

怎么和孩子讨论考试成绩？ 来看心理咨询师的“五步法”

每逢期末考试，不少老母亲会在朋友圈里吐槽：“每次问孩子成绩都是一轮刀光剑影，问得急切点孩子有压力，批评重一点孩子有压力，打听同学分数孩子还是有压力，怎么才能和孩子一起平静地分析期末成绩呢？”

对此，记者请教了上海12355青少年心理平台咨询师翁燕岚，她总结了实用的“五步询问法”。

① 把主动权交给孩子

经常看到性急的家长，在校门口逮住孩子就连珠炮似地追问：考多少分，错了几道题，怎么错的……翁燕岚建议家长，越是急于知道答案，就离孩子此时真正的需求越远，要学着从孩子的需求出发，如果他低着头闷闷不乐或者顾左右而言他，你可以问问他饿不饿，想不想吃点什么。如果没有反应，你就陪他走走，千万不要主动提考试的事。

如果孩子迟迟不提，家长可以这样说：“你觉得休息得怎么样了？我们好久没聊过天了，你看明天上午可以吗？”

把选择权交给孩子，让他来掌控这个节奏。

② 察言观色不急不躁

孩子的情绪有时候像个揉好的面团，要给他时间发酵。不同的“面团”，发酵的过程也不同。家长要会察言观色，同时把自己的情绪安抚好，告诉自己耐心很重要，很重要。

比如，有的孩子会直接告诉父母自己的感受，“妈妈，我觉得很难受。”“我能感觉到你不太开心。前一阵确实学习很辛苦，现在好好放松一下，妈妈陪着你。想吃点什么？还是想听听音乐？其他事慢慢再说吧”。

建议家长多采用开放式的问题，让孩子来主导谈话的走向，这样他会放松下来，向你说出心里话。切忌用封闭式问题把路堵死，他唯一的反抗就是拒绝沟通。

③ 听懂孩子的话外之音

当孩子终于肯开口，先出来的不一定是结果，而是他的感受和情绪，比如“这次的出卷老师脑子有问题”。家长可以接着问，“哦，听你的意思是考题有点超纲。是这样吗？”“就是的！最后两道题我们课上从来没讲过……”

不管对错，先呼应他的情绪，理解他说这句话必有原因。当家长说出自己的猜测，一定要与孩子确认“是这样吗”，这意味着愿意去尊重并理解他，这样孩子才愿意说下去。

④ 不引入价值观

考得好皆大欢喜，但不要得意忘形。那些过分的物质奖励，或者放纵孩子想干什么干什么，这些都会造成孩子价值观的偏差，把学习和物质联系起来，把好好学习当成放纵的手段。

考得好不需要奖励，但可以小小地庆祝一下：“你努力了那么久终于取得了好成绩，一定想和小伙伴分享一下吧。”

但是不要急于引入你的价值观：“你看妈妈告诉你努力就会有回报的吧。”那样等到他有一日努力了也没有考好就会想不通了。

考得不好或很不好，家长可以这样说：“学得那么辛苦还是没考好，你心里一定很难过吧。”“我能感觉到你的失望和伤心。失败肯定有很多原因，我们一起来想想好吗？”

⑤ 让孩子自己寻找答案

考得好了要总结经验，考得不好要找出问题，这两点同等重要。大人要做的不是帮孩子找原因，而是陪伴和启发。

成功的归因要掌握一个原则，就是原因必须是可控的，比如克服惰性、多听多问、多练多做、错题归纳、认真预习等等，让孩子觉得这些都是可控可操作的。如果家长找出的原因是运气、猜题、老师喜好等等不可控的因素，孩子的掌控感会变弱，最终无所适从。

(周到上海)

