

你家孩子期末考得怎么样啊？排多少名？……春节期间，孩子们跟着父母走亲访友，大人在闲聊中几乎都会“比拼”各家娃娃的学习生活。孩子们凑在一起打电子游戏、下棋，也难免会产生竞争心理，一比高下。在漫漫人生路上，得失起落是很正常的事情，但是涉世未深的孩子往往意识不到这一点，家长应该怎样帮助孩子理性对待学习和生活中的一次次竞争？北京市教育工会心理咨询中心咨询师雷秀雅、范雨欣建议，家长可以从以下几个方面入手，帮助孩子树立正确的胜负心——

亲戚扎堆“拼娃”

如何帮孩子树立正确的胜负心？

□本报记者 任洁

以身作则，树立榜样

父母面对比拼结果时的反应，就是孩子未来处理胜负的模板。孩子不光是通过听大人怎么说，更重要的是看大人怎么做来理解周围事物，大人的情绪、行为、语言都会成为孩子模仿的内容。如果父母引导孩子时传达的想法是“我的孩子一定是最强、最好的，做事情一定要成功，决不能失败”，在这样的要求下，即便不说出口，孩子也会感受到家长的想法，会不自觉地按照父母的希望要求自己变强。

如果家长希望孩子能从容面对比拼，就需要自己也变得从容，可以说“今天打羽毛球没比过人家，但爸爸得到很好的锻炼。”“今天的饭菜做糊了，没关系，妈妈下次就知道怎样把握火候和时间了。”也可以把工作上学发生的事讲给孩子听，比如，“年底的评比中我们项目组没得到奖，但我们会祝贺拿奖的项目组，他们有很多品质值得我们好好学习。”通过这样的讲解，让孩子知道比拼失败了也没有关系，可以像父母一样总结经验，找到原因，并努力改进。

提前练习，做好铺垫和准备

在日常生活中提前练习应对胜负的方法，做好铺垫和准备，

而不是到了孩子在比赛或活动中，或者在孩子面对结果发脾气的时候才去引导。比如家长可以组织下棋、做游戏等一些“胜负分明”的活动，教会孩子面对胜负的态度，为以后真正的竞争做好准备。

在练习过程中，有的家长喜欢故意让孩子赢，认为这样孩子才有信心。其实这种做法非常不恰当，孩子会以为这就是真实的情境，而在之后遇到失败的时候更有挫败感，对自己失去信心，导致不愿意继续参加活动。所以父母不必一味让孩子赢，可以发挥自己真正的实力，让孩子体验失败，尝试想办法“赢回来”。也有家长在游戏时故意让孩子告负，认为这样可以锻炼孩子的意志力，这样做也不恰当，更容易让孩子失去兴趣和持续的动力。

对于比赛的练习，要在真实的情境中，家长和孩子一起有真实而投入地互动，才能起到更好的效果。在不同的结果中，引导孩子感受成功的喜悦，培养接纳失败的胸怀。

允许孩子释放情绪，并帮助他们调节情绪

面对失败，孩子的情绪可能会出现两种情况。第一种情况是不承认自己失败，有点像“耍无赖”，这时父母通常会难以理解，甚至有些生气。其实这时不要把孩子逼得太紧，要给他们一个心理缓冲，接受自己的失败。

第二种情况是孩子可能控制不了自己的情绪，大哭大闹。这时应该允许他们表达并释放，父母可以跟孩子一起面对这件事，拥抱他、拍拍他，告诉孩子，不论胜负爸爸妈妈都会接纳你。在释放后，重要的是引导孩子学会



调节自己的情绪。

当孩子遇到失败时，家长要让孩子学会正确理解，让孩子知道这些对于他们来说是一个挑战，而不是否定。只有让孩子先改变自己的认知，才能更好地调整自己的情绪，然后找到合适的方法面对失败。

巧用语言引导孩子注重努力的过程

家长与孩子对话时，表达方式要有所改变，孩子失败的时候可以说“我看到你为这件事付出很多努力，你已经尽力了，你在我心里就是最棒的。”而不是用一些模糊的语言，或者简单粗暴地说“太笨了，这都胜不了。”

当孩子成功的时候，家长可以说“你付出很大的努力，爸爸妈妈为你骄傲”，而不是说“这么简单，胜了是应该的”。对于孩子做得好的或者努力的点，父母最好详细列举出来，比如说“虽然没有得到小红花，你还是坚持下来，你努力的样子让爸爸妈妈为你骄傲。”“我看到你每

