

# 是否要对咱家孩子进行“挫折教育”？

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

儿子今年就要上小学了，我想对他进行下“挫折教育”，提前锻炼锻炼。但同时我又挺为难，一方面，我自己从小是受挫折教育长大的，父母比较严格，很少主动夸奖或鼓励我，这让我感到备受打击，我不想让自己的孩子也体验这样的感觉。但另一方面，我又怕他一路顺风顺水，没经历过挫折，性格不够坚强，请问我该怎么做？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

“挫折教育”的确是孩子成长中的一个重要话题，我能理解你心中的犹豫。在谈论是否要对孩子进行“挫折教育”之前，我们先了解一下什么是“挫折教育”。

许多家长可能认为，挫折教育就是让孩子从挫折中成长，由于孩子的生活中一般没有什么挫折，所以我们需要为孩子制造一些“小挫折”，让孩子体验一下遭遇挫折的感觉。但是，挫折是我们每个人都会遭遇的经历，对孩子来说也是一样。

6岁以前的孩子正处于探索世界的阶段，会经历人生中的很多“第一次”，第一次独立走路，第一次进入幼儿园，第一次和同龄孩子建立友谊等等。在孩子经历这些“第一次”的时候，他们常常需要鼓足勇气，积极面对挑战，这不正是经历并战胜挫折的过程吗？因此，孩子的生活中并不缺少“挫折”，那些在我们成年人看来不值一提的小



邵怡明 绘图

事，对于孩子来说可能就是非常大的挑战了。

由此可见，挫折教育不需要我们去人为创造，让孩子自然而然地体验成长过程中可能遭遇的挑战就好。在这个过程中，家长不要只做“旁观者”，而是要适当地引导和帮助孩子去解决问题、克服困难。

## 专家建议：

**挫折教育与表达对孩子的欣赏与关爱并不冲突，无需有意“打压”孩子。那么，我们该如何正确引导孩子面对挫折呢？**

**尊重孩子的负面情绪。**遭遇挫折的感觉当然不好受，当孩子遇到挫折时，他可能会感到沮丧、挫败、伤心和难过等，这都是非常正常的情绪体验。年

幼的孩子通常不能很好地控制自己的情绪，因此作为家长，我们需要理解和接纳孩子的情绪。当孩子情绪不佳时，我们可以先安抚孩子，告诉他父母知道他很难过，但都非常爱他，愿意帮助他一起解决问题。

**肯定孩子的正面行为。**对于孩子面对挫折时做出的积极努力和尝试，我们需要及时给予肯定。例如，孩子在学习过程中遇到了一些困难，尽管想要放弃，却在一段时间的哭闹后还是试着自己完成了任务。这时我们可以给他一个拥抱，夸奖他做得真棒。适当的夸奖并不会让孩子骄傲自满，却可以让他相信自己具有战胜挫折的能力。

**呵护孩子的自信心。**有时，挫折带来的挫败感会伤害孩子的自信心，让他们觉得“我不行”“我做不到”。我们要

及时捕捉孩子的情绪，留心维护孩子的自信心与自尊心。例如，当孩子在初次尝试的新事物上遭遇挫折时，我们可以告诉孩子“没关系，很多小朋友刚开始也是这样”，或“这很正常，你第一次已经做得不错啦”。这样既是呵护孩子的自尊心，也是鼓励孩子再次尝试。

**引导孩子正确认识挫折。**父母对挫折的态度能够影响孩子如何面对挫折，如果父母在孩子遭遇挫折时表现得不耐烦或是失望，可能就会让孩子变得害怕挫折，从而产生回避心理。因此我们要用正面积极的情绪来引导孩子。例如在孩子灰心丧气时，父母耐心地告诉他“这没什么，爸爸/妈妈也遇到过这样的情况”。这样一来孩子就会明白，挫折是非常正常的，也并不可怕。

挫折教育既是适当“放手”，让孩子在力所能及的范围内独立解决问题，也是始终“陪伴”，在孩子面对挑战时给予温暖的支持与鼓励。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“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.bjzgx.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