吃鸡腿能否治好“肺病”？

最近，有一部爆火的电视剧《庆余年》。剧中的女主角林婉儿是一个天生患有“肺病”的鸡腿姑娘，因经常偷吃鸡腿得此名。

由于肺病，御医叮嘱要远离荤食。但从现代穿越过去的范闲却又出主意说，多吃鸡腿可以治疗“肺病”。很多人都在问：肺病到底是个什么病？肺病能不能吃鸡腿？肺病，也就是现在说的肺结核，是由结核杆菌感染到肺部引起的。但在古代，“肺病”却是人们谈之色变的“杀手”。肺病既然是结核杆菌感染引起的，那么这种细菌是否可以传染呢？答案是：可以。

肺病的传染方式主要是通过患者咳出来的痰液。那痰液被吐到路旁，也会传播到其他人的肺叶里吗？结核杆菌本身是不会飞的，飞舞的是它结合的飞沫或者尘埃。这些飞沫或者尘埃非常小，在空气中弥漫，能够通过呼吸道进入肺里。当人体处于免疫力低下的状态时，非常有可能被感染肺结核杆菌。

那《庆余年》中范闲给婉儿提出的两个主意，一是多吃鸡腿，二是多开窗，这真能治疗肺病吗？不得不说，吃鸡腿，确实有助于治疗肺病。肺病其实是一种消耗性疾病，范闲所谓的“多吃鸡腿”其实是想让林婉儿多补充营养。这是因为鸡腿中富含人体所必需的氨基酸，且容易被消化，是补充蛋白质的重要来源。通风则更有必要。肺病患者本来就需要



图片来源/站酷

新鲜的空气，而且经常开窗通风还可以降低结核杆菌在空气中的密度，防止传染给其他人。因此肺病患者不仅仅要经常通风，还可以参加一些有氧训练，有助于康复。

那剧中一直咳血的做法可取吗？肺病真是咳血咳着就好了？

肺病患者初期通常会不停地咳嗽，像是要把嗓子咳出来；逐渐会出现大量黑色的痰，甚至咳出血丝；久而久之，身体无力，日渐消瘦，偶尔也有出现低烧，所以，如果出现上述情况就可能是患有肺病，最好及时到医院诊断治疗。

《庆余年》中婉儿肺病疾病严重到咳血，可是范闲仍告诉婉儿“咳血咳着就好了”，尽管这里面有许多安慰的含义，但仍不符合现代科学。如果肺病疾病出现咳血，极有可能是结核杆菌感染到肺部中的支气管，是血液氧

气和二氧化碳的交换站。长期咳血可能会导致贫血，进而免疫力下降，肺病愈发严重。大量咳血可能会导致缺血性休克，救治不当可能会致命。所以一旦出现此类症状，应该尽早治疗。结核病最权威最明确的诊断是在临床标本上检测到结核分枝杆菌。

如果发现自己有以上任何症状，最好的方式就是去检测痰液中的结核分枝杆菌。当然，现在医学还在寻找一些操作简单、快捷方便的检测方法，比如说核酸扩增试剂、成像技术或者对挥发性有机化合物的分析。

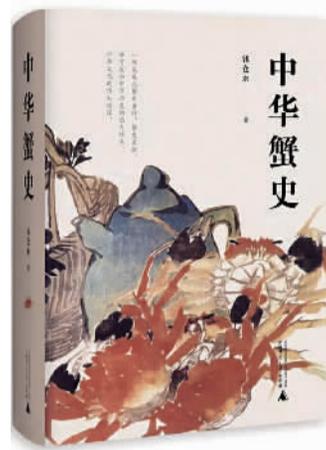
“肺病”既然这么可怕，那现代医学能治愈吗？如何预防？答案是肯定的，肺病可以治愈。小时候经常打的“卡介苗”，就是预防肺病的疫苗，它是预防肺病最简单也是最重要的一种方法。此外，还有基于抗生素研发出来的药物对结核杆菌具有极大的杀伤力，能够治愈肺病。不仅如此，良好的生活方式也可以有效地预防肺病的传染，比如说居室的通风或者定期消毒，有效地保护易感人群。所以，我们可以通过接种疫苗，锻炼和生活方式的改善来预防肺病。

