

## ■ 心理咨询

一到关键时刻就紧张  
我该如何克服这个问题？

□ 本报记者 张晶

## 职工问题：

参加单位组织的羽毛球比赛，明明我和对手水平相当，但因为我太紧张了，导致失误过多，最后败给了对手。这已经不知道是第几次因为过度紧张而发挥失常了，我很生自己的气，从小到大，但凡考试、面试、上台讲话、比赛的时候，我都紧张得不得了，最后往往因为过度紧张而发挥失常。我该怎么办，怎样才能克服这个问题呢？

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答：

考试会紧张、当众讲话会紧张、面试新职位会紧张……相信很多人都曾有过这样的体验，因为紧张而大脑空白，因为紧张导致失误过多，因为紧张发挥不出真正的实力。

紧张是一种情绪体验，是人在精神及肉体两方面对外界事物反应的加强。心理学家认为紧张是我们应付外界刺激和困难的一种准备，有了这种准备便可产生应付外界事物瞬息万变的力量。因此紧张也是具有能量的，适度的紧张是我们生活和生存所需要的，但过度的紧张不仅影响状态的发

挥，而且会对身体产生一定的危害。

造成过度紧张的原因之一是缺乏自信心，总是处于自我否定之中。因此，想要克服过度紧张这个问题，需先从建立自信心开始。

## 专家建议：

首先，你可以在平时多进行自我觉察的练习。自我觉察是对自己当下心理状态和情绪波动的觉察、觉察，是从日常的向外看，转为向内看，让原本进入潜意识的内容进入意识，一旦进入意识，我们就可以给这些内容下“定义”，用自我对话的方式，理清自己当下的心理状态。一旦进入自我觉察，也就实现了自我改变、自我成长。

第二，自我否定的人有一个共同点——不允许、不接纳自己当下的状态，或者不允许自己让别人不满意、不允许自己输、不允许自己比别人差，不允许自己达不到社会的评判标准。正是这些不允许，才让自己在这样的状态里徘徊纠结，无法离去。所以，请允许自己放下对自己的指责和评判，允许自己当下的状态，允许自己的每一种状态，允许每一件事情的发生，也允许每一种情绪的到来。

第三，在自我觉察、自我接纳的基础上，可以学习一些简单的放松方法，如腹式呼吸、冥想等。在进入紧张状态时，可以尝试用这些方式来缓解紧张状态。

心理学家詹姆斯·杜布森说，真正的自信来自于对自我的接纳。多关照自己的内心，接纳自己的局限性，从习惯性的自我否定中找到自己真实的可取之处。人生中遭遇的很多曲折挫败，我们每个人都是无法防备的，学习放下不该背负的包袱，理解自己曾经的努力，这样才可以好好的面对现实中真实的自我。



北京市职工心理体验服务系统  
http://www.bjzgx.org.cn  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123  
北京市职工服务中心与本报合办  
本版邮箱：zhoumolvyou@126.com

## ■ 健康提醒

面对秋老虎  
如何养生更健康？

眼下，立秋虽然过了，但受西太平洋副热带高压影响，仍会有一段时间暑热难耐，如同老虎一样发威，民间称之为“秋老虎”或“秋傻子”，也就是能把人热“傻”了。那么，未伏时节，面对“秋老虎”，公众如何养生更健康？

## 烙饼摊鸡蛋“吃起来”

随着未伏的到来，环境温度和湿度都在逐渐下降，但是距离凉爽的金秋还有一段时间，盛夏余热未消，很多地区仍处在闷热的气候中，公众依然要注意防暑降温，及时补水，起居有节。

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，在民间饮食习俗中，烙饼摊鸡蛋成为未伏的应节食品。历史学者、天津社科院研究员罗澍伟说，立秋后，天气转凉，人们食欲渐增，口味需要调剂。饼由面粉制成，烙制时麦香四溢；小麦含有丰富的维生素、矿物质和微量元素，鸡蛋的营养更是丰富。人们在吃烙饼摊鸡蛋时，往往还要加上一些酱类、蔬菜或熟肉制品，在丰富口感的同时，也让人体所需营养更为均衡。