天读书都很专心，是你的努力让你取得好成绩。”这样的话可以更好地帮助孩子理解自己成功的原因是什么，也能在失败的时候安抚孩子的失落。

不妖魔化胜负

父母要告诉孩子，失败是非常正常的事情，并不可怕，爸爸妈妈也曾经经历过，当时自己有怎样的感受和情绪，是怎样度过的等等，这些都会成为孩子将来再次面对失败时的经验，并且认识到失败并非是什么难堪的事情，爸爸妈妈都曾经失败过，这不算什么。孩子会因此和父母的心更加贴近，以后遇到挫折或失败时才更愿意和父母倾诉。

孩子在成长的过程中，总会经历大大小小的比拼，在这个过程中肯定有胜有负。家长要引导孩子从小认识到胜负相伴而生，教会孩子正确面对成功、挫折、失败等各种结果，学会从中获得正面力量，给孩子传递正确的胜负观念，让孩子学会积极勇敢地面对成长过程中的失败，成为一个有正确胜负观的人。

【健康红绿灯】

绿灯

晒太阳改善情绪



晴天和阴天，人们的情绪状态可能完全不同。早上晒晒太阳，有助于提高大脑的血清素水平，增加积极情绪。研究发现，日照时间短、纬度高的国家比日照时间长、纬度低的国家居民患抑郁症的几率高。当感觉情绪低落时，不妨在上午9点到10点看看窗外或出门晒半小时太阳。

高血压患者可以吃核桃



虽然核桃中含有一定的油脂，但这类油脂多半属于亚油酸等不饱和脂肪酸，而这类物质的摄入，往往对于降低血液中的胆固醇及脂物质具有很好的帮助，能够有效促进高血压患者体内的血液循环，所以，高血压患者吃核桃并不会对血压产生多大影响甚至是波动。

红灯

汤圆不适合做早餐



汤圆的精白糯米粉含大量淀粉，馅料中的糖分也不少。与馒头、米饭等主食不一样，汤圆的馅料中还含有大量油脂，甚至比糖还多。早起时，人的胃肠道功能最弱，汤圆黏性高，非常不易消化，容易给消化系统增加负担。建议在中午时吃汤圆，此时胃肠功能强，也有充分时间消化过多的热量。

有些食物不能空腹吃



浓甜浓酸、糯米类、含酒精和含咖啡因的食物都可能刺激胃酸大量分泌，尤其对胃酸过多者和胃食管反流患者来说，餐前吃会加重不适感。相对而言，吃富含淀粉的主食之后，再吃这些食物，其中的糖、酸、刺激性成分都被主食食糜稀释，对胃的直接刺激就会减小一些。淀粉大分子可以吸附甚至“包裹”很多小分子物质，减少它们对胃的刺激。

4种菜不适合放蚝油

在很多人看来，蚝油是“万能提鲜剂”，做什么菜都喜欢加一点。实际上，以下4种菜不适合放蚝油：

甜味、酸甜味的菜品 比如糖醋排骨、锅包肉、拔丝地瓜、桂花山药等。这些菜品主要突出的是酸或甜，加入蚝油会破坏其本味。

麻辣、酸辣的菜品 麻辣香锅、水煮肉片、酸菜鱼、回锅肉等。这些菜的味道比较厚重，蚝油的鲜味会被掩盖。

汤类、烩菜、上汤菜 比如腌笃鲜、上汤娃娃菜、鲫鱼豆腐汤等。这类菜所用的原材料本身就鲜味足，完全不需要蚝油来提鲜。

凉拌菜或腌菜类 蚝油比较适合热菜，与油脂接触后香味会更浓郁，凉拌菜或腌菜一般不需要加热，不太适合放蚝油。 (马琳)

丰台区市场监管局

开展校园食品安全检查 守护师生饮食安全

对检查中发现的问题现场提出整改意见。并要求各单位结合此次食品安全排查整治专项行动开展好“三个行动”。

开展一次警示教育行动 各学校（幼儿园）及给学校供餐的集中用餐配送单位组织相关从业人员，结合校园食品安全典型案例开展一次警示教育，进一步提高相关从业人员做好学校食品安全的自觉性。

开展一次食品安全培训行动 各学校（幼儿园）、给学校供餐的集中用餐配送单位组织相关从业人员学习《学校食品安全与营养健康管理规定》《企业落实食

品安全主体责任监督管理规定》等法律法规，切实掌握相关标准要求，提高规范操作意识。

开展一次全面自查行动 学校（幼儿园）、校外供餐单位、承包学校食堂企业开展全面自查，对自查发现的问题承诺整改时限，确保在2024年春季开学前完成整改。

下一步，丰台区将持续抓好学校食品安全排查整治专项行动，开展学校食品安全集中监督检查，深入核查违法违规线索，发现问题及时整改，保障全区在校师生“舌尖上的安全”。 (孔宪良)