

## ■心理咨询

孩子闯祸后，  
家长该如何正确教育？

□本报记者 张晶

## 职工问题：

我们家孩子9月份上小学了，平时就比较调皮，入学后认识了很多新朋友，玩得更疯了。

在学校里喜欢追逐打闹，回家还窜来窜去，说了也不听，前两周把他爸爸的工作电脑撞到地上，屏幕摔坏了，结果他爸爸气得狠狠打了孩子一顿，我拦都拦不住。也不知道是不是被打怕了，最近老实了很多，但是我发现他学会撒谎了，这是不是落下心理阴影了呀？

## 北京市职工服务中心心理咨询师：

作为一个十岁男孩的母亲，我曾经有过和您一样的烦恼。孩子刚入学的时候，因为接触到新鲜的人和事，非常兴奋，每天快乐并顽皮，也干了很多错事。但是我们允许他“犯错”，只要是人都不会犯错，孩子也不例外。

7岁年龄的孩子，对金钱还没有真正的观念，即使他明白电脑的价值，但在玩耍的时候，也早已忘记。所以，孩子玩耍时打破东西是一件很正常的事情，可以对他进行一定适当的惩罚，比如帮助家长做事、攒零用钱赔付等，并告诉他，不要在电脑等易碎物品旁边玩耍。而打骂过度的惩罚，会让孩子因为害怕被处罚，而选择隐瞒自己的错误，撒谎推卸责任。犯错是正常的，错误是可以弥补的，在孩子的低年级阶段，充分给予他无需害怕犯错的自由，培养孩子的安全感。父母的包容、了解、尊重、关心可以传达给孩子正面的影响，潜意识里面，孩子也会感到满意，会勇敢地尝试，坦诚地与父母交流。

## 专家建议：

没有观察到错误，实践到错误，孩子永远不知道什么是正确的；没有体验过挫折的孩子，永远不会了解成功的喜悦。不犯错是永远达不到的目标，孩子也会对父母的期待感到无助，因此一定要允许孩子犯错。

没有一个孩子是完美的，他们都需要通过实际经验和间接经验学习各种技能。如果不允许孩子犯错，他们会以不健康的方式表达出来：撒谎、自我谴责、没有安全感、责怪他人。想要避免这些负面反应，就要让孩子知道：犯错没有关系，能够及时改正，是可以被原谅的。让孩子从父母对待自己的方式以及父母对自己犯错时的反应中，学会如何爱自己。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



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: ldzzmys@126.com



一年之际在于春，转眼又到春季了。春天气候逐渐转暖，是一年中最美好的季节。然而，也是“百草发芽，百病发作”的季节，因此应注意保健养生。

## 春季养生要点

□吴小毛

## 注意防寒保暖，及时增减衣服

春天气候多变，时热时凉，风云变幻，反复无常，乍暖还寒，容易引起流感等呼吸道传染病，要根据气候变化，随时增减衣服，衣着方面既要宽松舒适又要柔软保暖。游玩中出汗时，衣服不可脱得过多，并及时穿上，否则寒气会乘虚而入，容易引起旧病复发或诱发新病。

## 注意调养精神

中医认为：肝藏血，肝阴血不足，刚疏泄失职，表现为稍刺激易怒。在风和日丽的春天，应心情开阔、情绪乐观，可以选择踏青、赏花、郊游、日光浴、空气浴等方式来调养精神。在花的世界和绿色的

海洋中，陶冶情操，修身养性，颐养天年。要注意生活起居：春天的气候环境适合人体气血津液的化生，以营养机体各组织器官，应注意生活起居，早睡早起，春天宜勤开窗透气，多眺望远处绿色植物，睡前用热水泡脚脚也可解除一天的疲乏。

## 宜省酸增甘，以养脾气

春天新陈代谢旺盛，饮食宜高热量、高蛋白质、饮食宜甘而温，富含营养。唐代药王孙思邈曾讲：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”可适量吃些大枣、蜂蜜之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻、糯米团饼等不易消化的食品，要多吃蔬菜，如绿豆芽、菠菜、白菜、油菜等，补充维生素、无机盐及微量元素。摄取足够的无机

