

# 孩子不谈学习就是“满分宝宝” 一谈学习只能勉强及格 看“学习困难门诊”能变学霸吗

记者 刘通 通讯员 李加鹤

## 上学就喊“肚子痛” 可能真不是装病

“肚子痛”是很多孩子拿来请假的常用理由,也被众多家长视为逃避上学的借口。“放假时好好的,也没乱吃东西,可只要上学就喊‘肚子痛’,就摆明着要逃学。”分享起与孩子斗智斗勇的日常,王华经验颇丰。“如果一开始就戳破谎言,会显得我们‘不民主’,一定要陪着孩子把戏演完,领到医院做完整的检查,最后把检查结果和账单一起给孩子看,告诉他身体没毛病,因为装病撒谎造成的无端花费,要从零花钱或压岁钱中扣除。”

尽管王华津津乐道于自己能在充分尊重孩子意志的前提下,戳破宝宝的小心思,但令她不解的是,明明已经付出了零花钱的损失,为什么孩子还会三番两次地在上学前“装病”?

“孩子说肚子痛,但是到医院查不出不良症状,不是设备不够先进,也不一定是孩子装病,大概率是孩子情绪出现了问题。”刘雷表示,在临床心理学中,严重的情绪不良,往往会导致不同程度的躯体症状,如肚子痛、头痛、拉肚子等。

刘雷提醒,“厌学”是学生对学习产生负面情绪的表现,是消极对待学习活动的行为反应模式。“有些小朋友从初中开始会突然变得不爱上学,不愿见老师,上学就喊肚子痛;还有的不愿做作业,一看书就犯困。这些孩子即使在外界干扰的情况下,注意力也难以集中,有时表面上是在看书,却‘看不进去’,问他看了什么,他们支支吾吾答不上来。”刘雷说,厌学的孩子一般不愿家长过问学习上的事情,对父母的询问常常保持沉默甚至持有抵触情绪,极端的厌学行为则表现为

## 心灵驿站

“我也想做一个慈祥母亲,可一辅导作业就接不住火。”自从孩子升入初中,与闺蜜一起吐槽孩子的学习经历,几乎成了宝妈王华(化名)的日常内容。王华坦言:“如果没有考试,我家好大儿就是一个满分宝宝;但只要谈到学习,就只能勉强算个及格宝宝。”

与王华有相同困惑的家长不在少数:为什么我家孩子干啥都好,就是不爱学习?对此,山东省精神卫生中心副主任医师、心理治疗师刘雷做客齐鲁晚报·齐鲁壹点“心灵驿站”直播间,就儿童学习困难等问题,进行了系列解答。



不去上学,与老师对抗等。

## “全都管”与“全不管” 两种极端养育致娃厌学

“我家娃就报了一个特长班,怎么会压力大呢?”从宝宝上幼儿园开始,王华便为孩子报了街舞、绘画、篮球等多种特长班,后来随孩子年级上升,课业量增多,特长班减少到了目前的一个。刘雷表示,每个孩子都有自己的长处与弱点,孩子的承受能力,不能通过同辈间横向比较来衡量,而要根据其特点与性格,适度施压、适度激励。

“很多前来就诊的学习困难儿童,往往是独生子女,家长对他们的期望值过高,强迫孩子学外语、背诗词、弹钢琴等等。一旦孩子达不到要求,家长就会严厉惩罚,使孩子的心灵受到伤害,

同时对学习产生反感,甚或与家长对抗,有的还发展到因丧失生活的信心而轻生。”

刘雷介绍,除了生活学习处处设置高标准,对孩子“全都管”的家长外,另一个极端养育方式是“全不管”家庭,同样会促发儿童厌学行为。

“有些父母因为种种原因,将孩子完全托管给爷爷奶奶或姥姥姥爷,更极端的,给孩子一部手机和足够的生活费后,让孩子住校。这类儿童,成长过程中缺少父母关爱、教育,其性格往往孤僻、内向,没有正确引导的话,其学习的积极性便会受到压抑,从而产生厌学心理。”

