

暑假来啦！当心孩子“心理中暑”

专家：少想烦心事，多想愉快事，遇事要心平气和

对于暑假，很多孩子都抱着期盼、开心的心情，因为放假的时候可以好好休息、好好玩，可是却有一些孩子怎么也高兴不起来，并出现了“心理中暑”的现象。国家二级心理咨询师周金妹针对暑假中孩子可能出现的“心理中暑”问题，以个案形式进行分析，并提出了相应的对策。 □陈红 记者 马冰璐

关键词1：烦躁

刚上一年级的**小强**，好不容易盼来了暑假，本想和几个关系要好的小伙伴好好地玩一玩。谁知，父母为了不让他输在起跑线上，竟一口气为他报了好几个兴趣班，英语班、钢琴班、绘画班……从放暑假的第一天起，**小强**每天要冒着高温和烈日，跑东跑西赶着上课，上完课还有一大堆作业等着他做。每天早上，看到小伙伴们在小区里畅玩的情景，他就感到异常的烦躁不安。

应对策略：家长应该明白，玩是孩子的天性，在玩的过程中，可以激发他们的想象力。如果一到上学年龄，就断然剥夺孩子所有玩的时间，用他不太感兴趣的兴趣班占据他大部分休息时间，不仅扼杀了他的创造力，还对孩子的成长不利。对低年级的孩子来说，在暑假里适当地减少兴趣班活动，多些玩的时间，是明智之举。

关键词2：抑郁

12岁的**欢欢**性格内向，好朋友也比较少。放暑假了，父母白天要上班，根本没有时间陪伴她。做完暑假作业后，**欢欢**整日闷在空调房里无所事事，干什么事都没劲，心情也变得低落起来，她甚至盼着暑假能早点结束。**欢欢**的妈妈发现，女儿越来越不开心，每天都愁眉苦脸的，“比上学的时候话还少，脸上的笑容也少了许多。”

应对策略：对于这类孩子，作为家长和老师，要鼓励她(他)多交几个好朋友，一起做作业，一起玩耍，互相聊天和谈心等。家长可以鼓励孩子在假期时参加社区公益活动等，也可以培养孩子的兴趣爱好，唱歌、跳舞等。家长应当尽量多抽出些时间陪陪孩子，可以多聊些孩子感兴趣的话题，也可以进行短期的旅游散心。



关键词3：睡不醒

开学上初二的小刚家住合肥市王卫社区，他最喜欢暑假了，因为在假期里可以好好睡懒觉，不用起早赶去上课。于是从暑假的第一天起，小刚每天都要睡到中午才肯起床，匆匆吃过午饭，开足空调，接着又睡午觉。几天下来，小刚整日睡意惺松、昏昏沉沉的，越睡越没精神，可一到晚上，他却怎么也睡不着了。见小刚的妈妈心急如焚，社区关工委的工作人员赶忙帮她向心理专家咨询了应对策略。

应对策略：放暑假前，孩子的生活与学习时间十分有规律，已建立起有利健康的“生物钟”。因此，家长要教育孩子不要轻易放弃和打破，还是要坚持早起早睡，有规律的生活作息。上初中的孩子，生理与心理还处在发育成长阶段，要多运动，这样有利于长高，饮食上按孩子的年龄调配好蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素等营养素的比较，充分保证发育阶段所需的营养物质。

专家：越是天热，越要心平气和

据周金妹介绍，心理中暑是指在炎热的夏季，大

约有10%的人会出现情绪、心境和行为的异常，医学上称为“夏季情感障碍”。

“人的情绪与气候有密切关系，尤其当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，气候条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响明显增强，导致情绪和认知行为的紊乱。”周金妹说，除了气温的变化以外，“心理中暑”还与人的出汗多少、睡眠时间和饮食不足有关。

造成“心理中暑”的内因，归根结底还是人体对环境的适应性差。因此，在炎热的高温环境中，应尽可能地增加休息时间，并注意饮食调整，增加营养，重视夏季的养生之道。“情绪中暑”主要靠自我调节。比如调整起居时间，及时补充水分和维生素，多吃开胃食品，避免吃过凉的食物等。

周金妹建议，防止“心理中暑”可以通过两个途径来实现，一是从生理角度进行物理降温，二是心理降温。“生理降温具体包括让房间通风，补充水分，多吃清火食物、如新鲜蔬菜、水果等。”心理降温则通过自行调整作息和心态来实现，越是天热，人越要心平气和，在心烦意乱时可以听一段轻松的音乐，少想烦心事，多想愉快事，保持幽默愉快的心情。

新书推荐

《我的世界·史蒂夫冒险系列》第二辑火热上市



定价：114元/套

出版社：安徽科学技术出版社

内容简介：火热的七月拉开了大幕，由安徽科学技术出版社出版的《我的世界·史蒂夫冒险系列》第二辑隆重上市。《我的世界·史蒂夫冒险系列》是一套由《我的世界》游戏衍生的儿童文学作品，旨在激发小读者的创造力，向他们传递成长的真谛。《我的世界·史蒂夫冒险系列》第一辑持续热卖，目前销量为近24万册，相信第二辑的

推出也会不负所望。在这一辑里，主人公史蒂夫发现了人类世界，并在这里交到了新的朋友，然后僵尸们也紧随他的步伐，来到地球上。人类世界面临巨大的危机，史蒂夫和朋友能依靠智慧和勇气化解危机吗？

希望该套书能充实小读者的暑假生活，愿每一位小读者都能放下游戏、爱上阅读！ □郑楠

缘来 有你

●M.6527男，合肥市直单位工程师，50岁，1.75米，北京大学毕业，离单，沉稳貌好正派，儒雅谦和，经济待遇优。诚觅48岁左右，端庄秀气，性情温和，会持家务，心地善良的单身女士牵手永沐爱河。

●M.6659男，合肥市直机关公务员，30岁，1.74米，硕士，离单，品貌修养好，沉稳重情，经济住房优。诚觅32岁以下，1.60米以上，本科以上，温柔善良气质佳的单身女士牵手。

●M.6720男，合肥三甲医院医生，30岁，1.80米，硕士，儒雅博学，英俊进取，家境优越。诚觅文静端庄，面容娇好，落落大方的未婚小姐缘分今生。

●F.7610女，合肥事业单位，25岁，1.64米，本科，温婉秀丽，兴趣广泛，未婚，经济自立。诚觅一位30岁以下，1.72米以上，品貌修养好富内涵的真诚先生永爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室)，了解详细情况。咨询电话：18919621348(崇老师)

心理 门诊

市民孙先生：儿子四岁了，做错事总不喜欢承认，总爱撒谎，我给他讲了故事，如果老撒谎，鼻子会变长。他刚开始非常害怕，但后来还是撒谎，怎么办？

心理专家：现代心理学认为，任何行为都是由心理决定的，心理是产生行为的原因。6岁以下的孩子，如果撒谎，家长不必着急，一定要冷静分析孩子说谎背后的心理原因，家长认为孩子撒谎，实际并不是真的撒谎，常常是家长不了解孩子的心理活动和成长规律，而错怪孩子。家长不要过分担心，更不要随便给孩子扣上“说谎”的帽子。

□记者 马冰璐