

高考前心理营养全攻略：厌食可学“羊吃草” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E5_c65_177250.htm 良方：考前饮食要选择 距离高考已时日无多，考生的饮食牵动着家长们的心。记者近日就考前应注意的有关饮食方面的问题走访了北京协和医院营养科副教授，副主任医师于康，就考生如何吃喝，开出了7大良方良方一：考前食谱忌大变 考生考前饮食不要因高考临近而刻意改变，最好选择考生最喜欢、最熟悉的食物。在临考前的一段时间及考试期间，饮食量都不要比平时增加太多，尤其考试期间饮食不要做太大的变动，应和平时保持一致。良方二：饮食最忌减主食 考生的饮食要保证主食的摄入量，以前人们总是认为主食可有可无，只要多吃些鱼类、肉类的食物即可，其实这些食物只能补充人体所需的蛋白质，而大脑思维主要依靠的是葡萄糖，只有主食才能转化为葡萄糖，这就需要每天要摄取一定量的主食。于康副主任强调：“不吃主食人不仅会有饥饿感，而且还会影响到大脑的思维能力。”良方三：吃鸡忌吃皮 考生切忌吃大量油腻的动物性食品，猪肉也不要吃太多。油炸食品易使人产生饱腹感，影响其他食物的摄入量，于康推荐考生应多吃鱼、去掉皮的鸡肉、牛奶、鸡蛋等食物，也可以熬些绿豆粥、银耳莲子汤等，适量放些糖，既美味可口，又清热祛暑。于康说：“当人体摄取食物酸碱平衡时，大脑处于最佳功能状态；当酸性或碱性过高时，大脑功能就会衰退。因此，考生的日常饮食中应注意营养均衡，切不可偏食。”良方四：咖啡会导致尿频 考生切忌考生考前应多喝水，每天要保证1500~2000ml的

摄入量，切忌不能以喝饮料代替喝水，最好是白开水，矿泉水和纯净水也可以多喝些，充足的水分可确保血液循环顺畅，这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。一些含糖的饮料在吃饭前最好不要吃，易产生饱腹感，不利进餐时的食量。考生考前可以喝一些茶及咖啡，但一定不能太浓，浓茶及浓咖啡都有兴奋的作用，会适得其反，影响睡眠质量。于康特别提醒考生在考试期间一定不要喝咖啡，因为咖啡因的作用会使人产生尿频，影响考生的临场发挥。

良方五：零食忌选坚果类 于康告诉考生，零食可以适当吃些，但要记住：油腻的食物及坚果类食物，如瓜子、花生要少吃，还有甜食及奶油过多的食物要少吃。有的考生一看书就想吃些零食，但是又怕会吃胖，为此于康建议，不妨选择吃黄瓜及水果等，可以有效地控制食量。

良方六：每天宜吃2个水果 水果蔬菜含有丰富的营养素及各种维生素和矿物质，还有缓解厌食及便秘的作用。考生应保证每天吃2个水果，约500克左右。另外，于康提醒考生，粗纤维的蔬菜要少吃，如果平时没有常吃的习惯考前一定不要突然增加。他建议：“菠菜、胡萝卜可增强记忆力，洋葱能改善大脑供血，帮助考生集中精神，这类食物可适当增加一些。”

良方七：厌食宜用“羊吃草”法 考生如果考前压力大，产生厌食感，家长可以把每日三餐变成每日四餐、五餐，增加进餐的次数，采用“羊吃草”的吃法，在控制总量的前提下，多餐分吃，也同样可以摄取到考生一天所需的营养量。

家长要防自己四大不良心态 中国心理卫生协会常务理事、浙江省心理卫生协会理事长赵国秋，对考试焦虑及其防治策略有很深的理论造诣和丰富的临床经验，多次为杭州第二中学、杭州第四中学等省级重点中学的学

