

# 如何告诉孩子“被拒绝”其实是一件很平常的事？

□本报记者 张晶

## 职工困惑：

我家孩子三岁了，经常会因为被拒绝而委屈地大哭。比如，小朋友拒绝和她一起玩，她会很伤心，眼泪汪汪地来找我们；去商场偶尔乱摸东西被导购善意提醒，她也会马上委屈巴巴地望着我们哭……其实都是一些很小的事情，但每次看到她委屈的模样，我们一方面很心疼，一方面又很担心，感觉这孩子一点挫折都受不了，今后怎么步入社会。请问：我们该如何引导孩子正确面对“被拒绝”的情况？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

你所描述的孩子“害怕被拒绝”的情况，其实是一个很常见的现象，很多孩子都会出现相同的情况。仔细观察不难发现，即使已经是大人的我们，很多时候也会“害怕被拒绝”。例如，部门召开工作会议时，别人都侃侃而谈，自己明明打好了腹稿，却因为害怕自己的想法会被嘲笑、自己的建议不受重视，最终也没有开口；朋友聚会时，明明很想参与到话题中，却总是担心说错话导致冷场、不被接纳。所以热闹都是别人的，自己只会沉默寡言地当个旁观者。

年龄较小的孩子在面对被拒绝时，会通过表情、情绪、语言、行为等来表达出来，就如你的孩子，会通过眼泪、眼色来表达、求助。年龄再大的孩子，甚至是成年人，则可能直接逃避，选择不参与“可能被拒绝”的活动，例如，不参加社交、做事犹豫，在做事或社交时，一旦感觉可能被拒绝，就会默默退回舒适



邵怡明 绘图

区。所以，你家孩子这种情况，反而是你们引导孩子坦然、大方、自信地面对拒绝的合适时机。

## 专家建议：

研究发现，儿童时期被拒绝的经历可能会逐渐被个体内化为一种心理特质，使得个体在成年以后对人际交往中的拒绝信号非常敏感，以至于与人交往时总是产生回避和恐惧心理，变得不敢提要求。也就是说，幼年时没能好好消化“被拒绝”这件事的人，长大后更害怕和人打交道。你可以从以下三个方面培养孩子“被拒绝”的勇气。

告诉孩子“被拒绝”很正常。“被拒绝”似乎是人最深的恐惧之一，因为它包含着有一部分理想自我坍塌的过程——“我以为自己是受欢迎的、有地

位的、可爱的，但我被拒绝了，原来真实的我并没有自己想象得那么重要。”这种自恋被戳破的过程，往往会使人产生很深的羞耻感，导致下次遇到困难时，很难再开口向人求助。我们需要告诉孩子“被拒绝”很正常，我们跟别人提出要求的时候，别人有可能答应，也有可能拒绝，即使被拒绝了，也不等于我们整个人都被否定了，我们依然是有价值的、值得被爱的。

帮助孩子向外归因“被拒绝”这件事。有研究发现，当我们倾向于从外部归因被拒绝这件事时，就不容易受到打击，且更容易向前看。所以当小朋友因被拒绝而伤心难过时，家长可以帮助他们养成积极的归因习惯，例如：“某某拒绝和你去玩，可能是因为他太累了不想动，和你没有关系。”弱化被拒绝这件事

和孩子本身的关系，把它看成是一件随机的、不可控的事，孩子才能拥有战胜被拒绝的能力，才不会每次都把受挫的原因归结为“这是我的问题”。

告诉孩子被拒绝后，还可以做哪些努力。世上的许多事情都不是绝对的，很多时候都有回旋的余地，一时的拒绝并不代表永远都会被拒绝。通过努力，我们有机会实现“不可能”到“可能”的转变。所以当孩子因为被拒而感到束手无措时，家长可以教他这样做：首先问“为什么”：询问别人拒绝自己的理由，是否有什么难处、顾虑等；其次问“我可以做什么”：这可以激活对方的思路，让事情有协商的可能；最后提建议、做交换：如果对方想不出来，也可以自己主动提建议、做交换。

