

心理咨询

孩子转学后
不适应新环境怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我的孩子今年上初二，因为搬家的原因换了新学校，孩子本身就非常胆小内向，朋友也不多，现在周围没有了熟悉的同学，问题似乎更加严重了。另外，这段时间明显感觉孩子情绪很低落。原本孩子很懂事的，但最近这段时间经常和我们发火，说些很过分的话，我们是又生气又着急。担心孩子会不会出了什么问题，早知道这样当初就不换学校了。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：听起来您的孩子因为换了一个全新的环境，没有了熟悉的朋友在身边，在融入新的团体时，出现了一些困难。一般来讲，我们适应新的环境都需要一些时间，而且又是在初二这个时候，本身原来班级的孩子已经彼此很熟悉了，现在要融入一个全新的圈子会更困难一些。我们需要多给孩子一些时间去适应，耐心地陪孩子一起渡过这个特殊的时期。

【专家建议】

初二的孩子正值青春期，这个时期他们的身心发生了很大的变化，一方面他们觉得自己已经“不是小孩子了”，但另一方面又无法像成年人一样应对事物的变化，身心失衡的冲突导致情绪的不安与焦虑，但又难以自控。这一时期的孩子需要家长更多的耐心与陪伴。

本身就比较内向、胆小的孩子，在遇到一些困难或挫折时更难以适度地表达情绪，很容易出现无故发脾气、冲动说话或做事等行为。家长可以抱着接纳的态度试着允许孩子的这些表达，试着和他一起分担他的不安情绪。

其次，青春期的孩子不愿接受家长过多的干预和照顾，即使遇到挫折也不愿多说。家长可以简单向孩子传达：只要他需要，父母随时在身边；或者也可以通过简单的肢体接触传达这个意思，很多时候这是比语言更有力量的表达，还可以避免不当语言可能带来的反感和伤害。当孩子慢慢感受到父母的支持和接纳时，或许他内心的很多想法和感受就可以更适当地表达出来。

最后，如果孩子情绪低落持续的时间较长，可以带孩子寻求心理咨询的帮助。作为家长，孩子的一举一动都牵扯着我们内心的波动，但家长自身情绪的稳定会让孩子更有力量去探索更宽广的世界。孩子在成长，家长也需要成长。

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

上班聊工作、下班看新闻、周末玩游戏，谁还有兴趣到户外去投入大自然的怀抱？朋友圈点赞看似和朋友沟通得多了，但你们也不需要见面聊天了，同学聚会拍照后，回首之间大家都在发朋友圈……

费眼时代

你要知道的爱眼指南！

人们的双眼被紧紧地绑牢在这小小屏幕上，顾不得疲倦，顾不得干涩，除非真正入睡，除非眼睛看瞎，人们看不完不够。

费眼时代已经来了，人们就要给眼睛更多的宠爱。

眼睛的四种累

现代人眼睛有视疲劳、干眼、近视三大问题。而眼睛的累有四种：

调节性视疲劳：由于眼睛的调节功能紊乱造成。眼睛需要看清一定距离的物体时，需要眼睛肌肉运动，调节瞳孔、晶状体发生变化，使得影像清楚的呈现在视网膜上，这种眼肌运动就叫调节力。当眼睛长时间固定在同一距离时，眼肌因疲劳而痉挛，造成调节力失效，出现对焦困难、视物模糊等现象。

屈光参差性视疲劳：由于两眼屈光状态差异较大引起。

眼肌性视疲劳：因为眼睛辐辏功能失调引起的视疲劳。

环境引起的视疲劳：照明过强或过弱，灯光闪烁不稳，忽明忽暗，在晃动的环境中阅读，都可以引起视疲劳。

如何正确用眼

少一点目不转睛，多一点眨眼

电子屏幕文字密集、影像跳跃晃动、注视时间过久等情况，都容易降低眼睛分辨视觉细节的能力。眼周肌肉持续长时间工作，就会像其他部位

肌肉一样变得疲惫。

建议开启眨眼行动：每分钟应该正常眨眼10~20次。看电脑看手机时，每分钟眨眼频率会骤减到5次左右，这样眼睛就会越来越干燥。大家要有意识地多眨眼，让眼泪滋润眼睛。

除此之外，使用电脑时，眼睛与显示屏的距离最少80厘米。保持屏幕顶部在眼睛水平，让眼睛看电脑是下视角，这样眼睛是放松状态。

每看30分钟，休息3分钟。

改善用眼环境，不要在移动的车上玩手机

移动中，随着身体的摇晃，屏幕与眼睛的距离、方位变化不定。眼睛要看清楚，就要在跳动中进行追赶性的调节，这种高速、频繁的调节使眼球内各组织的负担加大，很快就会造成眼睛疲劳。