生做高考前考试心理辅导，深受欢迎。杭州高级中学的小王原本成绩不错，可是最近几次模拟考试一次比一次考得差，他说：“刚开始，家人突如其来的‘特殊关爱’让我有些喘不过气来，总生怕考不好让他们失望；可模拟考一次次的退步，每天面对父母冰冷的面孔和一大堆的补品，我真的要崩溃了。”赵国秋认为，现在，大多数家长对孩子的身体倍加呵护，却忽视了孩子的心理健康，我们的家长除了给孩子大量进补外，却不知自己正是造成孩子考试焦虑症的罪魁祸首。他认为考生家长尤其要防止出现以下不良心态：1.过高期望子女未来“我没读过大学，孩子就必须读大学”、“我孩子比别人都聪明，一定要考上重点大学”，家长的期望就像大山压在了考生的头上。而脱离现实、脱离考生实际水平和能力的过高期望值，往往会适得其反，最终非但不能实现家长的愿望，而且还有可能造成许多不堪设想的后果。2.过于重视卷面成绩 有些家长过于重视孩子的卷面成绩，以孩子测验获高分为喜，得低分为忧；高兴起来对孩子则大加奖赏，生起气来对孩子却毫不留情。如此情绪化的态度，对考生的心理稳定十分不利。有些考生本身的情绪也常常会随着老师的评价、分数的高低、外界的舆论而不断产生波动，考分不理想时不找主观原因，而一味地强调客观因素，唉声叹气、怨天尤人，带着这样的情绪，又怎能全力以赴地备战高考呢？3.过于强调学习时间 有些家长过于重视和强调保证考生的学习时间，而忽视了其他方面。他们常常只顾着督促孩子啃书本，剥夺了孩子应有的休息时间。殊不知，劳逸结合才能使大脑充分发挥功能，一味苦读则会使大脑因过度疲劳而产生“自我抑制”，反而对学习不利。况且，在大脑功能处于

低谷时仍拼命苦读，收效甚微，得不偿失，长此以往甚至会引起睡眠障碍，因此，赵教授强调学习之道重在有张有弛。

4.过于低调灭了志气 有些家长爱“唱低调”，在外人面前总是抱怨自己的孩子不争气。这看似“谦虚”的态度和做法，常会使孩子在心理上产生挫败感尚未“出手”，已被“灭”了几分志气和威风。如果刚好考前的一两次测验成绩不理想，更易使考生陷入“宿命”的误区，认定自己没有读大学的“命”，并由此对成功失去信心。所以家长适当的时候要“唱高调”。

考生：请把你的担忧写出来 记者近日采访了中国心理学会学术委员会委员、北京中小学生心理教育咨询中心主任、儿童学习障碍研究会副理事长刘翔平教授，请他具体谈谈考生在考前会遇到哪些方面的心理问题以及如何有效地舒缓压力。刘教授认为考生在考前通常会出现的考试综合征有注意力不集中、焦虑紧张、灾难化想象等。灾难化想象是心理学上的一个专业术语，它的意思是考生常常不由自主的想象自己考试考砸了，然后把自己人为地陷入一种不能自拔的境地，痛苦不堪。当然极少数人也会有盲目乐观的情绪，想象自己考得成绩很好。刘教授说这两种心态都是不可取的，适当的焦虑、适当的紧张并非坏事，毕竟考试要认真对待，不能大意，但切不可把考试想象的难以逾越，不可战胜。刘教授说考生应当勇于接纳考试结果的不确定性，要内心真诚地去面对和正视高考。要采取一种“推迟想象”的自我心理暗示的方法尽量不要让自己被眼前的事情所困扰。千万不要主观夸大，也无需刻意地和内心焦虑紧张的情绪做斗争。考试之前，如果考生的情绪很紧张，可以采用如下一些方法来缓解。

1.找朋友交流 如果考前过于紧张，可以找一个自己

信任的、头脑比较冷静的人(有条件的可以找心理学工作者)交谈一下，把自己的烦恼倾诉出来，最好具体描述一下以前考试时紧张的感觉；也可以给要好的朋友写封信，把你紧张的心情写出来。这些都是情绪宣泄的渠道，将有助你缓解紧张情绪，减轻心理压力。

2.写出自己的担忧 考前的紧张情绪往往是由于一些担忧所引起，要想消除这种担忧，首先要明确自己担忧的是什么。可以找一张纸，把自己的担忧写下来，然后进行分析，看看这些担忧对自己的危害到底有多大。那么，通过分析你就会发现，实际上你的许多担忧都是“庸人自扰”，其结果并没有你想象的那样可怕。

3.适当地听音乐 心理学研究表明，音乐可以影响一个人的情绪和行为。动人的音乐，不仅可以使人心情舒畅，从中得到美的享受，还可以使人感到轻松愉快，能消除疲劳，缓解紧张情绪。但不要边学习边听音乐。

家长要防自己四大不良心态 中国心理卫生协会常务理事、浙江省心理卫生协会理事长赵国秋，对考试焦虑及其防治策略有很深的理论造诣和丰富的临床经验，多次为杭州第二中学、杭州第四中学等省级重点中学的学生做高考前考试心理辅导，深受欢迎。杭州高级中学的小王原本成绩不错，可是最近几次模拟考试一次比一次考得差，他说：“刚开始，家人突如其来的‘特殊关爱’让我有些喘不过气来，总生怕考不好让他们失望；可模拟考一次次的退步，每天面对父母冰冷的面孔和一大堆的补品，我真的要崩溃了。”赵国秋认为，现在，大多数家长对孩子的身体倍加呵护，却忽视了孩子的心理健康，我们的家长除了给孩子大量进补外，却不知自己正是造成孩子考试焦虑症的罪魁祸首。他认为考生家长尤其要防止出现以下不良心态：

