

“我家孩子最乖,从来不用操心”

心理专家:乖孩子更易出现心理问题,他们的心灵更需要呵护



新书推荐

吃对食物不生病——厨房里的大药房

出版社:安徽科学技术出版社

定价:25.8元

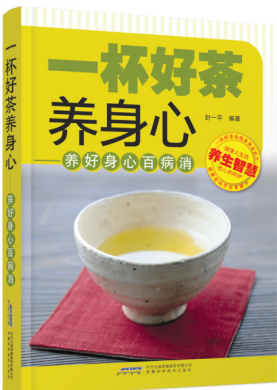


内容简介:中医食物疗法与其他疗法一样,在维持人类健康、防病治病方面起着很重要的作用。本书建立在营养学、健康学与食疗养生学的基础上,不仅是一本居家必备的食疗养生百科全书,更是一本健康营养美食大全,让读者能了解有关食疗、食补、食养知识,将厨房变成药房,将一日三餐变成最好的“药”,进而预防和治疗疾病,提高健康水平。

一杯好茶养身心——养好身心百病消

出版社:安徽科学技术出版社

定价:25.8元



内容简介:茶饮不仅可以补虚扶正、美容驻颜、抗衰益寿,还可以调整脏腑、祛邪清利、和络通便。本书寓科学性、知识性、实用性、文化性于一体,针对日常多发疾病的预防与调养,收录上百条民间广为流传的药茶养生方。这些方剂取材方便,做法简单,功效卓著,是家庭保健养生的首选。



在我们的生活圈子里,总有一些特别乖的孩子——非常懂事听话、学习好、不会给家长、老师惹麻烦,总之,大家不用为孩子的学习、品行方面操心。谁家若有这样的孩子,常常能引得周围家长的羡慕和赞扬,并经常拿来作为自己孩子的榜样。但你是否知道,就是这样的乖孩子,往往更容易出现心理问题,因为他们通常习惯于听话,不会表达不同的意见,心理压力很难得到释放。

■ 朱世玲 记者 李皖婷

案例一:乖乖女患焦虑障碍,不敢去考试

文文(化名)小学、初中一路优秀,直至考入省示范高中。可是读高二的她,近来总是感到一阵阵心慌、气透不过来,每当要阶段测验、期中考试、期末考试就十分紧张,愁眉苦脸,没事也要对家人发脾气。但每次考完,成绩也都还不错。

文文曾要求家长带自己看医生,在爸爸

陪同下曾去医院做过心电图检查等,但都没发现问题。后来文文要求看心理医生,家长却感到没必要,要求文文自己调整。直到文文在一次期末考试前期彻夜难眠,紧张得不敢去参加考试,家长才意识到问题的严重性,带着孩子走进心理门诊。原来,文文患了焦虑性障碍。

案例二:不敢说“不”,男孩只敢自己泄愤

12岁的小虎(化名)是父母、邻居眼中听话懂事的乖孩子,学习根本不用大人操心,态度认真,成绩又好。

但乖孩子也有不为人知的苦恼。一天,小姨带着7岁的表弟来小虎家做客,妈妈就让小虎把玩具箱拿出来让表弟挑选玩具玩。小虎答应了,谁知表弟喜欢上了他的恐龙和赛车玩具,临走时坚决要把它们带回家。

小虎不想把这两个心爱的玩具给表弟,这时妈妈说:“小虎,你是个乖孩子,能不能把这两个玩具送给弟弟呢?”小虎虽然不情愿,还是

点了点头。

小姨和表弟回家后,小虎把自己关在房间里,不愿意吃饭,还把玩具扔了一地,并用脚在上面使劲踩。这让妈妈很诧异:一向乖顺的儿子,怎么变成这样了?

可妈妈不知道的是,这并不是小虎第一次违背自己的意愿给别人东西。在学校里,同学借了小虎的东西不还,他也不去要;还有同学向他索要小物品,小虎也是有求必应,从不说“不”。到后来,小虎怕惹这些同学,见他们就躲,把自己封闭起来。

解读:乖孩子多被压抑,压力难以释放

安徽省精神卫生中心心理咨询中心的医生告诉记者,像文文、小虎这样,出现类似心理问题的乖孩子挺多。看到这里可能很多家长会不解:怎么会呢?我们的孩子很优秀,平时根本不让我们操心的。

但就是这样的“不用操心”,才无形中让乖孩子“有苦难言”——他们习惯于听话,不会表达不同的意见,但是他们的内心却是有想法的,这种想法积累到一定程度就会爆发出来。

医生解释说,从性格上来说,乖孩子通常对自己要求很高,不允许自己做不好,甚至“好

了还要好”。这个品质使得孩子无论在学习和做人方面都很优秀,但同时也使孩子自己给自己很大的压力。

从环境上来说,孩子自幼就是好学生、乖孩子,老师、家人、邻居都称赞有加,客观上把孩子“架上去”,有时不仅让孩子觉得“我必须好”,连家长也习惯于孩子不应该有问题。

还有很多乖孩子的家庭氛围要求严格、教育正统、家庭气氛过于严肃,或家长过于忙碌,与孩子情感和思想交流缺乏,从而使孩子没有机会缓解内心压力。

提醒:乖孩子的心灵更需要呵护

“乖孩子的心灵有时更脆弱,需要更加精心的呵护。”医生提醒,千万别以为乖孩子不用操心。只是对这一类孩子,家长要用“减法”:要引导孩子认识到缺点和缺陷是生命的一部分,鼓励孩子学会拒绝别人的无理要求。

教孩子不要只看结果,在生活、学习、交友、娱乐中,要注重感受过程中的快乐。多与孩子交谈、娱乐,营造轻松的家庭气氛等。

家长也不要凡事包办,孩子的事要鼓励他

自己做主,家长则从台前退到幕后,孩子能做的事尽量让他自己去做,家长只当参谋而不越位,培养孩子的独立性。

有些家长认为孩子乖管教容易,对孩子乖的行为表现经常进行阳性强化,孩子乖就进行物质奖励和精神鼓励,这样就让孩子更乖更温顺,更谨小慎微。其实,家长可以反其道而行之,对孩子有主见有思想的“不乖”的独立性行为阳性强化,这样可以让孩子主动与人交往,主动思考,主动做事。



缘分来
有你

●M.6256 男,合肥金融单位,40岁,1.82米,国外留学,离异单身,英俊进取,风度翩翩,家境优越,车房俱全。诚觅一位36岁左右,大专以上,职业稳定,温柔清秀的未婚未育女士爱心永恒。

●M.6560 男,合肥事业单位,30岁,1.80米,硕士,未婚,相貌端庄,儒雅温和,兴趣广泛,独子,干部家庭。诚觅一位28岁左右,1.62米以上,肤白气质佳,温柔知性的未婚小姐永相随。

●F.7062 女,合肥省直公务员,32岁,1.65米,硕士,未婚,端庄贤惠,温柔知性,经济住房条件好。诚觅45岁以下,1.72米左右,专科及以上,综合素质高,有稳定职业的先生牵手,永结同心。

●F.7566 女,合肥中学教师,28岁,1.65米,未婚,本科,聪慧貌美肤白,时尚靓丽,经济优越。诚觅一位35岁左右,1.72米以上,相貌好,素质高,积极进取的男士为人生伴侣,相爱相随。

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中央广场公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)