

■心理咨询

孩子不愿与父母沟通怎么办?

□本报记者 张晶

【职工问题】

我儿子今年18岁，成功考取了计算机专业。刚开始他还非常热衷学习专业知识，也经常和朋友交流学习上的问题。但最近放学、放假总是在家玩电脑，不爱学习，也不爱与朋友交往，更不愿与我们交流。和他谈话，他总是说“懒”。我担心他走上社会后不会交流，同时想了解他现在的想法，但我们尝试过很多次，总谈不下去，请问我们该怎么办呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：您看到孩子总是玩电脑、不学习、不看课外书、不与家长交流，还总是将懒字挂在嘴边上，您担心他未来的人生，更期待了解他的内心，您说自己也试过却总谈不下去。其实，所谓的“孩子与父母不沟通”，更多是孩子无法与父母达成有效的沟通，您的沟通方式是怎样的：主导型、批评型、引导型还是指责型的呢？不同的沟通方式就会引发不同的结果。您的孩子用一个懒字就将您拒绝在了他的门外，这也就说明，他不能接受您的沟通方式。

【专家建议】

孩子18岁了，这个时候更多的不是孩子出现了各种问题，而是父母对于孩子长大的不适应与不接受。因此不愿意对孩子放手，总是找出很多孩子的“不是”“不好”“不行”来说明孩子还没有长大，还需要父母的照顾，同时用这种担心来填满自己将要失去孩子的恐慌与不安，也用这种担心让孩子产生各种的内疚。孩子会在要不要做自己还是做一个永远的孩子之间挣扎。您期待您的孩子是怎样的？是一个为自己负责的成年人还是一个您怀抱中永远也长不大的孩子，如果是希望他是一个成年人，就放手让他走自己的路。当他需要您的帮助时，他会向家长发出请求；当他想沟通时，再用他能接受的方式来沟通。

在父母放手让孩子走自己的路时，父母需要的是找寻自己人生的意义与目标，来帮助自己走出失去孩子的恐慌，父母需要了解这一生不只是为孩子活，更多的是要为自己活出一个精彩，当您的人生精彩时，您的孩子也会为您感到高兴，并会与您进行更深入的沟通。写到这里，已经不是只针对您一个人来解答了。希望所有和您一样的父母，在面临孩子成人的过程中，都能理解到孩子的不沟通只是需要不同的沟通，或是在他想沟通时才进行沟通。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org

工会提供心呵护
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmysts@126.com



冬季的晴日，人们在开窗户、开车门、开龙头的时候，手常常会被闪光带响的静电击中，手指便有一种蜂蛰般的刺痛。这就是人体在释放静电。

冬季晴日，谨防静电伤身

□霍寿喜

研究表明，人体产生静电一般要具备两个条件，一是干燥的空气，二是不导电的化纤衣物。冬季降水较少，空气比较干燥，相对湿度一般都在40%以内，这就造成皮肤表面异常干燥，电阻值增大，导致局部有大量电荷堆积。如果穿着化纤衣服，电荷更不易导出。一旦条件成熟，如用手触及到金属导电物，人体静电就会突然释放，手指就会有电击的感觉。

人体静电不仅容易在危险场合（如贮气罐泄露）诱发爆炸和火灾事故，对人体健康也有许多不利影响。一些研究者认为，过多的静电在人体内的堆积会引起脑神经细胞膜电流传导异常，影响人的中枢神经，从而导致人的血液酸碱度和肌体氧特性的改变，影响机体的生理平衡，干扰人的情绪，使人出现头晕、头痛、烦躁、失眠、食欲不振、精神恍惚等症状。静电对人体血液循环、

免疫和神经系统也能产生干扰，影响各脏器（特别是心脏）的正常工作，有可能引起心率异常和心脏早搏。在冬季，大约三分之一的心血管疾病都与静电有关系。尤其对心功能比较脆弱的群体（如老年人），静电的危害更为严重，因为和年轻人相比，老年人的皮肤更干燥，心血管系统更老化，抗干扰能力更弱。此外，人体被静电“击中”后，心理上或多或少都会产生慌症，倘若不明真相，这种恐慌感还会加剧。

怎样避免和减轻静电对身体的危害呢？一般可从以下几方面入手：

（1）想方设法增加室内的空气湿度。在冬日干燥的晴日，使用加湿器是效果最好的办法。如果条件不允许，也可通过室内洒水、放置清水，或在取暖设备旁，晾几条吸水好的旧毛巾（一定要保持湿润状态），从而保持室内空气始终含有一定的水分。

（2）注意衣物和材料的防静电。室内最好不要选用化纤材料的地毯和以塑料为表面材料的家具；冬季尽量不穿化纤类衣物，应选择柔软、光滑的棉或丝织内衣裤；电视机、空调机、电脑等家用电器，应连接地线；经常穿的拖鞋，可钉上一根订书针形状的铜导线，直穿鞋底，这样走路时，便可将身体积聚的静电消除。

（3）养成良好的防静电习惯。当你关上电视、离开电脑以后，应该马上洗手洗脸，让皮肤表面上的静电荷在水中释放掉；在冬天，要尽量选用高保湿的化妆品；赤足有利于体表聚集的静电释放，在家休息时，不要放过一切可以赤足的机会（也要注意防滑）；尽可能让身体多接触由地面延伸而来的金属管道，如自来水管、煤气管道等，从而使身体所带的静电迅速传导到大地中去。

■生活小窍门

风油精使用有禁忌

□郭旭光

风油精主要由薄荷脑、桉叶油、丁香粉、樟脑、香油精等组成，是夏季居家及旅游的必备药品。但人们在使用风油精时要注意以下禁忌：

孕妇禁用：风油精的主要成分之一樟脑具有一定的毒性作用。樟脑进入人体后，一般正常人体内的葡萄糖磷酸脱氢酶会很快地与之结合，使之变成无毒物质，然后随小便一起排出体外，所以不会发生不良反应。然而由于生理上的变化，孕妇体内的葡萄糖磷酸脱氢酶的含量降低，尤其是怀孕头3个月内若过多地使用风油精，樟脑就会通过皮肤吸收进体内，然后再通过胎盘屏障进入羊膜腔内作用于胎儿，严重时可

导致胎儿死亡引起流产。

产妇及婴幼儿禁用：在刚出生的新生儿体内，也缺乏葡萄糖磷酸脱氢酶，产妇如大量使用风油精，樟脑会随气味透过新生儿娇嫩的皮肤和黏膜渗入血液中，使红细胞破裂，溶解成胆红素。血液中的胆红素含量过高，还会透过脑膜与脑细胞结合，引起新生儿黄疸症，出现全身发黄、口唇青紫、棕色小便、不吸奶、哭声微弱、嗜睡等症状，还可出现抽风、惊厥等神经症状，即使经过治疗也可能使新生儿脑功能受损。

皮肤破损者禁用：风油精刺激性较强，如果皮肤破损者、烧烫伤病人使用风油精，会引起剧烈疼



痛，并且不利于创口愈合。而且有少数人对风油精过敏，涂擦后会出现皮疹瘙痒，并形成色素沉着，影响美容，这类人群最好不要在面部使用风油精。

另外，本品外用涂抹时注意不要将药液误入眼内。用后应拧紧瓶盖，以防药物挥发。药品性状发生改变时要禁止使用。本品一般情况下外用给药，但必要时也可口服，成人一次4~6滴。还有报道说成人因长期服用本品而成瘾，应引起注意。