

# 花钱给孩子报暑期兴趣班 结果却让我倍感焦虑

□本报记者 张晶

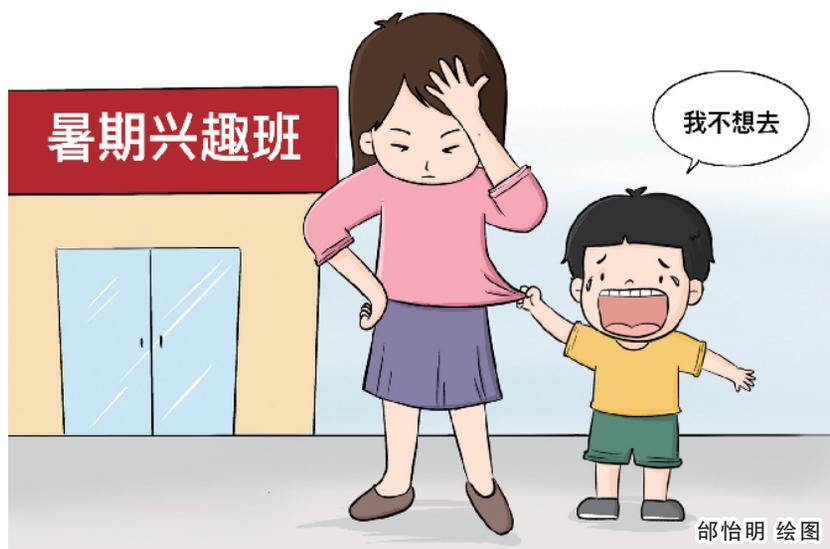
## 职工困惑：

其实我也不想孩子太累，但暑假2个月，如果不安排一些课外班，孩子在家不是刷手机就是玩游戏。于是，我和家人商量，给孩子报个兴趣班，希望他能有个充实、愉快的暑假。可孩子就是不愿去，总是情绪低落甚至大吵大闹，还抱怨自己没有了一个快乐的假期，课程也不是自己喜欢的。我们很委屈也很焦虑，明明是为他好，他却不领情，感觉好心好累！

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

暑假确实是孩子提升自我、培养兴趣的一个契机，但也是亲子冲突较多的时段。孩子在经过一个学期的辛苦学习之后，好不容易迎来了长假，自然是希望能够自由支配自己的假期。但因为孩子想法简单，又不能很好地控制自己的行为，总是怎么舒服怎么来。家长看到孩子这一系列的幼稚行为，产生焦虑情绪是必然的。

为了缓解焦虑情绪，一方面家长可能会带着情绪与孩子沟通，另一方面则可能通过行动去改变孩子的行为，比如给孩子报个兴趣班，以此来转移自己的焦虑。这两种行为自然都会让孩子感觉不舒服，从而加剧彼此的矛盾。那么，有没有两全其美的解决方式呢？怎样才能让孩子度过一个既充实又快乐的



邵怡明 绘图

假期，其实父母和孩子之间的问题并非坚不可破，有时候只需要转变一下思维，多一些理解，多一些包容，转变爱的表达方式，问题就迎刃而解了。

## 专家建议：

**做权利的分享者，不做权利的独享者。**“父母之爱子，则为之计深远”，我们总希望将自己的人生经验倾囊相授，为孩子设计好最轻松、最快捷的人生之路。为孩子报了不少的暑期兴趣班，却忽视了孩子是一个独立的个体，有自己独立的人格。适当的“权利”让渡，将一部分选择权归还于孩子，注重孩子自身

的感受，让孩子参与到课程的选择中，让他明白自己的想法同样被尊重，他也会学着体谅父母的感受，理解和尊重父母的需求。

**做成长规律的信奉者，不做违背者。**孩子有自身的发展与成长规律，存在个体和阶段的差异，如果填报与成长规律不相符的课程，就相当于拔苗助长，不仅不能帮助孩子，还会增加孩子的压力、焦虑和抵触情绪。

**做贴心的好朋友，不做扫兴的打击者。**我们可能陷入了与孩子缺乏相互理解、缺乏有效沟通、忽视孩子真正需求的困境。如果习惯性地否定孩子的观

点，孩子很可能会畏惧说出自己内心真正的想法，变得越来越不愿意表达，越来越抗拒沟通。我们不妨尝试做孩子的朋友，多鼓励、多支持、多陪伴，逐渐走进孩子的内心，了解孩子真正的想法与需求，选择他们真正的兴趣所在，有针对性帮助他们解决学习和生活中的困惑。

**做情绪的掌控者，不做情绪的奴隶。**我们或许也被焦虑情绪所困扰，短视频平台上不少主播或商家借由“如果不努力就会被拉开差距”“不要输在起跑线上”等话术加重教育焦虑，我们也会不由自主地将教育焦虑转移至孩子身上，对孩子越来越没有耐心。我们可以提高自身对焦虑信息的抵抗能力，从自身的心态出发，进而调整亲子关系。

