

一到考试大脑就宕机？

克服考试焦虑，只需掌握这几招

记者 刘通 通讯员 赵珊珊
李加鹤 济南报道

“平时课堂表现和写作业都不错，一到考试就没状态，总是发挥失常。”看到孩子连续考试失利，王朋(化名)十分无奈。随着期末考试再度临近，看到女儿又像去年一般考前烦躁，复习效率低，睡眠质量下降，王朋也跟着紧张起来。

山东省精神卫生中心临床心理一科副主任医师、心理治疗师张洁表示，考试焦虑如同一把双刃剑，轻度紧张可助力考前准备；但当过度紧张升级为焦虑时，问题便会接踵而至。

考试焦虑表现多样 有学生考前竟“变傻”

考试焦虑的表现多样且复杂。从生理层面来看，学生会出现心慌、心跳加速、胸闷、喉部异物感等不适症状，甚至伴有头痛、头晕、胃疼等严重反应。在情绪上，过分的担忧、恐惧、紧张、害怕会紧紧缠绕他们。

张洁表示，自己门诊上曾经有一位小朋友，极度渴望取得好成绩，可一到学校就恶心、呕吐、腹泻，出现一系列胃肠道失调症状。备考后期，这名学生甚至多次在教室里突然崩溃，歇斯底里地哭闹，并出现短暂的意识狭窄和混乱。

除了严重的躯体症状，有些孩子会表现为认知功能受损，如出现记忆力下降、思维迟钝等症状，不仅连简单内容都记不住，计算能力大打折扣，还会有类似假性痴呆的症状，以至于家长都以为自己的孩子考试前“变傻了”。

焦虑情绪不仅影响学生的身体健康，还对他们的学业成绩产生负面影响。

过度焦虑的学生，往往难以集中精力复习，导致复习效果大打折扣。

在考试过程中，他们也大多因为紧张而无法发挥出真实水平。长此以往，学生可能对考试产生恐惧心理，形成恶性循环，进一步加重焦虑情绪。



自我评价和家庭环境 是两大关键影响因素

面对考试，为什么有的学生云淡风轻，有的却饱受焦虑折磨？张洁根据考试焦虑的成因，指出自我评价和家庭环境是两大关键影响因素。

张洁说：“许多学生将成绩视为自我评价的核心标准，认为成绩好才能得到老师、家长的认可，从而在同学中崭露头角。一旦成绩不理想，他们便觉得自己一无是处。这种过度依赖成绩的自我评价方式，极易引发焦虑。”

另一方面，家庭环境对孩子心理的影响同样不容忽视。“一些父母将自己未完成的心愿强加在孩子身上，过度强调学习的重要性，认为孩子只有考出好成绩、上名牌大学才有出息，这种观念无形中给孩子施加了巨大压力。”张洁表示，还有家长在考前过度关注孩子学习，一切生活安排都围绕孩子转，使得孩子感受到沉重的压力。

张洁提醒，父母对孩子期望过高，忽视孩子的实际能力和兴趣特长，一味要求孩子考入名校，这种不切实际的期望会让孩子倍感压抑，焦虑情绪不断累积。

“有些孩子可能在艺术或体育方面极具天赋，但在家长的强制要求下，不得不将大部分精力投入到文化课学习中，久而久之，焦虑情绪便悄然而生。”张洁说。

考前如何调整心态？ 先要避免灾难化结果

针对考试焦虑，张洁为学生和家长提供了几招简捷的应对策略，希望能够助力学生在考场上保持良好心态。

首先，避免过分灾难化结果和过度自我评价。学生应明白，一次考试的成败，并不能决定人生的一切，即使考不好，也并非一无是处。家长和老师也应引导学生树立正确的考试观念，帮助他们认识到考试只是学习过程中的一个环节，而不

是终极目标，鼓励学生关注自己的学习过程和进步，而不是仅仅关注分数。

其次，可以尝试放松训练来缓解焦虑。“比如正面呼吸训练，将注意力集中在呼吸上，感受空气进出鼻腔的过程，让注意力从焦虑情绪中转移出来，使情绪逐渐松弛。”张洁介绍，渐进式肌肉放松训练同样有效，通过吸气收紧肌肉，呼气放松肌肉，从手部、前臂到颈部、躯干，逐步放松全身肌肉，达到精神松弛的效果。

当然，冥想、瑜伽、跑步、听音乐等都是不错的放松方式，学生可以根据自己的喜好选择适合自己的方法，不必拘泥。

除了专业训练，学生还可以通过调整学习方法和作息时间来缓解焦虑。合理安排学习计划，避免过度劳累和熬夜，保证充足的睡眠，有助于提高学习效率和身体免疫力。鼓励学生参加体育锻炼和户外活动，促进内啡肽分泌，让人产生愉悦感，有助于缓解焦虑情绪。

出现病理化症状别拖 早期心理干预很必要

当学生的考试焦虑达到较为严重的程度，出现明显的心理问题甚至自伤自杀风险时，专业的心理干预就十分必要。

张洁表示，对于轻中度焦虑的学生，心理医生会帮他们探讨对考试的看法，引导学生自我调适，调整认知方式和情绪反应。

目前，山东省精神卫生中心开设的学习困难门诊，便能为学生提供有针对性的帮助。而当家长的问题成为孩子焦虑的重要诱因时，医生首先会对家长进行干预，帮助他们调整教育方式和期望值，为孩子创造一个宽松的成长环境。

