

心理医生寄语考生：“如果事与愿违，一定是另有安排”

高考失意，重启希望再出发

中国妇女报全媒体记者 陈姝

随着近几天各大高校录取通知书的陆续开始发放，今年的高考季告一段落了，但此时也是几家欢乐几家愁，每年总有一批失意的考生，或者成绩不够好上不了理想大学，或者干脆落榜。看到昔日同窗成功“上岸”，他们更会感到失落和遗憾。优胜者的快乐总是相似的，而失利者则各有各的失意。如何利用高考后两个月的暑假调整好心态，重整旗鼓再出发？这是摆在每个失利考生面前的现实问题。

“如果事与愿违，一定是另有安排。”这是北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升给高考失利考生的赠言。宋崇升近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时希望，这些孩子利用这个暑假及时调整心态，不要让坏心情过多影响自己。“一次失败只是一次考验，人生的道路还很漫长，在现实层面予以积极应对，才能做出对未来最为有利的决策。”宋崇升说。

人生需要定时清零或重启，不论对未来如何选择都是一个新的开始

有些孩子高考为什么会失利？宋崇升分析，主要有三大原因。

一是发挥失常型。考试期间或出现急性躯体不适，或者心理压力过大没有调整好心态，以致考场失利。这类考生的失意最为强烈，痛苦、难过、沮丧、悔恨等都可能让其深陷其中，心情久久难以平复。

二是稳定落后型。这类考生尽管已经非常勤奋努力了，但很多东西就是学不精、想不透，也常怀疑自己是不是真的不是“学习的料”，对未来更是有些忐忑，因此困惑于是凑合上个大学还是继续追逐梦想。

三是持续厌学型。还有一些考生，学习对其似乎是一件很痛苦、很讨厌的事情，偶尔努力一下，某门课的成绩或许还过得去，但不能坚持。尽管如此，有的学生还是多少会有些许失落和惆怅，三年的时光没能有所收获终究是件憾事。

对于这些高考失利的学子，该如何应对当下困境？宋崇升表示，考试总会留有遗憾，有的人明明成绩还可以，却总盯着自己没考好部分长吁短叹、自怨自艾，认为自己不应发挥失常本应考得更好。对此，考生要多听听老师和家长的意见，毕竟他们是过来人，看待利弊得失更加全面长远。如果老师和家长都劝导考生接受现实，那么考生最好还是立足现实。即便和理想学校失之交臂，但以后仍有扳回的可能。而实际上，很多人就是因为上了不太理想的大学，后来卧薪尝胆、发奋图强，一举考上硕士、博士。这样的例子比比皆是。

还有的考生发挥严重失常，成绩掉得和实力明显不符。对于这样的孩子，如果选择复读，或许是一个有风险但高回报的选择。蛰伏一年，待破茧化蝶再振翅高飞。“不论上大学还是复读，一个核心原则就是：改变能够改变的，接受不能改变的；需要保持清醒的就是：判断一下哪些是能够改变的，哪些不能。”宋崇升说，孩子如果自己拿不准，就应请老师、父母等帮助研判一下，这样做出理性决策后，孩子的情绪大多会渐趋平和稳定，心态也会转变成为未来的道路蓄势待发。

对于稳定落后型考生，如果分数过线，可以选择一个合适专业或合适学校，包括一个合适城市。“需要注意的是，要考虑专业的难度，

让孩子能够顺利完成学业、顺利毕业。如果有兴趣、有愿望，在大学里准备考研也可以，高中成绩普通但在大学逆袭的学生并不少见。不论怎样，都要对未来抱有希望。如果分数实在不理想，对所有选择都不满意，那么重新学一年也未尝不可。毕竟天道酬勤，多一年的付出，就会多一分收获。”宋崇升认为，这些学生毕竟年龄还小，这次高考就算是一次试错，再给自己一次机会也算不留遗憾了。不论选择哪条路，方向都是前进的，如果这样考虑，学子忐忑的心情就会平稳着陆，会以希望取代忧伤。

对于持续厌学的学生来说，学习是一件煎熬的事情，高考之后虽有释然，但也会感到迷茫，不知道接下来路在何方。“通常，家长不会放任孩子过早流入社会，所以如果有学上，即便不满意也不要轻言放弃。”宋崇升认为，不论是什么样的大学，总体来讲会让孩子感觉没有高中那样压力大，应尽量让孩子子经历大学时光，这样人生也不会有遗憾。如果实在排斥学习，可选择学制相对较短或操作性强的专业，也可在深思熟虑后选择就业或接受某些职业技能培训。“注意不要因一时快意而放弃上学，不要因为现在的短视而为未来的艰难埋下伏笔。不论是否上学、上什么样的学，都是人生新的开始。对未来抱有希望，心情也会积极阳光。”

