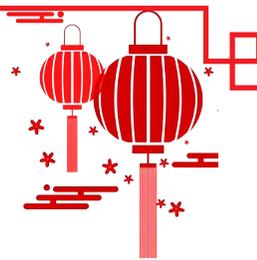


万家团圆时·欢乐中国年



为什么和孩子沟通越来越难

专家教给家长一些沟通方法

□北京师范大学心理健康教育咨询中心
张英俊

作为家长，你是否经常困惑：为什么孩子突然变得爱发脾气？为什么和孩子沟通越来越难？其实，每个孩子的行为背后都藏着成长的密码。

孩子打人、咬人不是变坏，而是成长的信号

很多家长都遇到过这样的场景：孩子在幼儿园突然咬了别的小朋友，或是在家摔玩具、发脾气。这时候，家长往往又急又气，觉得孩子怎么这么不听话。

但英国著名心理学家温尼科特认为，孩子看似攻击性的行为，其实是他们与生俱来的“原初攻击性”，是他们表达需求和探索世界的一种方式。如果家长能理解这一点，当孩子出现类似行为时，就不会急于指责，而是温和地予以引导。比如孩子打人后，家长可以蹲下身子，看着孩子的眼睛说：“我知道你可能有点着急，但打人会让别人疼，我们可以用嘴巴把心里的想法说出来。”这样做，不仅让孩子学会正确表达情绪，还能让他们感受到被理解。

孩子叛逆是在寻找自我，家长别把它当麻烦

孩子到了青春期，往往变得爱顶嘴、喜欢和家长对着干，这可能是让很多家长最头疼的阶段。但在温尼科特看来，叛逆是孩子成长过程中的必经之路。孩子通过这种叛逆行为向家长宣告：“我是一个独立的人！”

这时候，家长越是强硬地要求孩子听话，越容易激起孩子的反抗。正确的做法是，家长要把它当成一次和孩子深入沟通的机会，比如孩子拒绝参加家长安排

的辅导班，家长可以先问问孩子的想法：“你为什么不想去这个辅导班？你觉得自己更需要学什么？”通过平等的对话，既让孩子感受到被尊重，也让他知道，即使有不同意见，爸爸妈妈依然爱他。

别让家长的过度保护，养出“假孩子”

有些家长总担心孩子犯错，事事都替孩子安排好，比如选什么兴趣班、穿什么衣服、和谁交朋友……家长这样做，反而可能害了孩子。

温尼科特指出，家长过度控制会让孩子失去真实的自我，变得只会迎合家长的期望，成为一个“假孩子”。想象一下，孩子明明喜欢画画，却被家长逼着学钢琴；孩子想穿自己喜欢的衣服，却总被要求穿家长觉得合适的衣服。长此以往，孩子会逐渐压抑自己的真实想法，变得不敢表达、没有主见。

所以，家长要学会放手，在安全范围内让孩子自己做决定，哪怕孩子会犯错。这些错误，也终将成为孩子成长路上的宝贵经验。

家长的回应方式，决定孩子的分享欲

家长有没有发现，孩子小时候总喜欢叽叽喳喳地和你分享学校里的事，可越大越不愿意和你说话。这可能和你当初的回应方式有关。

温尼科特认为，家长对孩子自发行为的回应，会直接影响孩子的情绪发展和亲子关系。当孩子兴奋地拿着自己画的画，跑着向家长介绍时，家长敷衍地回应“知道了”和认真地回应“哇！你画的这个房子好特别，颜色搭配得真漂亮”，带来的效果完全不同。前者会让孩子渐渐失去和家长分享的热情，后者则会让孩子感受到自己被重视，更愿意和家长敞开心扉。别错过这些看似平常的时刻，它们正是你走进孩子内心的契机。

构建亲子间的友谊是一个需要长期积累与探索实践的过程。家长不仅要持续学习科学的养育方法，更要学会妥善应对孩子复杂情感带来的关系张力。温尼科特提出的“足够好的母亲”理念，倡导家长不必追求成为事事完美的“100分父母”，而应尝试做“60分父母”。这一理念不仅能帮助家长洞悉孩子行为背后的心理需求与成长规律，还能有效缓解育儿焦虑，强化家长在孩子成长过程中的支持作用。