张洁强调，考试只是学习过程中的一个环节，成绩固然重要，但学生的身心健康更是重中之重。家长和教师应给予学生更多的理解和支持，帮助他们正确看待考试，掌握应对焦虑的方法，让孩子们在学业和心理上都能健康成长，以积极的心态迎接未来的挑战。

生活课堂

巧用花椒缓解寒湿疼痛

因寒湿引起的疼痛，比如肩膀痛、腰腿痛、膝盖痛、颈椎病、肩周炎等，可试试这个小妙招。

将20克花椒、10片生姜、20克艾叶、200克粗盐，开中小火翻炒约5~8分钟，炒热之后放在热敷袋里，哪里疼痛敷哪里。初次使用建议隔一层薄衣物(避免烫伤)，适应后可直接接触皮肤。每次热敷15~20分钟，以局部微微发热、微微出汗为宜。

注意事项：热敷前确保皮肤无破损、红肿或炎症；孕妇腰腹部、皮肤敏感者慎用；若热敷后疼痛加重或出现水泡，立即停止并咨询医生。专家提醒：出现任何健康问题时，建议先前往正规医院就诊。

几个小妙招帮你睡得香

睡觉出现这3种情况，说明你可能真的变老了。

①睡眠时长减少。随着年龄增长，人的睡眠时长会减少。有研究发现，50岁之后，每过10年，睡眠总时长会减少27分钟。

②出现碎片化睡眠。比如睡到后半夜总是醒，醒了后又睡不着，这种情况通常也与年龄增长有关。

③深度睡眠减少。随着年龄增长，生长激素分泌下降，深度睡眠时间也会减少。

想要提高睡眠质量，记住以下几个小妙招。

1.穿袜子睡觉。有研究发现，和睡觉时不穿袜子的人相比，穿袜子睡觉的人，入睡更快，睡眠质量更好。这是因为穿着袜子睡觉，可以为人体提供舒适、温暖的睡眠环境。

2.盖厚一点的被子，能帮助人体释放褪黑素，有助于提高睡眠质量。

3.睡觉前泡脚，有助于提高睡眠质量。建议睡前1小时，用40℃以内的温水泡脚20分钟。

4.睡前不玩手机。睡前玩手机8分钟，身体可能会兴奋1小时！

5.睡前做一做助眠运动，比如深蹲或踮脚等简单运动，可以帮助延长睡眠时间。注意！睡前1~2小时不要进行剧烈运动。

6.浅眠多梦、易醒，可以试试养神粥，帮助改善睡眠。制作方法：将30克酸枣仁煮水取汁，再加入柏子仁、莲子各30克，最后加入大米熬粥。

黄曲霉毒素是一级致癌物

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍，黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物，280℃以上的高温才能杀灭。1毫克黄曲霉毒素就可以导致癌症发生，尤其是肝癌，其毒性是砒霜的68倍，被世界卫生组织划定为一級致癌物。

黄曲霉毒素喜欢藏在发霉变质的食物或发霉物品中，比如：过期或变质的食用油；霉变的坚果、大豆；发霉的玉米、小麦、大麦等；久泡变质的木耳；发霉的茶叶；发霉的筷子、案板等。

乳糖不耐受可以喝酸奶

北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，大多数乳糖不耐受人群是可以饮用酸奶的。

酸奶是由牛奶经过发酵而来，在发酵过程中，牛奶中的大部分乳糖被分解为乳酸和其他有机酸等，乳糖含量显著降低，因此会减少“乳糖不耐受”的出现几率。

据CCTV生活圈

小疙瘩大隐患，揪出这个“伪装者”

专家教你如何防治“淋巴瘤样丘疹病”

贺照阳 通讯员 丁娜 济南报道

你是否有过这样的困扰：皮肤上突然冒出一些红色小疙瘩，消了又长，反复纠缠？这可能是淋巴瘤样丘疹病在“作怪”。济南市皮肤病防治院副院长于德宝提醒，作为一种罕见的慢性、复发性皮肤T细胞淋巴瘤组织增生性疾病，它就像皮肤上的“不速之客”，临床表现复杂，一不小心就容易误诊，我们必须提高警惕。

于德宝介绍，当淋巴瘤样丘疹病找上门，人的皮肤会出现直径0.5-2厘米的红色丘疹、结节，像撒在躯干和四肢近端的小“红豆”，而且皮疹还会分批出现。有的皮疹会经历从丘疹、水泡，再到坏死、结痂的过程，消退后可能留下色素沉着或瘢痕。多数人会觉得皮肤瘙痒难耐，就像无数小蚂蚁在爬；也有少数人毫无感觉，直到偶然发现皮肤上的异常。

目前，淋巴瘤样丘疹病的病因还不明确，免疫系统异常、人类疱疹病毒8型感染、环境因素，甚至遗传因素，都可能引发疾病。就像机器零件出问题，导致整套机器运转失常。

面对淋巴瘤样丘疹病，治疗就像一场“攻防战”。症状轻微时，病情可能自行缓解；症状严重则需要干预。

外用糖皮质激素、维A酸类药物可缓解症状，光疗能改

善皮疹；病情严重时，需要使用甲氨蝶呤、苯丁酸氮芥等免疫抑制剂，必要时联合干扰素治疗。

幸运的是，淋巴瘤样丘疹病整体预后较好，多数人能与之“和平共处”，病情长期稳定。但我们不能掉以轻心，10%-20%的患者可能会面临疾病“升级”，发展为其他淋巴瘤。因此，定期复诊就像给皮肤“体检”，只有时刻监测，才能防患于未然。