

# 为什么一部手机 让亲子关系变得如此紧张?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

我女儿上初中了,最近她一天到晚都在看手机,也不知道在看些什么,几乎不跟我们交流。孩子对手机的沉迷让我很担心,我希望她能够把更多精力和注意力放在学习与生活上。前几天,我实在忍无可忍,说要没收她的手机,没想到她跟我大吵大闹,哭诉我不尊重她。是手机让亲子关系变得脆弱了吗?

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答:

当我们感到无法与孩子沟通时,不妨回忆一下自己的年少时光。我们的父母曾想方设法地让我们少看电视,不要沉溺于电脑。而如今,变为我们担心自己的孩子过度使用手机。那么问题到底是不是出现在手机上?假如没有了手机,就不会出现其他问题了吗?

我们是否把孩子青春期时会出现的一系列问题都简单地“甩锅”给了手机?也许我们真正想要搞清楚的是孩子为什么不像小时候那样什么都告诉了我们,我们真正担心的,可能是孩子会不会在网络的世界里受到不良影响。如果你的担心的确如此,那么相比于没收手机,更重要的是要给予孩子理解与尊重,维持良好的亲子沟通,并帮助孩子建立起健康的世界观、人生观与价值观。

## 专家建议:

法国心理学家贝亚特丽斯·米莱特认为,孩子是不需要管制的,家长需要分清教育与管制的区别。教育是建立在尊重与理解的基础上,告诉孩子在某种情况下如何表现的标准,为他们设置一道防止他们出现冒失行为的栏杆,而非强制命令孩子可以做什么,不可以做什么。与敏感的青春期的孩子沟通时,父母需要注意以下几点:



邵怡明 绘图

首先,需要尊重孩子。以孩子看手机为例,如果父母总是幻想孩子在用手机做“坏事”,并打算管制孩子对手机的使用,那么处于叛逆期的孩子会变得更加激烈地反抗父母。如果父母将手机看作是一种孩子用来与朋友交流、去探索世界或获取信息的普通工具,心态便会平和很多。在这个基础上,尊重孩子想要使用手机的意愿,同时与孩子一起制定好手机使用的规则。

其次,需要理解孩子。在有的家庭中,学龄期的孩子似乎跟家长说任何学习以外的话题,家长都会批评孩子“不务正业”,然后担心孩子“成绩下降”。假如家长斥责一切关于手机的话题,孩子便会对家长闭嘴,保密自己对手机使用的内容。家长需要理解孩子对这个世界的好奇与探索。在这个时代,手机是青春期的孩子探索世界的重要工具之一,让孩子有空间去释放能量与寄托情感。如果孩子主动与家长谈起手机中看到的新闻、玩耍的游戏,或者是交谈的话题,请带着理解的心情去倾听孩子,平等地与他们交流,并在这种自然的交流中去引导孩子建立正确和健康的三观。

最后,需要相信自己。作为抚育孩子长大的父母,我们要相信自己了解孩子的,能够看出来孩子是否遇到了问题,是否需要我们的

帮助,不必过度担心孩子在我们不知情下受到手机的不良影响。如果孩子因为使用手机而耽误了学习,可以与孩子进行正常地沟通,例如:“你最近看手机的时间有点长,有几天还没能按时完成作业,是否需要调整一下?”如果察觉到孩子因为手机使用而出现了一些反常的表现,也可以询问孩子,例如:“你这两天每次看完手机心情都不太好,能说说是怎么了吗?”让孩子感受到父母愿意交流的态度。

孩子在每一个时期都有其独特的行事方式,青春期亲子关系的重点,绝对不在于一个小小手机的使用,重要的还是理解、包容与沟通。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgxj.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

## ■健康提醒

# 今年“三伏”持续40天,当心中暑

7月11日起,“三伏”大幕正式开启。专家提醒,“入伏”后,全国多地将会进入持续高温模式,公众要注意防暑降温。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,我国古代以“干支”法记录年、月、日,即用“十天干”配“十二地支”,所以,每隔10天就会出现一个“庚日”。

依传统历法规定,夏至后第三个“庚日”起进入头伏,第四个“庚日”起进入中伏,立秋后第一个“庚日”起进入末伏,合称“三伏”。初伏和末伏都是10天,中伏有时是10天,有时是20天。