当家长在亲子互动中为孩子营造充满安全感与支持力的成长环境，亲子关系便会逐步从传统的权威模式向平等对话的新型模式转变，最终实现深层次的情感共鸣与高质量沟通。

一些食物 为何让人心情愉悦

□上海市精神卫生中心精神科主任医师王勇

美食治愈人心，或者说吃某些食物让我们心情愉悦，这种现象可能源自食物与情绪之间微妙的关系。

有些食物自带“快乐因子”

首先，有些食物含有能够影响大脑化学物质的成分，比如巧克力中的酪氨酸和苦味素，能促进脑内多巴胺和内啡肽等神经递质的释放，从而带来愉悦感。小朋友爱吃的一些食品大多高糖、高油、高盐，糖分和脂肪能够迅速激活大脑中的“快乐中枢”，类似于小奖励，让人暂时忘却烦恼，感受到即时的满足感。此外，“垃圾食品”的口感丰富，通常以甜、咸或油的方式呈现，这种口感也能带来愉悦感。

其次，一些食物可能触发人们的愉快回忆，比如儿时吃过的美味或与特定场景相关联的食物。这些情感记忆会在大脑中激活，引发愉悦情绪。此外，个体对不同食物的喜好也可能导致在进食时心情舒畅。每个人对食物口味和质地的偏好各不相同，某种特定食物可能会让某人感到满足和开心，而对他人则没有同样效果。

环境因素也可能影响进食时的情绪体验。在一个愉快轻松的聚餐氛围中享用美食往往会让人感到心情愉悦；相反，在紧张或不舒适的环境下进餐可能会削弱食欲和愉悦感。

又想吃又怕胖怎么办

美食总是让人无法抗拒，但随之而来的却是对体重增加的担忧。要找到平衡，既能享受美食，又能保持身材，也并非难事。

首先，要注意饮食的多样性和均衡性。合理搭配蔬菜、水果、蛋白质和碳水化合物等营养成分，控制摄入热量的同时也能满足身体对各种营养的需求。适量摄入健康脂肪也是必不可少的。

其次，控制食量同样重要。可以通过减少主食和零食的摄入量来控制热量摄入，避免过度进食导致体重增加。适当使用小碗小盘也有助于降低进食量。此外，培养良好的饮食习惯也能帮助我们保持身材。规律作息、定时进餐、避免暴饮暴食等，都是值得提倡的健康生活方式。

此外，心情愉快也是保持身材的秘诀之一。压力会引发暴饮暴食现象，因此保持心情舒畅、积极乐观对于控制体重非常重要，可以尝试做些喜欢的运动、参加有趣的活动或者与朋友聊天放松心情。

哪些食物吃了既开心又健康

饮食在我们的生活中起着至关重要的作用，不仅影响身体健康，还会对心情产生影响。一些食物被证明能够帮助提升心情，同时又有益于健康。

首先，深色水果如蓝莓、草莓和黑葡萄含有丰富的抗氧化剂，可以减少体内自由基的损害，有助于保持身体健康。同时，这些水果中富含维生素C和纤维，对于促进消化和增强免疫系统也非常有益。

其次，坚果类食物如核桃、杏仁和南瓜子含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素E，有助于降低心血管疾病的风险。这些坚果类食物还含有镁和锌等矿物质，对于维持神经系统正常功能起着重要作用。

此外，核桃被称为“大脑食品”，可以改善记忆力和认知功能。除了水果和坚果类食物外，全谷类食物如燕麦、全麦面包等也是提升心情并有益健康的选择。全谷类食物富含纤维、维生素B群及微量元素锌、镁等营养成分，可以稳定血糖浓度，并缓解焦虑和压力。同时，这些食物还能够促进肠道健康，预防便秘等肠道问题。

