

■专家坐堂

父母不在家，孩子就不会自觉做作业，怎么办？

专家：

你好！

我儿子今年上初一，我们发现他有一个很怪的现象，就是一到考试期间就会出现咳嗽、哮喘等症状。而平时呢，又都比较正常。我们也带他去医院看过医生，医生看不出有病理性的症状，建议我们去看看心理医生。我们为此很担心，想问问专家老师的意见，到底有没有这种可能。

您好！

可以肯定的是，这是一种考试焦虑的表现。至于是否达到考试焦虑症的范畴，还是建议去相关专业医院去排查一下（如精神卫生中心等）。

考试焦虑通常是指在考场等特定环境中，以担忧、紧张、害怕为基本特征。

同时因为焦虑引发的各种躯体反应，如心跳加快、手心出汗、面如土色、浑身发抖、无法集中注意力等。严重者如胸闷、恶心、腹泻甚至昏厥无法参

加考试等等。

一般而言，几乎所有参加考试的考生都有一定程度的考试焦虑，适度的焦虑可以增进考场发挥，而过度的焦虑则可能引发各种严重躯体反应，无法考试，成绩下滑等。

为了考生的身心健康，建议家长尽快带孩子去医院及相关机构就诊，必要时可配合心理咨询，以帮助孩子尽快恢复。祝顺利。

（案例来源于网络，点评来源于12355）

■励志电影



《当幸福来敲门》

人生不如意事十之八九，大多数人都要经历人生的起起落落。如果你觉得最近身在低谷或者情绪有些低落，那么可以看一下这部根据真人真事改编的高分经典励志电影——《当幸福来敲门》。

克里斯·加德纳（威尔·史密斯 饰）是一个医疗器械推销员，他和妻子琳达倾尽积蓄购买了一大批骨密度测试仪，想着靠推销这些机器来赚钱。虽然他每日奔波在各个医院和诊所之间，却几乎没有愿意买他的医疗器械。

克里斯没钱支付税单和滞停罚单，房租和儿子的托儿费也是一拖再拖，琳达为了维持生计每天要打两份工。生活的重担使琳达对克里斯越来越失望。

一天，克里斯在去推销的路上遇到了一个开着红色法拉利的男人，满心羡慕的克里斯问了那个男人的职业，对方自称是投资经纪人，有着很高的薪水。得知自己完全可以胜任投资经纪人的工作，克里斯就给一家投资公司投递了简历。

克里斯得到了面试的机会，他拼尽全力通过良好的表现拿到了实习机会。但是，长达六个月的实习期是没有薪水的，琳达选择了离开。琳达离开后，克里斯带着儿子搬到了便宜的公寓去住，实习期拿不到薪水的他只能继续利用周末推销测试仪来维持生计。其他的实习生能每天工作9小时去冲业绩，但他因为要接儿子放学，每天只能工作6小时。

实习四个月后，克里斯卖光了手里的测试仪，生活再次陷入窘境。他带着儿子睡过公厕，睡过收容所，走投无路下他还去卖血换钱给儿子吃饭。但他没有被打倒，他修好了测试仪并卖了出去，艰难地维持着生活。实习期接近尾声，克里斯出色地完成了考试，还收获了相当不错的业绩，终于脱颖而出拿到了录用机会。他百感交集，这一切来得都太不容易了。

故事至此结束。片尾处，电影简短交代了成为投资经纪人之后，克里斯一直很努力，终于在多年后收获了巨大的财富。这部电影是改编自真人真事，并且现实中的克里斯经受的挫折远比电影中要多，可见成功真的是来之不易。

■励志故事

树蛙的故事

一个阳光明媚的夏天，一只与众不同的青蛙蹲在田埂上，思考着自己的人生和未来，它想啊想，想啊想，面对平淡的有点儿乏味的生活，它不甘于平庸，更不能像井底之蛙一样坐井观天，最终它做了一个十分重要的决定：要爬上河边那棵最高的柳树，看看夏天最美丽的风景，看看更远的世界。

知道了这只青蛙爬树的高大目标后，大家没有冷嘲和热讽，而是向它投来了羡慕和尊敬的目光，因为它们知道这是一只多么优秀、与众不同的青蛙，而它们又是多么地尊重和信任它。

既然选择了远方，那就奋力前行。这只有梦想的青蛙选中位置就往树上跳了，其他所有的青蛙都鼓着眼睛翘首期盼，拭目以待。可是，这只青蛙大多是还没抱着树干就掉了下来；即使少数几次抱住了，又不知下一步怎么办，风一起，整个身子晃晃悠悠，一会儿又掉了下来。但是，这只青蛙还是一次又一次地向自己的目标冲刺着，前进的脚步永不停

止，奋斗的目标永不放弃，强大的内心永不言败！

一次次摔得鼻青脸肿，又一次次爬起来，再跳再爬，蟋蟀看见了惊奇地问道：“青蛙兄弟，你怎么老是往树上爬呀？”青蛙瞥了蟋蟀一眼，回答道：“我要看夏天美丽的风景，我要改变青蛙不会爬树的命运！”

燕子飞过来，用质疑的口吻对青蛙说：“这树是你们青蛙能爬的吗？”青蛙虽然累得上气不接下气，但依然自信地说：“我想我们能！”

摔得快死的时候，这只青蛙口里还不停地叫着：“爬树！爬树！”最后，它做了一个短暂的休息，分析了自己前面多少次失败的原因和教训，做了一个小小的调整，奋力一搏，终于爬上了柳树。

所有的青蛙都被这只青蛙坚持不懈的精神深深地感染着，情绪一下子高涨起来，为了实现美好的梦想，它们陆续向河边的柳树跳去，跳去……

于是，后来地球上就有了一个新物种——树蛙。