

■心理咨询

孩子交了“坏朋友” 家长是否要干涉？

□本报记者 张晶

职工困惑：

我儿子16岁了，正值青春期。最近，我发现他在学校里和一个男孩关系很要好，还经常一起出去玩。据我侧面了解，那个男孩不爱学习，还经常被老师点名批评。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，我担心儿子跟他学坏，想让他跟这个“朋友”保持距离，但又怕儿子觉得我在干涉他交友，伤害亲子关系。我很为难，到底该怎样做才能妥善处理？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

我们究竟该不该介入孩子的社交呢？许多家长都有相似的苦恼。一方面来说，我们希望给孩子适当的交友自由，担心自己的干预会破坏原本和谐的亲子关系；另一方面来说，我们又害怕孩子受到“坏朋友”的影响，学到一些不好的习惯。

你提到儿子正值青春期，这是一个自我意识开始觉醒，逐渐追求独立的阶段。如果我们在这时贸然干涉他的社交，可能会起到适得其反的效果。就像心理学研究发现，直接阻止和干预青春期孩子的社交会引起孩子的逆反心理。

有时大人眼里的“坏朋友”，却是孩子眼中宝贵和真诚的朋友。这些朋友身上常常具有他们不具备的特质，就像是一种“异性相吸”，为他们带来新鲜的观点，让他们看到更丰富多彩的世界，从某种程度上来说是互补的。因此，我们在评判孩子的友谊时应该



邵怡明 绘图

做充分全面的考量。

我们可以学着识别孩子一些交友中的危险信号，当孩子出现这些迹象时，我们就应该引起警惕。例如，两人的交往不是处于平等的地位，孩子总是听凭对方的指示；孩子和以前的社交圈脱离，被其他同龄人默默疏远；孩子出现攻击性的语言和行为；孩子丧失了自信心，有了自我厌恶的想法。察觉到这些表现时，家长就应该不再观望，正式干预这段关系了。如果孩子没有显示出上述的危险迹象，或许我们需要先观察一下，给他们一些信任。

专家建议：

下面列举一些方法，帮助我们更好地和孩子沟通。

不带预设地了解。也许我们从其他渠道听说孩子的朋友“叛逆”“不

爱学习”，这时就要提醒自己，在没有实际见过孩子朋友的情况下，我们不应该“预设”。我们可以问问孩子，这位朋友是个什么样的人，最喜欢这个朋友什么地方，然后邀请孩子将朋友带到家里来玩，例如和孩子说“下周把你的朋友邀请过来，我给你们做好吃的”。这样既能实际接触孩子的朋友，也能在孩子和朋友玩耍时，观察他们之间的交流和互动模式。

定期关心友谊。孩子交友是一个逐渐了解和深入的过程，作为父母，我们要持续关注孩子的友谊。每过一段时间，就可以用关心而不是担心的口吻询问孩子“你们最近做了什么好玩的事吗”“最近和某某相处得怎么样”。通过孩子的反应和回答，我们就能更好地判断这段关系，并且在出现初步问题时，及时察觉和干预。

扩大交友圈。如果我们不希望孩子和某个朋友走得太近，可以多给孩子制造一些认识新朋友的机会，比如带孩子外出参加聚会，支持孩子加入感兴趣的课外活动，鼓励孩子到同龄人多的地方交际等等。当孩子拥有多个交友选择时，就能更好地筛选出适合自己的朋友。这也能让孩子扩展交际圈，而不只是受到一个朋友的影响。

巧妙表达担忧。如果我们对孩子的朋友有些担忧，可以用温和的语气向孩子表达自己的观察，例如开玩笑似地说一句“你的朋友是不是有点淘气啊”。这时，孩子会相对应地分享自己的看法，比如“他可能确实有点”。这样做的时候，我们要注意不去批判孩子的朋友，而是巧妙地提醒孩子自己朋友身上可能有些小小的缺点。

学会这些方法，我们既能表达自己的关心，又可以为孩子留出适当的自主空间。

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>
7×24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

■健康资讯

北京：716家医药机构加入医保定点名单

近日，市医保局公布新增的716家医保定点医药机构名单。市医保局表示，今年将打造“15分钟医保服务圈”，优化市、区、街道（乡镇）三级医保经办管理服务体系；同时将持续提升适老化服务水平，开辟老年人办事“绿色通道”。

此次，本市共有14个区新增医保定点机构，其中包括133家定点零售药店和583家定点医疗机构，定点医疗机构中约7成为村卫生室。东城区银杏舍养老服务服务中心医务室、丰台区养老老年公寓医务室等8家养老服务中心和养老院医务室，北京光大汇晨护理院、海淀区凤凰护理院2家护理院在名单中。截至目前，本市定点医疗机构已增至4858家，定点零售药店增至1455家。

今年，市医保局还将持续开展新增定点医药机构工作，将更多村卫生室、符合条件的养老内设医疗机构和护理院纳入医保定点范围。
(新华)

■健康提醒

老咬舌头是“馋肉”吗？需警惕！

舌头是品尝食物的器官，食物中的酸甜苦辣都会在舌头上表现出来。在吃饭的时候，一般情况下是不会咬到舌头的。民间一直流传一句老话，说吃饭咬到自己的舌头是馋肉了。

经常咬到舌头真的是馋肉吗？这个说法并不科学。不仅如此，有些咬舌情况还预示着身体出现严重的健康危机，需要警惕。

三种常见的咬舌原因

牙齿的问题 上牙对下牙是保护的作用，这样舌头就是安全的，可有的人上牙弓较小，咬下来的时候离舌头更近。那么，就说明保护舌头的牙齿出了问题，不是松动了，就是牙齿畸形，您需要早点检查您的牙齿。

身体湿气重 一般湿气重的人，身体没什么力气，肠胃消化也不好，经常拉稀。还有，湿气重体内的水分就多，舌头上又都是小血管，很容易水肿变大。当舌头变大，超过牙齿的保护范围，就会容易咬到舌头。所以，当你发现自己的舌头舌苔变厚，看起来很油腻，就要开始清除体内湿气。



喝点红豆薏米水，因为红豆有利水健脾、薏米有健脾益胃的功效；日常生活中可以选择冬瓜、山药、萝卜、绿豆等食物祛除湿气。

边吃饭边说话 舌头的任务太多了，一边吃饭，一边说话难免注意力不集中，偶尔会不小心咬到舌头。这种情况也没什么，养成细嚼慢咽少说话的好习惯即可。

频繁咬舌要警惕这个病

值得注意的是，吃饭时频繁咬舌头的表现不仅不是馋肉，还有可能是中风前兆，也就是医学上的“脑卒中”。脑卒中中具有高发病率、高致残率、高死亡率和高复发率的“四高”特点。

中风前为什么会出现在舌头不灵活呢？舌头由脑部神经支配，脑部有病变时，脑神经受损影响到神经支配区域，就会出现舌头发硬、麻木、歪斜等症状。

如果你在咬到舌头的时候，觉得面部肌肉不受控制，舌头还麻麻的，没有前几天灵活，有的时候是吃饭突然咬到，有的时候是和人说话的时候咬到，甚至会不自觉地流口水，就说明脑血管有点堵起来了。当你出现这些症状的时候，并且经常头晕难受，最好是去检查，看看脑血管是不是出问题了。
(张焱)