儿童青少年阶段正处于人生观、世界观、价值观养成的关键时期。因此,除家庭因素外,社会评价等因素,也会不同程度地催生儿童厌学心理。“比如‘金钱万

能‘读书无用’等腐朽观念,会让缺乏辨别力的孩子受到侵蚀。家长要及时澄清观念,讲事实、摆道理,帮孩子杜绝类似观念,将厌学情绪扼杀于摇篮。”刘雷说。

## 要让厌学孩子 尝到“成功的滋味”

山东省精神卫生中心作为全省唯一的省级三级甲等精神专科医院,也是率先开设学习困难门诊的省级医疗机构。

“学习不好就去学习困难门诊,看完门诊就能让学渣变学霸”,类似言论在门诊开设初期曾风靡社交网络。刘雷表示,学习困难门诊的目标受众,是在听课、作业等学习活动中,注意力不集中、易分心、小动作多、拖延、效率低的孩子;或者是在语文的听、说、读、写和数学的运算、逻辑思考方面,有一项或多项表现落后于同龄人;以及出现焦虑、抑郁、网络成瘾症状或者有注意缺陷多动障碍、精神发育迟缓、孤独谱系障碍等精神与心理疾病的孩子。

对于普通的厌学行为,刘雷建议,家长更需要让孩子体验到“成功的滋味”。

首先,不要强迫孩子学习,家长逼得太紧,孩子就会变得焦虑、不耐烦,潜意识里对学习产生反抗情绪,或者变得容易遗忘,把刚学过的知识都忘掉。

其次,赞美会对孩子学习起到很大的鼓励作用,让他们乐意参与学习过程的各个环节。

第三,让学生体验到成功的快乐。家长可帮孩子树立一个个小目标,让孩子在一次次追逐目标中,体会到个人价值与成长的快乐。最后,要合理利用时间和大脑,不搞疲劳战术,以质取胜。家长辅导孩子时,不要代替孩子学习,这会养成孩子的依赖心理和遇事退缩的习惯,要教给孩子获得知识的方法,如怎样查工具书,如何获得自己想要的资料等。

## 冬晒太阳胜过喝参汤

中国人民解放军总医院第一医学中心内分泌科主任医师谷伟军介绍,常晒太阳可以助力人体阳气生发,冬季应该顺应自然,固护阳气。

科学晒太阳,记住4个关键点:1.每天晒太阳10分钟~20分钟;2.晒太阳最好在紫外线强度相对偏低的时候,如上午10点以前和下午4点左右;3.不要总隔着玻璃晒太阳,想达到较好的补钙效果,应多在户外或打开窗户晒太阳。

## 血管变硬有哪些表现

1.走得急了胸口疼;2.扭头的时候头晕;3.腿脚凉、麻、痛;4.经常腿抽筋也要小心。

预防血管变硬,一定先要学会吃。首先要限盐,少吃动物来源的食物,可多吃植物性食物,包括全谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果;用橄榄油和其他富含不饱和脂肪酸的油替代黄油和动物脂肪。

## 癌症筛查常用的方法

每个人的家族史、饮食习惯、生活和工作环境都不一样,换句话说,每个人的高危因素不一样,患癌风险也不一样。例如,一个长期抽烟或抽二手烟的人,发生肺癌的概率高;如果母亲患乳腺癌,那女儿患乳腺癌的概率会增加;肥胖患者容易患结肠直肠癌、胰腺癌、乳腺癌等。

防癌体检并非越贵越好,关键要有针对性,选择适合自己的防癌体检项目和检查方法。

- 1.肺癌:胸部低剂量CT检查;
- 2.肝癌:B超+甲胎蛋白;
- 3.乳腺癌:乳腺B超+钼靶;
- 4.结肠直肠癌:结肠镜/序贯筛查;
- 5.消化道癌:胃镜/序贯筛查;
- 6.前列腺癌:彩超+PSA;
- 7.宫颈癌:HPV+TCT。