盐和和维生素，要多食新鲜蔬菜和水果。高热量食品有核桃、栗子等，高蛋白食品有瘦肉、豆类、鸡蛋、鱼、虾等。虚弱的老年人应食蜂蜜、梨汤，以润燥、止咳、镇喘；慢性支气管炎患者应禁食或少食辛辣、高盐食物，还应戒烟戒酒。

## 多运动、多晒日光浴

春天到户外运动，可以呼吸新鲜空气，荡涤体内污气，增强心肺功能。温暖的日光浴可以杀灭皮肤上的病毒和细菌，以增强机体免疫力，这种环境有利于吐故纳新，充养肺腑。春天多锻炼可增强免疫力和机体抗病能力，可根据自己的年龄和体质选择户外运动，比如跑步、太极拳、放风筝等，以改善代谢循环，达到舒展筋骨、强身壮体的目的。

## ■生活小窍门

## 过季衣服怎样收藏

□泽川

天气渐渐回暖，该是厚重衣服“入库”的时候了。这里给您介绍几种“窍门”。

## 棉衣储存防霉变

**热水轻刷** 普通棉衣在存放入衣柜前，应先洗净衣服上的污渍，因为衣服上残留的污渍会在阴雨天发生霉变。对不便拆洗、污渍较为集中的棉制衣裤，可以用热水轻刷。

**雨季翻晒** 不要认为棉衣清洗入柜就万事大吉了，在阴雨天过后，最好还要把棉衣取出，放在阳光下翻晒几次，以免棉衣潮湿发霉。

## 存放毛衣讲究多

**阴处晾干** 毛衣在洗净后宜挂在通风的地方晾干。如果毛衣穿过后不很脏，可以不用清洗，但收纳前必须在太阳下翻晒一下，以防虫蛀。对颜色鲜艳的毛料在翻晒时最好在上面遮盖一层布，以防褪色、变色。

**防止虫蛀** 收藏毛衣时要防止虫蛀，可在衣柜里放些樟脑丸，但不要让它和毛衣直接接触，可以用干净的白纸包裹后再放入，以免弄脏毛衣，影响色泽。

**别扯浮毛** 羊毛衣物表面短毛外露，容易起球，这时千万不要把这些卷粒硬拉下来，否则会把羊毛

衣物里的毛纤维拽出来。其实，羊毛衫穿久了，表面的浮毛掉尽，羊毛衫表面也就光滑了。将面料光洁的衣服与羊毛衣物存放在一起，这样可以减少起球现象。

## 呢料衣服需除尘

**湿巾拍打** 呢料衣服在收纳之前可用一块清洁的毛巾用温水浸湿，稍微拧干后对折平铺在桌面上。然后，抓住呢料衣物的一边，对着平铺的毛巾拍打，这个方法可以清除呢料衣物上的各种灰尘。但需要注意，拍打时用力不要过猛，而且最好是拍打完一个部位就换洗一次毛巾。

## 高档皮衣怕受潮

**谨慎清洁** 皮衣怕受潮，因而不能用水洗。建议将皮衣平铺在案板上，用拧干的湿毛巾擦去灰尘。用海绵刷将清洁剂均匀涂在皮衣



上，污垢处多涂一些，润湿约1-2分钟，用拧干的湿毛巾反复多擦。皮衣清洁后要挂在阴凉处晾干。

**定时通风** 皮衣收纳衣柜后，应该每隔一段时间打开通风。但不能在春季杨树开花，柳树吐絮时翻晒皮衣，如果皮衣里飘入杨花或柳絮就会生蛀虫。

**防潮防蛀** 为了防止霉湿，平时在衣柜里可以放上一包用布袋装着的生石灰或除湿剂。皮衣如果发霉，可用干净的软布擦掉霉斑，然后擦上皮衣专用保护剂。另外，皮衣容易虫蛀，所以衣柜里一定要放上一包防虫剂。

## 羽绒服通风晾干

**水洗轻搓** 羽绒服在用温水漂洗前可以用软毛刷将羽绒服领口、下摆等容易弄脏的地方蘸一些中性洗涤剂进行轻刷，而且在清洗的过程中千万不要用力揉搓。