宋崇升强调，孩子不论对未来做什么样的选择，都可以给自己一个新的开始。人生需要定时清零，必要时还需要重启，这样才能让生命保持鲜活有力。

榜上无名、脚下有路，成功始于心动、成于行动

其实，高考失利并不可怕，可怕的是从此一蹶不振。如何利用这个暑假让孩子调整好心态，积极向未来出发？大庆师范学院教师教育学院副教授曹海丽给出了5个建议：

1.接纳现实。人生得意事十之八九，学会接受现实。接受的目的是让孩子很快调整，不能活在回忆中，迈不开向前的脚步。榜上无名，脚下有路，孩子们多彩的人生才刚刚开始，绝不可自我放弃。

2.改变认知。心理学研究表明，引起强烈挫折感的不是挫折本身，而是受挫者对所受挫折的看法以及所采取的态度。我们要学会与不合理的认知进行辩论，首先要打破“绝对化要求”，客观事物的发生、发展都有其规律，是不以人的意志为转移的；其次要转变“考不上大学就一定完了”的糟糕观念，实事求是评价挫折带来的后果，学会正确面对挫折，提高挫折承受力。孩子们可以利用这个假期好好回想过往，总结得失，思考未来的方向。没有一帆风顺的人生，只要正确面对失败，胜利的大门将为你敞开；如果面对失败而灰心丧气，将无法到达胜利的彼岸。

3.合理运动。走出家门，去沐浴和煦阳光、聆听喧闹都市、呼吸新鲜空气、感受生命不息、品味多彩人生，这应该是孩子们在这个假期必不可少少的充电方式。每天坚持运动15到30分钟，可催发大脑分泌多巴胺，能够缓解痛楚、调整不良情绪、使人心身愉悦并抵抗哀伤，还能改善失眠、调动神经内分泌系统、提高免疫力、强健体魄。

4.积极学习。人生的知识不仅是在高中、大学里学到的，而是在漫长的岁月中不断学习积累。从这个假期开始，重新打开书本，读经



典名著，增长见识，感悟人生，领悟生活中值得体验和拥有的部分。

5.马上行动。路再远，都是脚步丈量出来的；江山再重，都是马背上打出来的；鸿篇巨制再长，都是爬格子爬出来的。正所谓：说一丈，

不若行一尺；说一尺，不如行一寸。从现在开始接纳现实、改变认知、合理运动、积极学习，想来年再考就不顾一切去准备，想学一技之长就放下包袱去争取，要记住：成功始于心动，成于行动。

乐观让女性更长寿

发表在最近出版的《美国老年病学学会杂志》网站上的一项研究表明，最乐观的四分之一女性寿命可能会延长5%左右，她们活过90岁的可能性要高出10%；而最不乐观的女性中仅有25%的人活过90岁。

在该研究中，波士顿哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的研究人员分析了15.9万名女性健康倡议参与者的数据和调查反馈，其中包括20世纪90年代加入的50—79岁的绝经后美国女性，并对她们进行了长达26年的跟踪调查。研究人员使用了一种乐观主义的心理测量方法，参与者用“在不确定的时代，我通常期待最好的”这样的陈述来评估自己的感受。

研究人员推测，乐观的人可能在压力大的情况下更善于调节自己的情绪，并拥有更有利的生物特征，比如更低的炎症水平。乐观的人可能也有更大的社会支持。还有证据表明，乐观的人更有可能有目标，也更有信心实现目标，所以乐观可能有助于培养和保持更健康的行为，而那些有更健康行为的人也更乐观。

(方草)

“活在当下”有益提升幸福感

“目光远大”通常被认定为积极的人生状态，人们普遍认为能够为了长期目标而自我控制的人更容易成功，短暂享乐主义会导致不快乐的生活。然而，事实并非如此。近期，瑞士苏黎世大学和荷兰拉德布德大学发表在《人格与社会心理学公报》的一项最新研究表明，人若想要得到幸福，体验愉悦、享受生活的能力和自我控制力一样重要。

为了解“成功目标”与“享乐目标”的实现与幸福感关联度的差异，研究团队开展了5项试验。结果发现，长远计划的成功以及“活在当下”的乐趣都有益于提升幸福感。一些“禁欲派”参试者在休闲放松时，会因考虑到自己应该完成的任务或应该禁止的行为而分散注意力，降低幸福感；而受干扰的“享乐派”则具备充分体验幸福感的的能力，更少遭受抑郁和焦虑之苦。

研究人员指出，该研究拓宽了我们对目标追求和自我调节的理解。享受当下和长期目标在实现幸福感和提升健康方面都很重要，两者并不冲突，反而可以相互补充，在日常生活中应保持二者适当平衡。建议提前做好规划，可在不损害长期目标的前提下，从娱乐时光中受益。

(敏稳)

