

# 中高考在即，医生提醒： 家长请学会给孩子“托底”

眼下，中高考已进入倒计时。宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科主治医师徐国安提醒，“大考”冲刺阶段，家长一定要多关注孩子的心理状态，学会给孩子“托底”，别让压力压垮孩子。



## 孩子成了“夹心饼干” 但父母却以为她“故意的”

徐国安说起一个令他印象深刻的初三女生甜甜(化名)。

甜甜以前成绩一直很好，但从初三开始，在一次考试失利后，情况急转直下。她开始每天忧心忡忡，上课听不进去，经常担心自己考不好。她反复问父母：“如果考不上高中怎么办？”更让父母焦虑的是，甜甜每天在家花费大量时间刷手机，有时看到凌晨。

父母觉得她是故意不学习，玩手机上瘾，双方冲突不断。

后来，甜甜的情绪问题越来越严重，还出现明显的躯体化症状：心慌、胸闷、心率加快。她在家完全不能触碰与学习有关的任何话题，每天靠刷手机让自己放松一点。一旦家人限制她手机使用，她就会烦躁、发脾气，情绪持续低落，常常哭泣。

接诊中，徐国安发现甜甜存在明显的焦虑抑郁情绪和学业回避行为。

“孩子现在的状态就像一块夹心饼干。”徐国安说，来自自我的压力、父母的压力、同学的竞争、人际的压力，全部压在她身上。他特别提到，甜甜平时还在用AI反复搜索“中考失败后会怎么样”，这其实是一种“现实检验”的渴望，她也想试探父母的反应。但父母却很难理解孩子的痛苦，甚至觉得孩子可能是“故意的”。

目前甜甜的情况略有好转，仍在治疗中。

## 警惕强隐匿性的ADHD 自我要求高的孩子最易被忽视

除了明显的心理焦虑，还有一部分孩子的厌学、情绪问题背后，是生理原因在作祟。

徐国安介绍，有一部分孩子天生带有ADHD(注意缺陷多动障碍)的特征，自我控制能力弱、注意力不集中、好动。这类孩子在高压环境下，更容易出现厌学情绪，尤其是当父母不认可、不理解的时候。

最隐蔽的是那些对自己有高要求的ADHD孩子。虽然存在发育缺陷，但因为性格好强，拼命自我约束，旁人很难察觉。

徐国安接诊过一个典型的案例。那是一个正处于升学阶段的女孩子，虽然她很想让自己努力学习，但上课时总是无法集中注意力。而她的父母对

她的要求很严格，每天督促她做作业到很晚，还反复拿周围考上名校的孩子作对比。

结果这个女孩越来越焦虑，和父母出现了对抗行为，比如不听父母的话、争吵、发脾气，最后干脆不去学校了。

经过诊断，这个女孩子被确诊为ADHD。“ADHD的本质是大脑前额叶发育不够。”徐国安解释，这是一种生理缺陷，她做不到长时间的注意力集中。但这个孩子自我要求高、父母要求高，几重压力叠加，孩子很容易崩溃。

徐国安建议家长提高评估意识，不能要求患有ADHD的孩子“一口气学三四个小时”，要量力而行。

## 家长请学会给孩子“托底” 接纳孩子的情绪

面对大考前焦虑的孩子，家长到底该怎么办？徐国安给出了三方面建议。

第一步，引导父母真正接纳孩子当下的状态，学会给孩子“托底”。

在孩子考砸的时候，很多家长嘴上安慰孩子“没关系，下次考好就行，这次考完就别管了”。这句话其实并不好，因为它又暗暗给予了高期待。徐国安建议，要单纯地安慰孩子的情绪，让孩子感受到无条件的支持。当孩子出现焦虑情绪时，父母要给出坚定而温暖的回应，提供安全的后盾，让孩子能够“稳定着陆”，而不是一直漂浮在恐惧中。