## 睡前该如何养生

揉脐:睡前把心静下来,让气血回归脏腑,这时候揉脐,有助于加速气血回归,修复劳累一天的脏腑,还可以起到很好的调理作用。此外,经常揉脐,还能促进肠胃蠕动。

热敷眼睛:现在的人经常看电子设备,容易耗伤肝血,眼局部气血也会通行不畅,难免眼睛会疲劳干涩,睡前洗脸时建议加个眼部热敷。

也可以洗干净手、脸后,平躺,用食指中指指腹轻轻按揉眼眶周围,左右各10分钟,促进眼部血液循环加快,帮助恢复眼疲劳。

泡泡双脚:睡前泡脚,胜吃补药。睡前用温水泡脚20分钟,可使脚部血管扩张,促进血液循环。

## 早生白发 多关注肾肝脾健康

从中医角度看,早在汉代,《黄帝内经》就涉及了白发的发病机制,后来历代的中医学家各有论述,认为白发脏腑定位在肾、肝、脾三处。

过早两鬓斑白可以关注一下肝脏。两鬓的部位在耳旁,这里属于足少阳胆经。肝、胆互为表里,故两鬓生白发与足少阳胆经关系最为密切,以调肝为主。

前额白发可以关注一下脾胃,暴饮暴食、饮食生冷、压力太大都可造成脾胃失和,影响食物消化吸收,阻碍精微食物运化,无法滋养头皮导致白发丛生。 小健

# 冬季容易急性发作,严重时可能因呼吸衰竭危及生命——慢阻肺患者该如何安然过冬

记者 秦聪聪

济南医院职业病科主任助理、副主任医师王焱介绍,慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限,与明显暴露于有毒颗粒或气体导致的气道和肺泡异常相关。世卫组织统计数据显示,慢阻肺仅次于心脏病、脑血管病和急性肺部感染,与艾滋病并列第4位致死原因。

“慢阻肺也是一种沉默杀手。”王焱说,呼吸困难、慢性咳嗽和咳痰是慢阻肺最常见的症状,也可能伴有胸闷和喘息等症状。也有相当部分患者,前期没什么症状,容易忽视。

随着气温降低,很多疾病进入高发期。作为一种“难过冬”的疾病,慢性阻塞性肺疾病也进入急性加重的高发季节。受这种疾病困扰的患者,日常生活中该如何进行防治呢?

王焱介绍,吸烟是慢阻肺最重要的致病因素,吸烟时间越长,吸烟量越大,发生慢阻肺的危险就越高。除此以外,在缺乏防护情况下,长时接触或反复吸入浓度过高的二氧化硅粉尘、煤尘、有机粉尘和其他有害烟,感染,空气污染,都是引起慢阻肺发病的重要原因。

王焱提醒,40岁以上人群尤其是吸烟人群,发现自己有咳嗽、咳痰、活动后气促等症状,应该及时就诊。慢阻肺可结合患者症状、危险因素、肺功能检查、影像学检查等进行诊断。

其中,肺功能检查是一项无创的检测手段,是慢阻肺诊断的“金标准”。

需要注意的是,慢阻肺患者在急性发作期往往伴有呼吸衰竭,严重时可能危及生命。进入冬季,气温骤降会降低人体呼吸道免疫力,诱发上呼吸道感染,并且温差大导致呼吸道痉挛,刺激呼吸道分泌物增多,影响呼吸道功能。也因此,慢阻肺患者在冬季症状容易加重,且易急性发作。

据介绍,目前,临床上还没有治愈慢阻肺的方法,但患者

可通过早期干预和规范治疗缓解症状,减慢病情进展,提高生活质量。针对慢阻肺的治疗,主要是围绕改善症状和预防急性加重进行药物治疗,康复治疗也是改善呼吸困难、健康状况和运动耐力的有效手段。

大部分慢阻肺病患者通过治疗,可以实现良好的临床治疗效果。但是,如果不治疗,会逐渐发展,肺功能会逐渐下降,最后出现慢性呼吸衰竭、肺心病及心脑血管疾病等。

王焱提醒,冬季里慢阻肺患者要注意日常生活中的自我管理,注意遵医嘱按时用药,尽早戒烟,合理饮食和运动,外出时做好防护。一旦出现呼吸困难、咳嗽、喘息、胸痛和发烧等症状,一定要及时就医。