家庭是早期教育的有效环境，孩子的问题与其养育者密不可分。中国教育科学研究院研究员王书荃教授认为，家长要控制好自己的情绪，创设和谐的家庭环境，这样才能给孩子带来安全感。

谁动了孩子的安全感？

父母情绪影响孩子心理健康

□本报记者 任洁

孩子的问题与养育者密不可分

家庭是孩子早期教育最重要的环节，尤其是近年来孩子的情绪行为问题越来越成为一个大众现象，影响着孩子的健康发展。其实，孩子的种种行为表现很大程度上取决于其成长的环境和环境中的人，他们表现出来的问题，和家长、养育他们的人是分不开的。

每个人怎么和别人交往，有情绪的时候怎么应对，这种风格都和早期教育、早期经历过的事情分不开。早期经验就像一张无形的网，支撑着每一个人的情感生活，构成了每个个体的内外意识。

人类生命的早期阶段，是一个没有办法回忆，也不会忘记的阶段，虽然我们不能有意识回忆当初的任何片断，但是确实无法忘记这些内容，因为这些早期的东西早已融入体内，指引着我们的思考和方向。

孩子的学习是随时随地的，所以0~3岁孩子的教育不能脱离母亲，也不能脱离家庭，他们在很大程度上依赖着家庭，心理上依恋着父母。婴幼儿时期最天然有效的学习环境就是家庭，所以家长是孩子的第一任老师。

情感接触比什么营养液都强

在婴幼儿时期，能否获得安全感是十分重要的，即看护者对孩子的呼应和互动。如果一个孩子生活在没有安全感的状态中，长大以后会有很多问题，他们的社会情绪可能不稳定，和人的关系处理不好，学习方面也容易存在问题。

安全感应该怎么获得呢？首先是小孩子和大人要有皮肤接触，这对婴幼儿来说是一种自然的情感交流，对孩子未来社会情绪发展的影响非常重要。皮肤接触包括搂搂孩子、抱抱孩子、亲亲孩子、背背孩子，因为你背着孩子时，母亲的心跳呼吸孩子能够感受到，这对孩子是一个安全感。

有人主张不要抱孩子，怕把孩子惯坏，但这要看是什么时候，婴儿在3个月之内，甚至大一点也没关系。

如果他哭，你特别想抱他，就把他抱起来，不要怕把他惯坏。真的不用压抑自己，这是母亲和孩子自然的情感接触和交流，对孩子来说是比什么都强的营养液。婴儿在母亲的抚摸之下，肯定会懂得爱别人，并且能够茁壮成长。

即使不抱孩子，你也应该走到孩子的床边，温柔地看着他，和他有一种目光接触。日本一个育儿专家说，育儿的根本在于眼神，婴儿心里的母爱就是依靠眼神来传达的。

母亲产后抑郁会影响孩子的状态

让孩子获得安全感的另外一个方法，就是大人和孩子接触时的心理状态，这对孩子是有影响的。如果大人心情不好，心不在焉，比如一边抱孩子一边看手机，实际上是很不好的，会让孩子产生不安全感。孩子对怀抱自己的大人的性情有非常敏锐的感受，能够感受你高兴还是不高兴，如果新妈妈心情不好，紧张或者焦虑，孩子会非常不安。不信你可以回想，往往你心里越有事，孩子越折腾。

有人认为那么点小孩生下来懂什么，什么都不懂，其实大错特错，孩子对母亲心情的体察就像天线一样。

影响一个人的情绪有三大基础：气质、早期交往和人格，气质是非常重要的。有不少父母抱怨，“我的孩子怎么天生就胆小”“我的孩子怎么天生就淘气”。出生不久的孩子，确实会表现出各种各样的先天行为方式，心理学叫作气质，并且认为它是个性形成的。

每个孩子都是不一样的，有的爱睡觉，有的爱动，有的爱哭，从出生一刻开始就不一样。这些不同的特点不仅明显，而且非常稳定，孩子早期表现出来的这些特点就是气质。人一生下来就有一组独特的人格特征，就是气质。

从小没有得到爱的孩子一定不会爱人

孩子在气质方面的差异，会导致照料者产生不安心，强壮、活泼的孩子会很难带，个性敏感、内向的孩子家长可能觉得比较轻松。难带的孩子，只要家长给予他们充分的回应和关注，肯定会好带起来的。

倒是家长有一些困难的养育行为，比如情感冷漠、行为孤僻、不愿和孩子交流，那么这样带出来的孩子将来很少表现出积极的情感。产后抑郁就会对这样的孩子产生影响，这些孩子也会碰见问题，所以家长一个要明白自己的气质，一个要了解孩子的气质。