## 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.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

## 养生之道

# 秋天的膘该如何“贴”？

□陆明华



中医讲究秋季调补，民间也素有“贴秋膘”一说，其中大有讲究。

其实，“贴秋膘”的好处不少。在漫长而炎热、潮湿的夏季，机体处于高代谢状态，加之食欲下降、饮食长期以清淡为主，导致机体营养储备透支。进入秋季，适度进补是使机体恢复到良好状态的最好手段之一，而且秋季是收获的季节，各种食材丰富。所以，秋季是进补的好时节。

但是，刚刚过去的酷暑时节和频繁食用生冷食物，一定程度造成了脾胃功能低下。进入秋季若借着“贴秋膘”的名义，贸然进补，食用大量肥甘滋腻、不好消化的食物，会加重脾胃负担，使本来

虚弱的消化器官不能承受这些美味带来的压力，从而导致消化系统功能紊乱，出现厌食、腹胀、腹痛、腹泻等症状。

因此，“贴秋膘”要悠着点。燥为秋季之主气，此时人们的口、鼻、皮肤等部位往往会出现不同程度的干燥感，故应多吃生津养阴、滋润多汁的食品，如百合莲子羹、沙参竹老鸭汤。要少食辛辣、煎炸、油腻食品，以减轻胃肠道负担。此外，“贴秋膘”一定要适度，不可大吃大喝。对食欲差、体重下降、精神萎靡、免疫力低下等人群，适量对症的进补是有益的，反之，过度进补，易引发或加重机体代谢紊乱，诱发慢性疾病。因而，秋季贴秋膘宜“二要”。

## 要循序渐进

盛夏暑湿，人们多有脾胃功能减弱的现象。初秋大量食补品，会骤然加重脾胃负担，使消化器官不能一下承受，导致消化功能紊乱，出现腹胀、腹痛、腹泻或便秘、消化不良等症。所以，“贴秋膘”要循序渐进。

1.进补先养脾胃：肺应秋，而脾为肺之母，补脾具有“培土生金”之意，健脾有助于改善肺功能。所以，入秋后首先要做的是避免过多进食寒凉、生冷食物，且要避免过饥过饱，注意胃部保暖。

饮食应以温、软、清淡、新鲜为主，并注意定时、定量进食，可适当多食用养生粥，对恢复或调养脾胃功能有益。

2.秋补重头在肺：首先，“脾为后天之本”，良好的脾胃受纳、运化功能为秋季进补打好了基础，就可以上秋季进补的重头戏——养肺。《黄帝内经》记载：“肺主秋，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦。”意思是，肺与秋季相应，可以吃小麦、羊肉、杏、薤等食物，这是秋季养生的基调。其次，要养阴防燥，多食滋阴润肺食物，蔬菜宜选用大白菜、菠菜、黄瓜、木耳、萝卜、藕等；肉类可食禽类、鱼类等；水果选用梨、香蕉、橙子、山楂、苹果等。同时，秋季还应多饮水，体质较弱的老年人和慢性病患者，可多吃红枣、莲子、百合、枸杞、北沙参等清补或平补之品，以健身祛病、延年益寿。

3.补肺要防伤肝：秋季饮食应少食辛辣食物，如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等，宜多食酸味食物，因为“酸入肝”，可以在一定程度上缓解肺燥症状，如苹果、葡萄、柚子、乌梅、柠檬、石榴等。

## 要因人而异

“贴秋膘”应因人而异，如果补益过

头，则会导致肥胖，特别是特殊人群，更易加重病情。对于脾虚的人，进补前宜先适量食用健脾和胃的食物，如茯苓、芡实、山药、豇豆、小米等煮粥食用，以促进脾胃功能的恢复。对于胃火旺盛的人，适当多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等，待胃火退后再进补。对于老年人、儿童，由于他们自身消化功能偏弱，建议先吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物，再考虑适当进补。此外，超重、肥胖患者以及胃肠道疾病、心血管疾病、高脂血症、糖尿病、痛风等慢性病患者不宜“贴秋膘”，以免短时间过量食用肥厚炙烤食物引发或加重原有疾病。秋季进补也不能过多地食用温热食物或者药物，如羊肉、人参、鹿茸、肉桂等，否则极易加重秋燥。

另外，《素问·四气调神大论》曰：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴……以秋气之应，养收之道也。”古人提倡，秋天应早起早睡，起床后做好运动，可根据自己的体质和爱好，选择散步、太极拳、八段锦等较为温和的项目，以舒展肺气，但运动量不宜过大，以免过多出汗、耗气伤阴。