第二步，帮孩子做现实检验，打破“灾难化的想象”。

很多孩子已经把对未来最坏结果的预测和想象，当成了已经发生的事实。家长可以帮孩子分辨：哪些是真实发生的，哪些只是大脑推测出来的，然后把那些极端的、非理性的认知拉回到现实层面。

第三步，把压力分解，从最小任务开始重建掌控感。

如果孩子感到学习很困难，那就从一个微小的目标做起，比如每天每门课只完成一部分学习内容，先体验“学习的感受”，让孩子重新获得一点掌控感。当孩子发现自己能逐步改变状态时，信心就会慢慢回来。

如果孩子出现极端情绪、躯体化反应严重，家长千万不要讳疾忌医，一定要及时带孩子到专业医疗机构就诊。

徐国安呼吁，父母不要做孩子的“加压人”。在孩子出现情绪波动时，多一些认可，少一些指责。孩子只有被稳稳“托住”，才有力气去面对人生大考。据《宁波晚报》

## 益智游戏

数独

	3			6		5	
		4	5	3			6
		2		4			9
	8					3	
7		6			8	2	4
		5	2				1
6				8		1	
	5			6	1	9	
	7		4				8

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9，不重复。

拆字游戏



上图这个“春”字，慢慢拆解里面的笔画和结构，能拆出好多个常见汉字，特别锻炼眼力和脑力。

蒸了多少包子

李大妈蒸了一锅包子，放在盘子里，大孙子吃了一半多一个，小孙子吃了剩下的一半多一个，李大妈再看盘子里，就只剩了1个包子。

请问，李大妈到底蒸了多少个包子？

趣味猜谜语

屋子方方，有门没窗，屋外热烘，屋里冰霜。(打一家电)

风平浪静(猜中国一城市名)

推测职业

有三位人物甲、乙、丙，分别是医生、教师和警察。

已知：甲和医生是朋友；乙不是教师；警察和乙见过面但不熟悉。

根据线索，看看你能不能准确猜出他们的职业。

## 70岁的他不再用纸尿裤了

老丁70岁，曾是个社交积极分子，跳得一手好舞。可半年前，前列腺癌根治术后出现尿失禁，令他的生活跌入深渊……衣柜深处堆满成人纸尿裤，身上散发着隐隐约约的尿骚味。更糟的是，长期用尿不湿引发了阴囊湿疹，钻心的瘙痒如蚁爬，抓破后的疼痛与渗液，让每次更换都成了折磨。

前段时间，在外地工作的儿子小丁回家，看到垃圾桶里的卫生纸上带着血迹。在儿子追问下，老丁红了眼眶：“这癌症是治好了，我却变成了废人。”

小丁第二天就带父亲来到浙江省立同德医院泌尿科主任医师陈静的门诊。经过详细问诊和检查，陈静为老丁制定了个性化治疗方案：标本兼治，湿疹是标，保持干燥，涂抹药膏；尿失禁是本，进行中医药治疗、盆底肌训练，并尝试外用集尿器或阴茎夹，避免皮肤接触尿液。

现在，老丁的湿疹和漏尿情况明显好转，也不再担心漏尿，终于又可以和老伙计们相约跳舞了。

陈静表示，对于许多老年男性而言，前列腺癌根治术是战胜癌症、重获健康的关键一步。然而，手术后的尿失禁往往成为患者心头挥之不去的阴影。“但它不是‘绝症’，早期通过治疗是有希望恢复的。”

若术后一年以上仍严重漏尿，可考虑人工尿道括约肌植入或吊带手术。而中医治疗术后尿失禁重在“补”与“固”。针灸与艾灸是中医治疗的一大特色。

此外，可以学习传统功法“金水缩泉”——结合太极、八段锦等调息动作，配合“撮谷道”(提肛)。练习方法：采用逆腹式呼吸，吸气时收提肛门，呼气时放松。这种功法能加强盆底气血运行，提升肌肉力量。据《健康老年报》