷养女热养”就是中医养生的一种普遍观点，如果男人和女人遵照适合自己的养生方法去做，日久天长定会得到健康的馈赠。从中医上说，人生性阴寒，所以怕冷；人生性阳燥，所以怕热。从生理角度分析，男人和女人生殖系统的不同也造成了他们的温度“差异”。

# 中医养生 男女有别

男性生殖器官不耐高温，需要维持比体温低的温度。所以男性蒸桑拿或热水浴时，温度以37℃~41℃为宜，每次15~20分钟；还应努力“戒掉”把笔记本电脑放在大腿上用、长时间骑车或驾车、爱穿紧厚牛仔裤、长期坐在宽松沙发里等习惯，因为它们都会导致阴囊被包围受压，以致睾丸温度上升，生殖功能受到影响。而女人的子宫像个倒置的梨，属凉性，不注意保暖就会出现月经不调、痛经等，所以女人更需要温暖的呵护。女人则要坚持“热”养生。比如睡前用40℃左右的热水泡脚，能缓解腰背疼痛，促进睡眠；做家务时多用温水，预防关节炎和妇科病等；注意随时增添衣物能保护好腹部，少吃寒性、生冷食物，以免被月经不调、痛经等困扰。

## 男人护住胃 女人养好脑

男人管不好嘴，胃跟着受伤。吃进的有害物质会损伤胃黏膜，与女人相比，男人胃溃疡、胃炎等病的发生率更高。男人想护好胃，要告别高盐、高油饮食，可适当吃些面条、小米粥及香蕉等养胃食物，并抓住早上5:00~7:00和睡前20:00~21:00两个“黄金时段”仰卧床上揉腹。

女性认知障碍症患病率高于男性，且随年龄增加，趋势更明显。有研究发现，女性认知障碍症患者大脑

萎缩比男性更早。兴趣、好心态等是养脑的“必需品”。

### 男人补锌 女人补铁钙

对男人来说，锌元素至关重要，会影响其雄性激素的分泌。在正常排泄中，男性每天丢失的锌元素也要多于女性。《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出，成年女性每天需要摄入11.5毫克锌，而男性需要15毫克。男人应多吃紫菜、牛肉、猪肝、芝麻、海产品等富含锌的食物。

女性在月经来潮时，铁流失会加快；更年期后，由于激素变化，骨质流失速度也会加快，因此女人更需要补铁和钙。因此，女人应适当多吃牛肉、鸡胸肉、三文鱼、动物肝脏、黑巧克力等富含铁的食物，以及奶制品、豆制品、鸡蛋等富含钙的食物。

### 男人水温冷下来 女人暖水防妇科病

男人泡热水澡蒸桑拿，既舒服又解乏，但蒸桑拿时室温高达50℃~70℃，极易破坏精子的生长环境，甚至造成“死精”。男性不要频繁进行热水浴或桑拿，每周一次，温度以37℃~41℃为宜，每次15~20分钟，每周累计不超过30分钟。有生育要求的男性最好半年内别泡热水澡或蒸桑拿。

女人做家务最好多用温水。有数

□聂勇

据显示，热水是冷水清洁和杀菌效果的5倍，不仅舒适，还能预防关节炎和妇科病。洗冷水澡是女性大忌。

### 男人练力量 女人练柔韧

对男人来说，失去肌肉就失去了生命之本。如果男性在40岁后，无法完成10个俯卧撑或30秒内反复蹲起19次，说明肌肉力量明显不足。中年人可以针对肩背、上臂、腰腹部、下肢的肌肉分别锻炼，并重点“攻破”腰腹部。老年人则可通过举哑铃练上肢、半蹲练下肢等较缓和的方法进行。

曲线与柔软完美的结合，成就了女人令人艳羡的身段。练柔韧是女人一生的功课，尽管有些人天生柔韧性不好，但后天练习也很有效，年过40岁同样不晚。

### 男人需安静 女人需排解

男人情绪爆发时，会带着点雄性激素的“暴力”，爱摔东西、动手动脚。男人不能把事情憋在心里，但建议收敛一下发泄方法，学着安静些。

女人确实比男人更需要排解情绪垃圾，“哭”和“说”是她们缓解压力的利器。但需要提醒的是，女人诉说时要注意场合，比如别在孩子面前、公共场合等地方，唠叨丈夫的不是。



得身心舒畅。

茶：1.用残茶擦洗镜子、玻璃、门窗、家具、胶纸板等，具有较好的去污效果。2.吃了生葱、蒜之后，弄一些残茶叶在嘴里嚼一会儿，葱、蒜的味道便能慢慢消除。3.将晒干的残茶装在枕头里，睡起来柔软清香，还能去头火。

## 巧用油盐醋糖茶

□泽川

**油：**1.如不慎被火灼伤时，立即用生油涂之，可以减轻痛苦。2.如被黄蜂、蛇蝎或其他昆虫咬蛰，用温油摩擦被蛰伤的地方，很有疗效。3.若耳朵里有小虫钻进去，可放生油一滴或数滴在耳朵里，小虫就会死掉。4.平日放着不用的酱油，在面上滴几滴香油，能起到防腐作用。

**盐：**1.煎食物时，先把少许盐撒到锅里，可以使油少溅出来。2.刚买来的鱼如有淤泥味，可放在浓盐水里泡一会儿，淤泥味道立去。3.破了壳的鸡蛋放在盐水里煮，可以使蛋白不流出来。4.磨刀前，先

把刀在盐水里浸泡几十分钟，磨起来既省劲又锋利。

**醋：**1.玻璃上有油漆点，可以先涂点醋，浸软后很容易擦掉。2.衣服上污染了果汁斑点或颜色，用醋搓洗能去掉污迹。3.洗丝织品时，在水里放点醋，能保持丝织品原有的光泽。

**糖：**1.冷天用发酵粉发面，加一点白糖，可以缩短发酵时间。2.糖有退热功效，不论哪种热病人发热的时候，可以用砂糖一钱，溶于沸水中，喝了可以降低体温。3.有积食病的人感到胃部饱胀时，可用砂糖一钱，溶在水中喝了，就会觉