睡眠不足也会影响人际交往

近期，瑞典乌普萨拉大学研究小组在《睡眠的自然与科学》杂志发表的一项研究表明，睡眠不足还会影响社交能力和人际交往，给人留下不好印象。

研究小组招募45名年轻受试者体验一周多的开夜车和8小时的睡眠经历，并于次日早上让受试者佩戴视线跟踪传感器，观察具有各种表情(快乐、愤怒、恐惧、中立)的面部图像，对受试者的感受以及认知进行分析和研究。

结果发现，熬夜和开夜车之后，无论所见面部表情如何，凝视时间都会减少6.3%—10.6%，阅读各种情绪需要更多时间，准确阅读面部表情的能力下降，并会做出一些错误的判断。长此以往，可导致对他人的误解和误判，影响到人际交往，出现厌烦情绪，以致社交会变得越来越不愉快。

(夏普)

儿童保健



爱宝宝，要从顺应喂养开始

西北妇女儿童医院保健部主任医师 王宝珠

喂养宝宝是科学，更是爱的艺术。如何让宝宝愉快接受各种营养丰富的食物，既不能吃得过多造成肥胖又不能营养不良，根本在于父母要学会科学的顺应喂养，避免“费力不讨好还被宝宝烦”。

顺应喂养，指将社会心理学和儿童发育心理学应用于喂养过程，在顺应性养育模式框架下发展起来的婴幼儿喂养模式。顺应喂养强调父母或抚养者和孩子在喂食过程中的互动，鼓励孩子及时发出饥饿信号，父母给予及时、恰当的回应，目标是教会孩子养成独立进食的良好习惯。世界卫生组织和联合国儿童基金会2003年就提出“顺应喂养”概念，中国营养学会在《0—6月龄婴幼儿喂养指南》和《7—24月龄婴幼儿喂养指南》中也把顺应喂养纳入其中。顺应喂养对儿童生命早期的营养、生长发育、心理行为发育及社会适应能力培养等方面均有积极作用。那么，父母该如何实施顺应喂养呢？

1.喂养要顺应宝宝的需要。出生后的宝宝已具备“冷暖自知”“饥饱自知”的生理本能，比如，小宝宝饥饿时会用吸吮手指、不安

乱动、哭闹等肢体语言与行动，向养育者表达哺育需要；当宝宝吃饱时，会用将乳头顶出、摇头避开等方式表达。养育者要能够敏感、及时地察到宝宝发出的信号，尊重并信任宝宝给出的讯息并给予合适回应，宝宝饿了及时给予，宝宝拒绝进食不要强迫，尤其应避免“有一种饿，是妈妈觉得我没吃饱”。尊重顺应孩子的感受，使宝宝感到自己的需要被接受、被接纳，会让宝宝对自己产生肯定、对环境产生信任与安全感；如果宝宝的需要总被外界环境所否定，就会让宝宝怀疑自己的感受不正确从而否定自己。

2.喂养中养育者要专注与孩子互动交流。在婴儿的世界中，进餐时是增进亲子互动和表达爱的最好机会。比如，母乳喂养的小宝宝，母子间要保持眼神交流，妈妈要专注耐心地体会宝贝发出的肢体语言；大宝宝们坐在餐椅上和家人一起用餐，要鼓励宝宝自主进食，用肢体和语言表达自己的需要等。

3.保持耐心爱而不“溺”。顺应喂养并不完全是宝宝想吃什么就吃、不想吃就不吃的随意喂养，而是要选择营养丰富、多样的食材，应用适合宝宝生长发育阶段的制作方法，在一定规则下的“顺应”，在这个过程中要有

耐心，爱而不“溺”。比如对孩子不爱吃却营养丰富的蔬菜类，需要父母发挥创意和想象，做成饺子或花样拼盘，为宝宝变换花样去提供，多次提供后宝宝慢慢会习惯各种质地口感的食物。要耐心为宝宝建立良好进餐习惯，如保证宝宝良好作息，设置相对固定的进餐时间、地点、座椅、餐具，进餐时不玩玩具、不看手机和电视，每餐时间不超过30分钟等进餐规则，并循序渐进地执行这些规则。

4.顺应宝宝的进餐能力，鼓励宝宝独立进食。宝宝8个月时就可开始培养其独立吃饭，在顺应喂养过程中要及时锻炼、鼓励、发挥宝宝手的抓、握及手眼协调能力。比如，9个月的宝宝已可抓握小长条类指状食物，养育者应准备好适合宝贝的指状食物，鼓励宝宝自己握着去舔、去咬、去咀嚼。如果在该回应的时候不回应或否定孩子的需要，如有些家长害怕弄脏而不让孩子用手拿取食物、怕孩子吃得慢吃得少而全程喂食等，这都会成为以后宝宝喂养上的“坑”。

顺应喂养是形成安全型亲子依恋关系的基础，是贯穿孩子整个养育过程的主线。希望父母们能够正确掌握，让喂养宝宝的过程成为科学、愉悦的亲子伴随。