什么情况下中伏是10天或是20天?罗澍伟解释说,这与夏至后第一个“庚

日”出现的早晚有关。测算发现,如果第一个“庚日”出现在夏至的5天之后,那么从夏至到立秋的45天中,只能有4个“庚日”,立秋后的第一个“庚日”,距进入中伏的第4个“庚日”,只有10天时间;如果第一个“庚日”出现在夏至后的5天之内,那么从夏至到立秋的45天中便会出现5个“庚日”,立秋后的第一个“庚日”,距进入中伏的第4个“庚日”,要有20天的时间,民间俗称“俩中伏”。

具体到今年的“三伏”来说,7月11日至20日为头伏,7月21日至8月9日为中伏,8月10日至19日为末伏,前后长达40天。

“入伏”后空气湿度增大,再加上持



续高温,极易发生“中暑”现象。“‘隐伏避暑暑’,公众需做好防暑降温措施,老、弱、病、幼等体质较弱人群尽量减少外出活动时间。若外出,一定要采取防暑措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等,并随身携带一些防暑药物。”罗澍伟结合民间传统和养生专家的建议说。

“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,伏天伊始,天气炎热,人的精神容易倦怠,食欲不佳,而饺子、面条和烙饼鸡蛋,都是开胃解馋的“平补”美食。“吃入伏饺子,意在平安度夏。吃完饺

## ■健康生活

# 枕头不只是用来“枕”头的

枕头,顾名思义,就是躺着的时候垫在头下面使头略高的卧具。但枕头真的是像字面意思一样,只是枕头的吗?

枕头枕的可不只是头 其实,枕头并不只是用来枕头的,如果只是用枕头来垫着头睡觉,那么你就做错了。很多人睡眠质量不佳,就是因为睡觉时枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头,会造成肩膀与枕头中间的颈椎悬空,使颈部肌肉无法得到完全的放松休息,导致睡觉时脖子产生酸痛感、拉伤肌肉,严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要用对枕头,发挥其应有的功效。睡觉时,要把脑袋和脖子都放到枕头上,让枕头撑着头颈,使颈部处于正常颈曲位置,这样枕头才能发挥作用。如果仅是用脑袋枕着枕头,姿势不对,再贵再好的枕头也无济于事。

高度要选对睡眠才能好 除了正确的“枕姿”,选择一个合适高度的枕头也是保证睡眠质量的重中之重。研究表明,过高的枕头会阻碍头部正常的血液循环,易导致脑缺氧,引发打呼噜、落枕等问题的发生,高血压、颈椎病和脊椎不正的病人也不能使用高枕;而过低的枕头则容易引起眼睑和脸部水肿,哮喘病、肺病的人也不能使用低枕。

科学、舒适的枕头高度是根据人体颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持其正常的生理弯曲,才能让肩颈部的关节、肌肉、韧带等处于放松状态,得到较好的休息。一般情况下,枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜。

选择枕头还需要考虑睡姿 不同的睡姿所需要的枕头高度也不同,在选择枕头的时候,睡姿的差别也需要考虑在内。习惯仰卧睡觉的人,枕头高度最好是8—13厘米(大概一个拳头的高度),同时,膝盖下方也可垫一个枕头,缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人,枕头高度以个人肩膀的宽度为宜,大概在13—15厘米之间,让颈椎和腰椎差不多保持在同一条水平线上。而喜欢俯卧睡觉的人,可以选择非常薄的枕头,也可以不用枕头,同时,为了避免腰疼,最好在腹部垫一个薄枕头,但通常不建议采取俯卧睡姿。

(方洁)

子,再喝一碗热乎乎的饺子汤,出一身汗,在补充体力的同时,还可排除体内湿毒。”罗澍伟说。

(新华)

## 链接

### “三伏”天如何消暑防暑?

结合民间传统和养生专家的建议,注意以下几点:天气炎热,出汗增多,勤洗澡,勤换衣,更要及时补水;减少高温时段外出,若外出,做好防暑措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,有条件的最好涂抹防晒霜,并随身携带一些防暑用品,如风油精、清凉油、藿香正气水等;晚睡早起,中午小憩,调养心神;饮食清淡,不肥甘厚味,慎用辛辣之品;保持心情愉快,戒躁息怒,避免情绪中暑。