罗澍伟表示，饮食应以滋阴清热、润燥健脾为主，可多吃一些清热、健脾、润燥的食物，如冬瓜、百合、萝卜、苹果、梨、香蕉、柠檬等。

## 注意调养预防呼吸疾病

立秋之后，气温开始降低，雨量减少，空气湿度相对降低，且昼夜之间温差增大，是呼吸道疾病高发的季节。应注意养生，注意饮食调养、起居调养、情志调养，预防呼吸道疾病。

湖南省中医药研究院附属医院呼吸科主任谭光波教授介绍，立秋之后，养生讲究“养阴防燥”。首先要注意饮食调养，要多喝水，少吃葱、姜、蒜、辣椒、油炸食品、膨化食品等，可适当食用一些时令水果，还可以食用百合蒸南瓜、银耳枸杞粥、雪梨炖川贝等滋阴润肺的食品。

谭光波教授提醒，立秋之后，天高气爽，应做到早睡早起，不要长时间待在空调房里。由于昼夜温差增大，要及时增减衣物，防止受凉感冒。有基础性疾病的老年人秋季养生要做到内心宁静、神志安宁、心情舒畅，避免因不良情绪影响身体健康。患有慢性呼吸系统疾病的人群，立秋后可以针对个人情况进行食疗，饮食清淡，注重营养，必要时在中医指导下予以中药汤剂调理，可增加免疫功能。

(新华)

## ■ 生活小窍门

## 专家“支招”食物过敏：改变烹饪方式

对某种食物过敏却又不得不吃，这可如何是好？专家表示，改变加工方式能够降低一些食物的致敏性，这给食物过敏人群带来福音。

“不同加工方式对食物致敏性的影响差别很大。”在近日举行的第十四届协和过敏性疾病国际高峰论坛上，中国农业大学食品科学与营养工程学院车会莲副教授说，食物加工方式分为热加工和非热加工两大类。总的来看，蒸、煮等湿热处理方式能够使得过敏食物的致敏性大大降低，高压锅的处理效果更好，发酵食品的致敏性也较低；相反，微波加热会增加食物的致敏性。

干热（如烤）、湿热（如蒸、煮）、高温高压、微波等处理方式都是传统的热加工方式，它们是如何改变食物的致敏性？车会莲介绍，热加工能够通过改变蛋白质分子内、分子间的相互作用，破坏食物中过敏原蛋白质的二级结构或三级结构，影响其构象表位，从而改变其致敏性。

同属热加工，干热处理和湿热处理改变食物致敏性的效果却不太一样。车会莲说，干热处理



通过脱水干燥使蛋白质氧化、变性、碳化，而湿热处理更易于传递热量，与水的直接接触也使保持蛋白质稳定性的氢键更易被破坏，因而湿热处理是降低食物致敏性的一个好办法。

她举例说，关于核桃的干热和湿热处理的致敏性比较研究发现，干热处理，如烤核桃，对核桃蛋白的IgE结合能力、IgG结合能力都没有显著影响，而湿热处理，如蒸、煮，则显著降低了核桃蛋白的IgE结合能力和IgG结合能力。“也就是说，有些人吃烤核桃会过敏，但是喝核桃露时就不会过敏。相对来

说，湿热处理能够显著降低核桃蛋白的致敏性。”

专家介绍，食物过敏可出现皮肤、胃肠道、呼吸道症状甚至危及生命的窒息和休克症状。目前，食物过敏尚无有效的根治方法，预防发病主要依靠避免食用致敏食物。

“绝大部分食物过敏原都是蛋白质，很多食物中都含有多种过敏原，这就给食物加工、降低或去除食物致敏性带来了很大挑战。”车会莲说，因此，降低或去除食物致敏性的研究要关注食物中的每一种过敏原。

(田晓航)