1.过高期望

子女未来“我没读过大学，孩子就必须读大学”、“我孩子比别人都聪明，一定要考上重点大学”，家长的期望就像大山压在了考生的头上。而脱离现实、脱离考生实际水平和能力的过高期望值，往往会适得其反，最终非但不能实现家长的愿望，而且还有可能造成许多不堪设想的后果。

2.过于重视卷面成绩 有些家长过于重视孩子的卷面成绩，以孩子测验获高分为喜，得低分为忧；高兴起来对孩子则大加奖赏，生气起来对孩子却毫不留情。如此情绪化的态度，对考生的心理稳定十分不利。有些考生本身的情绪也常常会随着老师的评价、分数的高低、外界的舆论而不断产生波动，考分不理想时不找主观原因，而一味地强调客观因素，唉声叹气、怨天尤人，带着这样的情绪，又怎能全力以赴地备战高考呢？

3.过于强调学习时间 有些家长过于重视和强调保证考生的学习时间，而忽视了其他方面。他们常常只顾着督促孩子啃书本，剥夺了孩子应有的休息时间。殊不知，劳逸结合才能使大脑充分发挥功能，一味苦读则会使大脑因过度疲劳而产生“自我抑制”，反而对学习不利。况且，在大脑功能处于低谷时仍拼命苦读，收效甚微，得不偿失，长此以往甚至会引起睡眠障碍，因此，赵教授强调学习之道重在有张有弛。

4.过于低调灭了志气 有些家长爱“唱低调”，在外人面前总是抱怨自己的孩子不争气。这看似“谦虚”的态度和做法，常会使孩子在心理上产生挫败感尚未“出手”，已被“灭”了几分志气和威风。如果刚好考前的一两次测验成绩不理想，更易使考生陷入“宿命”的误区，认定自己没有读大学的“命”，并由此对成功失去信心。所以家长适当的时候要“唱高调”。

考生：请把你的担忧写出来 记者近日采访了中国心

理学会学术委员会委员、北京中小学生心理教育咨询中心主任、儿童学习障碍研究会副理事长刘翔平教授，请他具体谈谈考生在考前会遇到哪些方面的心理问题以及如何有效地舒缓压力。刘教授认为考生在考前通常会出现的考试综合征有注意力不集中、焦虑紧张、灾难化想象等。灾难化想象是心理学上的一个专业术语，它的意思是考生常常不由自主的想象自己考试考砸了，然后把自己人为地陷入一种不能自拔的境地，痛苦不堪。当然极少数人也会有盲目乐观的情绪，想象自己考得成绩很好。刘教授说这两种心态都是不可取的，适当的焦虑、适当的紧张并非坏事，毕竟考试要认真对待，不能大意，但切不可把考试想象的难以逾越，不可战胜。刘教授说考生应当勇于接纳考试结果的不确定性，要内心真诚地去面对和正视高考。要采取一种“推迟想象”的自我心理暗示的方法尽量不要让自己被眼前的事情所困扰。千万不要主观夸大，也无需刻意地和内心焦虑紧张的情绪做斗争。考试之前，如果考生的情绪很紧张，可以采用如下一些方法来缓解。

- 1.找朋友交流 如果考前过于紧张，可以找一个自己信任的、头脑比较冷静的人(有条件的可以找心理学工作者)交谈一下，把自己的烦恼倾诉出来，最好具体描述一下以前考试时紧张的感觉；也可以给要好的朋友写封信，把你紧张的心情写出来。这些都是情绪宣泄的渠道，将有助你缓解紧张情绪，减轻心理压力。
- 2.写出自己的担忧 考前的紧张情绪往往是由于一些担忧所引起，要想消除这种担忧，首先要明确自己担忧的是什么。可以找一张纸，把自己的担忧写下来，然后进行分析，看看这些担忧对自己的危害到底有多大。那么，通过分析你就会发现，实际上你的许多担忧都是“庸人

自扰”，其结果并没有你想象的那样可怕。 3.适当地听音乐
心理学研究表明，音乐可以影响一个人的情绪和行为。动人的音乐，不仅可以使人心情舒畅，从中得到美的享受，还可以使人感到轻松愉快，能消除疲劳，缓解紧张情绪。但不要边学习边听音乐。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com