同时，孩子在发展过程中，家庭和谐是非常重要的。因为孩子受的影响不仅是母亲，还有父亲，孩子应该在一个由爱、温存、体贴关怀组成的环境里成长。从小没有得到爱的孩子一定不会爱别人，不在欢乐气氛中长大的孩子也没有幸福感。

有情绪问题的孩子其实是很不幸的，这种孩子肯定没有得到过足够的爱，没有安全感，就会用攻击打人来发泄自己的情绪，归根到底都是家庭的问题。

孩子性格的形成，由整个家庭的心理气氛决定，这种家庭的基调一般不以父母意志为转移，却影响着孩子的成长。孩子的情绪和行为都留有家庭和父母的烙印，父母亲和长辈的情绪和行为构成了家庭的心理环境，对后代的影响是潜移默化的。

作为父母，必须意识到自己的人格、修养、胸怀对孩子的影响，应该有意识地营造和谐的家庭气氛，为孩子的健康成长创造最佳的教育环境。

■健康贴士

常吃这些食物让脸越来越大

脸大不是没有原因的，究其到底，脸大也是有些不良习惯造成，那么致使脸大的不良习惯有哪些呢？

嚼口香糖

很多女性怕吃零食会发胖，因此就常常嚼口香糖，想着口香糖至少不会变胖。可是长时间咀嚼口香糖，会反射性地分泌大量胃酸使你出现恶心、反酸水等症状，也让你的口腔长期处于高代谢状态，有可能会损坏口腔黏膜，同时让你的咀嚼肌更发达而导致脸变大。

爱吃坚硬难咀嚼的食物

脸大最主要的原因就是下颌角肥大，而常常吃坚果、炒豆子、鱿鱼丝这种坚硬难嚼的食物就要动用咬肌，导致下巴肌肉过于发达引起的下颌角肌肉肥大。因此，要尽量避免或少吃这类食物，以免过度使用咬肌，让脸部的线条更加柔和。

喜欢重口味和咸食物

喜欢重口味和咸食物的人普遍觉得自己脸大，这是因为盐分中的氧化钠会吸收血液中的水分，让越来越多的水分停留在身体的组织液中，导致身体发生浮肿。所以平时要吃得清淡一点，不仅有助于消除浮肿，对心脏也有好处。

■生活资讯

节后供应量增加 菜蛋肉价格普遍回落

粮油批发价格以稳为主。据国家发展改革委信息显示，经国务院批准，2018年生产的早籼稻、中晚籼稻和粳稻最低收购价分别为每50公斤120元、126元和130元，比2017年分别下调10元、10元和20元。上周，春节期间，本市部分粮油批发市场闭市。春节后，将逐渐恢复营业。从粮油价格运行规律来看，由于节前餐饮企业及终端消费对粮油类采购量明显增加，节后仍需一段时间进行消化。整体需求趋于稳定，加之原粮价格持续平稳，批发价格上涨空间有限，预计本周粮油批发价格以稳为主。

猪肉价格小幅回落。春节后，本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量明显减少。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克6.23元，较节前环比下降2.27%。春节过后，市民对肉类消费需求规律性减弱，从而带动屠宰企业生猪屠宰量随之减少。本周，随着返京人员逐渐增加，加之全市各大批发市场陆续恢复营业，猪肉交易量将较春节期间有所增加，但受生猪收购价格回落带动，预计猪肉批发价格呈规律性下行态势。

鸡蛋价格快速回落。受节前鸡蛋集中采购量较大影响，节后需求相对减弱，加之节日期间养殖场鸡蛋库存量增加，对本市供应持续充足，致使鸡蛋批发价格下降空间进一步加大。从产区了解，节后鸡蛋出场价格为每箱（45斤）150元，较节前明显回落，降幅约为13%。受其带动，预计本周鸡蛋批发价格持续回落，且有一定的下降空间。

蔬菜价格小幅下降。监测数据显示，春节期间，本市25种蔬菜平均批发价格每500克1.78元，周环比上涨3.49%，涨幅较为有限。春节后，随着全市各大批发市场逐渐恢复营业，加之气温回暖，有利于蔬菜生产、采摘及运输，供应量将持续增加，预计本周蔬菜批发价格将小幅下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心

公告

北京公共交通控股（集团）有限公司鸿运承物业管理中心职工董玉花，女，身份证号：132931197202212 72X，你因严重违纪自2017年9月29日起已旷工66天，按相关规定单位于2018年1月18日与你解除劳动合同，请即日起15日内到公司人力资源部办理解除劳动合同及档案转出手续，逾期办理自行承担一切责任。