

# 孩子学习“不开窍” 家长如何摆正心态？

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

我家孩子在学习方面总是“不开窍”，别人能在学校完成作业，他每次都要拿回家写，现在光是辅导他写作业，我就快要崩溃了。我和他妈妈都是名校毕业，为什么我们的孩子这么“笨”呢？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

面对“普通”的孩子，很多父母都难以保持淡定，并为此感到焦虑和急切——我家孩子是不是落后了？孩子学习到什么时候才会开窍？

其实，孩子的发展自有其规律可循。心理学家皮亚杰将儿童的认知发展分为4个阶段，分别是：

**感知运动阶段(0-2岁)：**这个阶段的婴幼儿通过看、抓和嘴的吮吸来认识、了解世界，主要任务是学习说话，认字就有些早了，孩子可能难以理解。

**前运算阶段(2-6岁)：**这个阶段是孩子学习语言的阶段，孩子话变得特别多，但他们难以理解别人的观点和视角，所以有时会显得“怎么说也不听”。

**具体运算阶段(7-11岁)：**这个阶段的儿童对心理活动有了更好的理解，他们开始发展出比较完整、有逻辑性的思维体系，能够有条理地思考具体的事，但难以理解抽象或假设的概念。所以这个阶段的孩子面对抽象或假设问题时，一般会觉得很困难。

**形式运算阶段(12岁-成年)：**这个

阶段的孩子能够依据逻辑推理、归纳或演绎的方式来解决实际问题，能够理解符号的意义、隐喻和直喻，能做一定的概括，思维发展的水平接近于成人。

当然，不是所有孩子的认知发展水平都一模一样，有的孩子可能发展得快一些，有的孩子发展得慢一些。家长需要对孩子的发展水平有足够的了解和耐心，才不会被焦虑裹挟，才能准确评价孩子。

## 专家建议：

当父母面对一个不够开窍的孩子时，该怎么处理自己的焦虑，又该怎么教育孩子呢？

放平心态，不过高期待。有研究发



邵怡明 绘图

现，无论父母的智商有多高，成就如何，孩子很大概率都会向普通人的行列靠近，毕竟这世上绝大多数都是普通人。家长承认自己的孩子是个普通、平凡的人很难，控制自己不去改造孩子更是难上加难。可是严格的管控、过高的期待只会让孩子过早地丧失活力；相反，放平心态、放下过高期待，根据孩子自身水平做出合理期待，我们才不会揠苗助长。

尊重孩子的发展规律与天性。每个孩子的认知发展水平不一样，有的小孩就是慢一点，思维还没发育成熟，有些问题不懂很正常，需要家长给予耐心和时间，让孩子自然地成长。此外，每个孩子都有自己的天性，有的活泼，有的沉

稳，这些人格类型并无高低优劣之分，所以不必强行逼迫孩子热情开朗，毕竟大人也不各个都是“社牛”，不是吗？

用接纳与欣赏的眼光看待孩子。孩子总会相信父母说的话，如果父母一直说他不好、说他笨，他自己就会真的这么认为。聪明的家长会以接纳与欣赏的方式对待孩子，而不是贬低与否定。所以在教育孩子时，请多看到孩子好的一面，让他们感觉被关心、被理解。当孩子感觉被鼓励、爱与宽容包围时，才能更加主动地热爱学习，热爱生活。

除此以外，家长也要努力成为自律型、成长型父母，就像心理学家科胡特说的那样，真正重要的不是我们为孩子做什么，而是我们自己是什么样的人。当我们对自己有要求，不停止自我成长与自我提升的脚步，孩子就会从中得到榜样的力量，变得更加积极和开窍。

## 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  
<https://www.bjzgxj.org.cn>  
7x24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 健康提醒

# 关爱女性健康，从正确了解体重开始

不管是到了什么年纪，每一个人都有一颗爱美的心，特别是对于女性朋友而言，大家都希望自己能拥有苗条的完美身材。体重是一个更需要科学看待的问题，让我们一起来了解女性的体重健康。

## 不同时期肥胖 都会严重危害女性健康

肥胖自身就是一种慢性疾病，同时是许多慢性疾病的危险因素。生命各个时期发生肥胖，都会对健康产生危害。

**儿童/青少年时期肥胖，当下与未来的风险并存** 儿童/青少年时期肥胖会使成年期肥胖、早逝和残疾发生的几率更大。而且，除了未来可能的风险之外，肥胖的儿童/青少年还会经历呼吸困难、骨折风险升高、高血压、心血管疾病的早期征兆、胰岛素耐受等问题，以及因歧视导致的对社交活动产生畏惧、抑郁焦虑等心理问题。

**妊娠期肥胖，对母亲和子代均产**

**生危害** 妊娠期肥胖及体重增长过度是女性常见的问题，这与孕前肥胖、妊娠期体力活动减少、营养过剩有关。

妊娠期女性肥胖，妊娠期高血压、妊娠期糖尿病的发生风险增高，血浆胆固醇升高，更容易出现巨大儿、难产、产后出血等问题。同时，妊娠期母亲肥胖，不仅发生胎儿窘迫、新生儿窒息的风险增高，还会增加子代肥胖及相关疾病的发生风险。

**成年期肥胖，导致多种慢性疾病的发生风险增高** 肥胖常常和血脂异常、脂肪肝、高血压、冠心病、糖耐量异常或糖尿病等疾病同时发生，还可伴随或并发睡眠中阻塞性呼吸暂停、胆囊疾病、高尿酸血症和痛风、骨关节病等健康问题。

肥胖不仅是癌症发生的危险因素，也影响癌症患者的生存率。对于女性来说，肥胖会使子宫内膜癌、卵巢癌、宫颈癌、乳腺癌等癌症的发生风险增加、预后变差。

肥胖，特别是中心性肥胖，对女性生殖功能存在不良影响，带来排卵异常、雄激素过多、多囊性卵巢综合征等问题。

**中老年时期肥胖，女性更要警惕** 中老年人由于生理发展规律，体内脂肪含量增多。研究发现，我国中老年人的肥胖率有所上升，且女性的肥胖和中心性肥胖患病率远高于男性。

肥胖不仅容易并发糖尿病、高血压、高脂血症等疾病，严重威胁中老年人健康，而且严重的老年肥胖人群容易出现自觉乏力、气短、关节疼痛、活动困难，甚至失去自理能力，并出现焦虑、抑郁等心理障碍，生活质量明显下降。

## 不是越瘦越好 健康体重有标准

女性朋友必须要知道什么是健康体重，明确“减肥”是减去多余的脂肪，知晓盲目追求“骨感美”是不可

取的。

**体质指数，衡量体重的第一把尺** 体质指数(BMI)是一种计算身高别体重的指数，是目前常用的衡量人体胖瘦程度是否健康的一个指标。

体质指数(BMI)=个体的体重(公斤)÷身高(米)的平方(kg/m<sup>2</sup>)

《中国成人肥胖指南》根据BMI制定了中国成年人的健康体重范围：18.5-23.9。

**腰围，判断中心性肥胖的重要指标** 对“胖不胖”的判断，除了看“重不重”，还要看“腰粗不粗”。脂肪在身体内的分布，尤其是腹部脂肪堆积的程度，与肥胖相关性疾病有更强的关联。即使是体质指数正常的人也应注意测量腰围。

按照《中华人民共和国卫生行业标准》中成人判定标准，男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米时，就是中心性肥胖了。

市疾控中心慢病所