矫正屈光不正

配镜时遵循三个原则：度数正确、配戴后看的清楚、眼睛要舒服。这样可以帮助提高视觉效率。

定期做眼睛检查，以确保眼睛的健康。

开启眼睛保健操模式

第1式 揉合谷：眼睛明亮

中医称合谷穴为人体四总穴之一，可以治疗头面部的疾病，点揉合谷穴有较好的明目效果。

合谷穴位置：位于食指掌骨桡侧的中点，就是俗称“虎口”的凹陷处。

方法：用大拇指垂直点按在合谷穴，以指尖用力点按，并缓缓地揉动2分钟，以合谷穴能感觉到明显的酸痛感为止。然后换另一只手。

第2式 掐外关：减少眼睛红血丝

外关穴是三焦经上的重要穴位，点按外关穴，可以治疗目赤肿痛。

外关穴位置：在前臂背侧正中中间，手腕横纹向上三指宽处。

方法：与外关穴相对的手腕内侧是内关穴，用拇指点在外关穴上，同时食指可以点在内关穴，两指同时用力，协同起效。持续1分钟，换另一只手。

第3式 刮眼眶：缓解黑眼圈

刮眼眶可以对眼周的所有穴位进行刺激，从而促进眼周的气血循环。

方法：双手拇指分别按于两侧太阳穴，双手食指屈曲，以食指第二关节紧贴眼眶，由内向外刮眼眶，刮时上下眼眶轮流，各做20次。

第4式 点光明：让眼睛更有神

古人发现，通过刺激这个部位，可以让人的眼睛保持明亮，通过按揉光明穴，就可以调节胆经的气血，进而调节眼睛的功能。

光明穴位置：小腿部，外踝尖上5寸，小腿外侧骨头的边缘。

方法：坐姿，俯身以食指指尖垂直点按在光明穴上，适度用力，以局部有酸痛胀的感觉为度。持续点揉1分钟，然后点揉另一侧。也可双侧同时点揉。(王石)

生活小窍门

夏天驱蚊九法

□张小六

夏天是蚊子肆虐的季节，如何防蚊是困扰许多人的难题，笔者以多年的驱蚊经验，觉得可以采用以下九种办法：

1、吃大蒜可有效驱蚊，因为蚊子不喜欢人体分泌出来的大蒜味。

2、口服维生素B，通过人体生理代谢后从汗液排出体外，会产生一种蚊子不敢接近的气味。服法为睡前一小时口服维生素B1~2片，但不要长期大量服用。

3、穿黄色、白色衣服。在日常生活中，常见有些人经常挨蚊子

咬，而身边的人却毫无感觉的现象。原来蚊子咬人与人们所穿的衣服颜色大有关系。如果穿深蓝色或褐色的衣服，被蚊子叮咬的几率会大些。所以在夏天应穿浅色衣服。

4、巧用清凉油、风油精。在卧室内放几盒揭开盖的清凉油或风油精。

5、摆入驱蚊鲜花。黄昏前，在室内摆一两盆盛开的茉莉花、米兰或玫瑰，最好是夜来香。因蚊子不能忍受这些花的香气而逃避。

6、室内安装橘红色灯泡，由



于蚊子害怕橘红色的光线，所以能产生很好的驱蚊效果。

7、将阴干的艾叶等搓成绳索，点燃后放在室内，其烟味可驱蚊。

8、将晒干后的残茶叶燃烧，可以驱除蚊虫。

9、用空酒瓶装35毫升糖水或啤酒放在桌面或室内蚊子较多处，蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻，被糖水或啤酒粘住致死。