

孩子每逢大考必出状况 这是怎么回事？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

我的女儿每次遇到重要的考试，都会出现这样或那样的状况：头疼、没睡好、带错了笔……我实在不明白，为什么每次她都会出状况，考不出真实水平，这孩子到底是怎么回事？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

孩子一考试就出状况，一两次还可以说是巧合，次次都如此，也许的确存在较深层的心理因素。根据您的描述，我想到了一个心理学术语——自我阻碍，也就是自己给自己捣乱。几乎人人都希望自己变得更优秀、更成功，为什么还会有人阻碍自己进步呢？心理学家认为，自我阻碍是个体采取行动将失败原因外化，以回避或降低不佳表现带来的负面影响。

结合您女儿的情况，有可能她难以面对，或者惧怕承受考砸了的结果，所以干脆在潜意识中先制造外因来阻挠自己的考试。如此一来，考不好就不是自己水平不够，而是有这样或者那样的外因导致了考试不顺利，保护了自己的自尊心。再深究这种自我阻挠背后的原因，往往都出自于过高的社会期待。对于一个初中二年级的孩子来说，这种过高的期待可能来自于自己的父母。

专家建议：

如果能够让孩子卸下一些防御，她可能就会停止自我阻碍，用更积极的策略来应对考试。

首先，我们需要教会孩子接受“失败”。让孩子知道人生中必然出现“失败”，但要将大大小小的失败看作是一种反馈，而非是对自我价值的评



判或者宣告。一次考试没考好，说明学习方式或者复习计划出现了问题，但绝对不代表孩子本身不聪明、不优秀。这样的想法不仅要告诉孩子，也需要家长自己内化于心，发自内心的尊重孩子，看到孩子的优点。

其次，我们需要教会孩子从“失败”中学习。如果细看许多成功者的经历，他们都体验过无数的失败，并将失败当作是宝贵的财富。创立了特斯拉的马斯克就说过：“失败是可怕的，但如果毫无失败的风险，就意味着你在做一件稀松平常的事情。”考试后，暂时忘掉刺眼的分数，把错误的题目分门别类地誊抄到专门的错题集上，再一一“攻略”这些错题，每“攻略”一道错题，自己就成长了一步。

另外，我们还需要降低“失败”的频率。到底什么是失败？考试排名处于中下游，似乎不太“成功”，但如果已经进步了不少呢？在制定学习目标的时候，最好是孩子跳一跳就能够

到的那种，能够驱动孩子去实现目标，还能够真正让孩子体会到成功的快感，即使没有达到目标，孩子也能自主去寻求改变，而不会被巨大的差距挫败信心。

用积极的策略去看“失败”，不仅能够有助于孩子现阶段的学习，还会给予他们更多的智慧与勇气，更好地面对未来的困难与挑战。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

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

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 涨知识

关灯玩手机 对眼睛有哪些伤害？

关灯玩手机会导致黄斑病变，甚至引起失明，这是真的吗？

据眼科医生介绍：黄斑变性常见于老年人，还有高度近视的患者，单纯的玩手机造成黄斑变性在临床上很少见，目前也没有相关的研究表明，玩手机可以造成黄斑变性，这种说法是没有科学根据的。

黄斑是视网膜中非常敏感，很薄的结构。眼睛之所以能够看清东西，黄斑起着至关重要的作用。

当黄斑变性时，人的视觉效果就会受到严重影响，比如：视力下降，视野暗点，视物变形、扭曲，色觉功能衰退，阅读能力下降，对比敏感度下降。此时，建议要尽快到医院进行治疗。

话说回来，既然无直接证据表明关灯玩手机是导致黄斑变性的主要诱因，那么大家就可以安心地关灯玩手机了吗？其实不然。

玩手机虽然不会直接导致黄斑变性，但对于眼睛确实有一定的伤害。例如，会出现眼疲劳、眼干涩、异物感、眼皮沉重感、视物模糊、畏光流泪、眼球干涩、眼胀痛及眼部充血等症状。

所以大家还是尽量不要关灯玩手机。而且即使是在平时玩手机，也要注意控制，掌握合理的方式。

1.控制时间和距离。建议每刷30分钟手机，要闭眼休息3-5分钟或者看远处，同时，保持眼睛与手机的距离为30厘米左右。

2.调整屏幕亮度。将手机调至夜间模式，或降低屏幕亮度，也可以开个小夜灯，以减少视觉疲劳。

3.调整看手机的姿势。侧躺看手机，容易导致双眼用眼程度不同而导致视力参差，建议尽量选择平躺看手机，但是要注意握紧手机，避免掉落砸到眼睛。

此外，手机屏幕越大越好，字体显示设置越大越好。（邓坤明）

■ 健康提醒

俗话说“心肝宝贝”，表明肝脏和心脏对人体来讲都是非常重要的器官。引起肝脏损伤的常见病因有病毒性肝炎、酒精性肝病、药物性肝损伤、代谢相关脂肪性肝病等。另外，酒精、药物和超重引起的肝损伤比例近年明显增加，已成为高度关注的社会性问题。如何保护肝脏健康？专家表示，定期体检是最重要的一项措施。

首都医科大学附属北京佑安医院门诊部主任、肝病专家于红卫说，肝脏的功能包括代谢、合成、解毒，同时可以合成胆汁、重要的凝血因子或血清蛋白，具有一定的免疫功能。正常成年人的肝脏，肋下是触不到的，如果触及肝脏明显肿大，要排除肝脏肿瘤。

专家介绍，影响肝脏健康的因素有很多，病毒性肝炎、酒精、药物等引起的肝损伤近年来明显增加。目前，我国约有7000万例慢性乙型肝炎病毒感染者和1000万例慢性丙型肝炎病毒

感染者。因此，在体检中建议进行乙肝和丙肝病毒感染筛查的检测。

于红卫介绍，轻度肝炎患者或者无黄疸型的急性肝炎患者症状一般不明显，甚至没有症状。程度较重的患者主要表现为乏力、食欲不振、腹胀、

尿黄等，若出现相关症状，应及时前往医疗机构检查肝功能。

专家提示，要避免通过唾液、分泌物、血液等途径感染病毒性肝炎，对符合甲肝、乙肝疫苗接种条件的人群，要及时接种；避免使用会导致肝

“心肝宝贝”需要小心呵护



损害的药物，长期药物治疗的患者要严密监测肝功能，避免诱发肝脏损伤；长期饮酒的人群需要严格戒酒，减轻肝脏损伤；代谢紊乱综合征及超重的人群，要关注是否存在脂肪肝。

于红卫表示，保护肝脏要做到保持心情舒畅，戒怒减压。“中医认为‘怒伤肝’，若情绪不好，要学会‘移情移性’。不要熬夜，晚11点前要休息；保持正常体重，适度体育活动；同时，均衡饮食，可参照中国居民膳食指南要求，适度补充碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素及各种矿物质。”于红卫说。（侠克）