综上，吃鸡腿和通风确实对肺病有好处，但归根结底最好的方式就是做好预防日常生活中勤锻炼增强免疫力。

(健康时报)

好书推荐

《中华蟹史》



作者：钱仓水

作者历经二十余年时间搜集资料，系统梳理中华蟹的历史与文化。全书共分为两条主线：一条是按时间顺序，从先秦、两汉三国、两晋南北朝、隋唐五代十国、两宋辽金元、明清六个部分来叙述中华蟹；另一条是专题主线，全书近200个专题，由考证蟹名、分析蟹著、品评蟹味、再现烹蟹方法、评判咏蟹诗词和讲述涉蟹人物等多个角度探索蟹文化。另附一百五十多幅精美插图，是一部从文化与历史角度研究中华螃蟹的集大成之作。

《大师的菜 家常的味》



作者：《大师的菜》栏目组

依托“大师的菜”栏目组发布的200期视频，从中精选60道经典菜肴编撰成书。集结47位烹饪大师，既有非遗传承人，也有中华名厨，不但为你介绍这些菜肴背后的历史、典故，还详细讲解其中菜肴的做法，并配有视频，助你在家完美复刻大师的菜。本书既重视中华饮食文化的传承，又重视烹饪技艺的传统，是阅读性和实用性融为一体的美食书。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为1月31日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2019年12月优秀“啄木鸟”：曹西虹、邵晓华、严志明、沈正、于超、仲为民、张德胜、胡茂林、陈亚明、陈金生

2019年12月最佳“啄木鸟”：路永敏

扫描二维码“上海社区发布”

10款空气炸锅烹制的薯条，其中4份含致癌物

不少韩国人爱吃炸鸡等煎炸食品，以“无油烹饪更健康”为卖点的“空气炸锅”在当地受到欢迎。日前，韩国消费者院公布一份检测报告显示，市面在售的10款空气炸锅，如果使用不当的话，在烹饪过程中同样会产生危害健康的物质。根据检测结果，把冷冻薯条置于200摄氏度以上的高温，再按照产品说明书来烹饪的话，10款空气炸锅中有4款炸出来的薯条，被检测出致癌物质丙烯酰胺的含量超出欧盟安全标准，最严重的超标两倍多。

韩国消费者院表示，即使不放入食用油，薯条等富含碳水化合物的食品在经过长时间的高温烹饪以后，还是会产生丙烯酰胺。韩国

消费者院食品医药品安全组组长金济兰表示：如果烹饪的量少，而烹饪时间又很长，每公斤薯条产生的丙烯酰胺能达到1720微克，欧盟的安全标准是500微克，消费者在烹饪时，一定不要炸过头。

随着韩国社会健康意识的提升，不放油、利用快速循环热空气就能简便处理食物的空气炸锅越来越受欢迎。统计显示，2018年韩国的空气炸锅销量达到了28.7万个，比2017年增长约286%，售价在10万韩元上下浮动，约合人民币600元。空气炸锅主要的消费群体是年轻人和双职工家庭，他们用空气炸锅最常烹饪的菜包括炸鸡、炸薯条、煎饺和烤五花肉等。

韩国某电子产品销售企业负责人韩锦熙表示：厨房用品的整体销售中，空气炸锅已占到30%的份额，由于没有油烟味等优点，购买的人还在增多。这次接受测试的10款空气炸锅，都是韩国市面上的畅销款，既有已经进入中国市场的韩国本土品牌，也有欧洲家电品牌等。

韩国消费者院并没有公开存在安全隐患的产品品牌名称，但表示，10款产品中仅有1款在说明书中标出，不能使用超过180摄氏度的高温来长时间炸薯条。韩国消费者院也提醒韩国的空气炸锅制造企业，今后要在说明书上标注减少致癌物质的烹饪方法以及相关注意事项。

(周到上海)