## ■ 养生之道

# 春天，科学“跑”起来，让膝盖更健康

□ 本报记者 杨琳琳

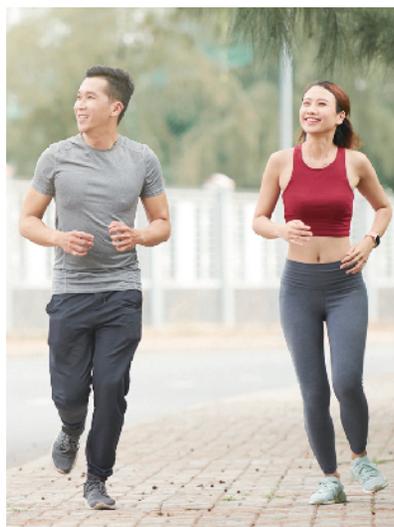
春天天气转暖，京城各处的景色也渐渐丰盈起来。边跑步，边欣赏美景是一个不错的选择，既能健身，又能养眼。那么，如何正确跑步？如何选择合适的运动强度？跑步会导致膝关节骨关节炎吗？……为此，记者专门采访了北京清华长庚医院骨科医师付立功，教你科学“跑”起来。

付立功表示，越来越多的人选择跑步作为自己的锻炼方式，但很多人会有一个担心，跑步会不会导致膝关节骨关节炎？其实，适度的、规律的健身跑步不仅不会导致膝关节退变，相反可以降低膝关节骨关节炎的发生率。

## 正确认识膝关节骨关节炎

医学上，膝关节骨关节炎，是一种由于膝关节软骨退行性变，引起关节软骨完整性破坏及关节边缘骨质增生，继而导致膝关节症状和体征的一组慢性退行性关节疾病。

该病常常会引起中老年人关节疼痛和关节功能障碍（包括关节畸形）的常见疾病。即通常人们所说的骨刺、骨质增生、罗圈腿等。随着年龄增加，



患病率明显升高，在60岁-70岁人群中，确诊膝关节骨关节炎者约占60%-70%。

## 规律健身跑步的人群中膝、髌关节骨关节炎的发生率最低

人们在跑步时，双脚轮流“撞击”地面，全身的重量由单膝来支撑，甚至有研究表明跑步时单膝承受的重量相当于跑步者重量的8倍。因此，跑步

加速膝关节磨损，导致膝关节骨关节炎成了必然，那么人们是不是应该抛弃跑步这项运动呢？其实不然，最近发表在国际权威杂志上的一项研究显示，在规律健身跑步的人群中膝、髌关节骨关节炎的发生率仅为3.5%；在久坐不动人群中膝、髌关节骨关节炎的发生率为10.2%；而在专业竞技跑步运动的人群中膝、髌关节骨关节炎的发生率高达13.3%。因此，得出的结论是适度的、规律的健身跑步不仅不会导致膝关节退变，相反可以降低膝关节骨关节炎的发生率。

那么为什么跑步时膝关节的负重增加了，但磨损却减少了呢？我们知道膝关节的稳定性对于保护膝关节非常重要。跑步可以加强腿部肌肉力量，特别是横跨膝关节的肌肉，从而提高膝关节的稳定性，减少膝关节磨损。另外，膝关节表面的软骨没有动脉为它提供营养，有研究表明膝关节软骨所需的营养大部分来自于关节液。在跑步过程中，当膝关节承受重量时，关节内体积减少，压力急剧增大，关节液会进入软骨，并带入营养成分。

因此，适度的跑步对保持膝关节软骨健康有非常重要的作用。一个正常运作的关节可以承受大量的“磨损”，并会在“磨损”中变得更强大。

## 多大的运动量算合适呢？

有研究者对高强度、高运动量的跑步与骨关节炎的关系进行了研究，认为每周跑步多于92km为高运动量，会增加膝关节损伤。因此，在跑步时需保持适度，不要过度。

当然，这并不是说跑步不会带来任何风险。有时，它会导致软组织受伤及骨挫伤。因此，我们也要采取一些必要措施，有一些简单的方法能够保证关节健康和减少受伤的风险。第一，就是要有一双合适的跑步鞋。正确的鞋子能减少关节的磨损，确保每一个关节得到适当的负荷。一般来说，跑500-800公里就要换双新的跑鞋了。其次，加强下肢肌肉力量，保持适当的肌肉平衡。除了力量训练，人们也要对跑步姿势进行纠正训练，如此不仅能提高跑步成绩，同时也能减少关节超额负荷的风险。