被拒绝从来都不是一件可怕的事情，它只是我们漫漫人生中很常见的一种小挫折，正确地看待它，不过分地放大它的负面影响，孩子就能从中获得不菲的成长力量。

## 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

# 干燥的秋季，来杯“五汁饮”试试

□刘凯

秋季气候干燥，早晚温差大，各种细菌极易滋生，若不注意养生保健，很容易患病，俗称“多事之秋”。那么，如何才能平安度过“多事之秋”呢？笔者在这里向大家推荐一个有效的简易食疗方——“五汁饮”。

中医认为，秋天主燥，燥邪当令。若燥邪致病可以出现口干、鼻干、咽干、干咳、皮肤干燥等症状，因此应多吃一些润肺生津食品，如秋梨、甘蔗、荸荠、银耳等。而临床上常用沙参、麦冬、百合、玉竹等药材以清养肺胃，生津润燥。“五汁饮”便是一种有效的秋季保健饮品。

“五汁饮”的做法比较简单，取雪梨1个，荸荠、莲藕各20克，麦冬10克，鲜芦根25克。将以上5种食材放入锅内，加水适量，置大火上烧沸，改小火煮30分钟即可。然后适当加入蜂蜜，冷却后储存即成。“五汁饮”可以代茶饮用。

那么，“五汁饮”有哪些功效呢？

营养学表明，梨含有糖类、蛋白质、脂肪及多种维生素，对人体健康



有重要作用，现代医学家和营养学家把梨誉为“全方位的健康水果”“全科医生”。而且梨有改善肺功能的功效，考虑到现在空气污染问题，所以越来越多的人用雪梨来降低肺部受空气中灰尘和烟尘的影响。另外，雪梨鲜嫩多汁，口味甘甜，入药具有生津、润燥、清热、化痰等功效。

荸荠，其味甘，性平，归肺、胃经，皮色紫黑，肉质洁白，味甜多汁，

清脆可口，既可作水果生吃，又可作蔬菜熟用。而且因为它富含黏液质，具有清热泻火的良好功效，主治咽喉肿痛、口腔炎、小便赤热短少等秋燥症状。同时具有清热止渴、利湿化痰的功效。

莲藕气味清香，味道微甜，脆嫩爽口，可生食也可做菜，含有丰富营养成分，是通调津液之上品。同时莲藕味甘、涩，性平，归肝、肺、胃经，具有清热凉血、健脾开胃、益血生肌等功效。另外莲藕中还含有丰富的维生素C矿物质，可使秋季干燥气候下，肌肤能够保持光泽。

麦冬味甘、微苦，性微寒，含有生物碱、葡萄糖、氨基酸、纤维素、木质素等多种营养物质，有生津止渴、润肺止咳等功效。麦冬具有消炎作用，可以缓解炎症引起的身体不适；含有丰富的纤维素和木质素，能增加肠胃蠕动，促进排便；还可以促进胰岛细

胞功能恢复，增加肝糖原，调节胰岛素分泌，具有一定降血糖的作用。《神农本草经》中将麦冬列为养阴润肺的上品，称其“久服轻身，不老不饥。”

芦根是芦苇的新鲜或干燥根茎，有清热生津、除烦止呕、利尿的功效。《药性论》记载：“能解大热，开胃。治噎啰不止。”

以上5味煮汁服用，不但口味鲜美，而且能生津止渴、润肺止咳、清热解暑，是千金不易的秋季饮品。

金秋时节，虽然天高气爽，令人愉悦；但同时也是雨水较少的季节，人体肌肤、脏腑随之处于缺水的状态，常会出现诸如皮肤紧绷、起皮脱屑、毛发枯燥、嘴唇干燥等秋燥现象。此时须多饮水、多喝粥，少吃或不吃辛辣、煎炸等热性食物，科学调理五脏六腑，以期平稳度过“多事之秋”。