

孩子在与人打交道时总会害羞，我该如何正确引导？

□本报记者 张晶

职工困扰：

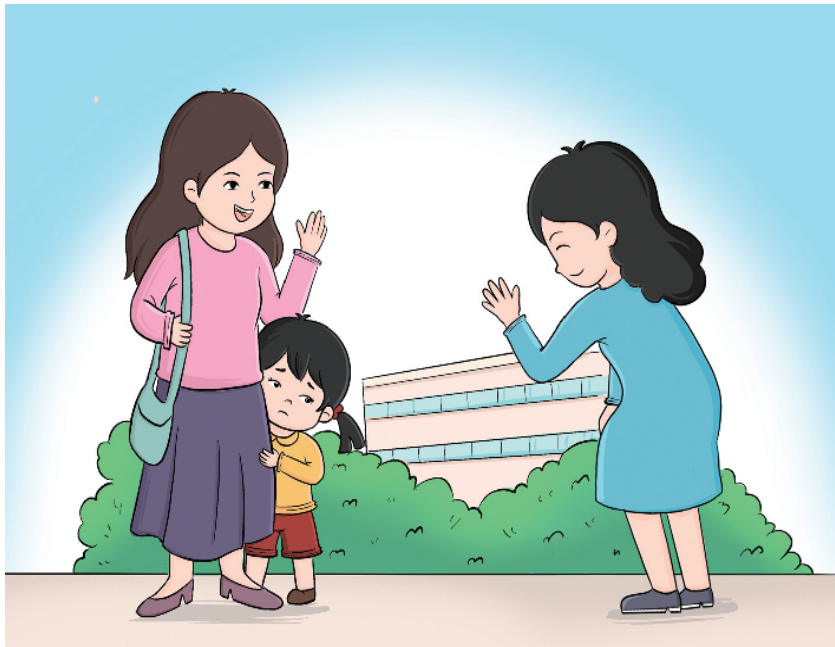
我的孩子在与人交往时，常显得非常害羞，为此，我时常感到无奈和焦急，有时候，甚至控制不住当众批评他不够大方。我知道这种做法可能适得其反，但又实在不知道该如何帮助孩子去建立与人交流的自信心。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

小孩子会害羞其实是正常的情感反应，尤其是在面对陌生人或不熟悉的环境时，他们可能会感到不安或缺乏安全感。这种行为往往是出于对新环境的敏感性和对他人反应的在意。然而，作为家长，如果我们用批评的方式去纠正孩子的害羞，可能反而让孩子变得更加退缩。关键在于通过积极的引导和支持，逐步帮助孩子建立自信，学会如何自如地与他人互动。

专家建议：

孩子的自信心并不是天生就有的，而是通过生活中的积极体验逐渐建立起来的。家长的鼓励、理解和引导在这个过程中会起到至关重要的作用。我们可以通过创造安全、轻松的社交环境，以及适当的社交练习，引导孩子逐步学会如何自信地与他人交流，克服害羞情绪。



邵怡明 绘图

步学会如何自信地与他人交流，克服害羞情绪。

尊重孩子的节奏。孩子需要时间来适应新的社交环境，我们不应强迫他们快速与他人打成一片。给孩子足够的时间和空间，让他们逐步感到舒适。比如，在亲戚朋友的聚会上，不要急于让孩子立刻参与，而是允许他们在旁观察，等他们准备好时再鼓励他们主动交流。

引导而非批评。避免当众批评孩子的不大方行为，这只会让他们更加害怕社交场合。可以在私下给予温和的建议和支持。例如：“你今天表现得很棒，如果下次你想多跟大家说话，可以试试问问他们一些问题。”

提供小的社交练习机会。帮助孩子在日常生活中进行小范围的社交练习，比如鼓励孩子与店员打招呼，或者在小

型的家庭聚会中让他们表达自己的想法。逐步积累这些小的成功经验，能让孩子在更大的社交场合中更有信心。

建立社交奖励机制。对于每次勇敢表达或尝试与人交流的行为，给予积极的反馈和鼓励。可以通过奖励机制，比如“今天你跟小姑打招呼了，很棒，下次我们可以一起做你喜欢的事情。”这种正向激励能够增强孩子的自信心。

鼓励情感表达。鼓励孩子表达他们的感受，帮助他们理解害羞是正常的情绪反应。家长可以通过分享自己小时候类似的经历，帮助孩子理解害羞不是什么大问题，随着他们的成长，这种情绪会逐渐减弱。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

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

秋燥伤肺正当时，这8种水果是天然“润肺宝”

□刘凯

秋季空气干燥，好多人感觉口干舌燥、喉咙不适，甚至咳嗽痰多，这正是传统中医所说的“秋燥伤肺”。肺喜湿润、怕干燥，秋季若不注意调养，容易引起呼吸道问题。除了多喝水、少吃辛辣，适当吃一些应季水果，也是润肺的好方法。下面为大家推荐8种适合秋季养肺的水果，助您舒适度过这个“多事之秋”。

一、梨：润肺止咳的“天然甘露”

梨有“百果之宗”之称，尤其适合秋天。它水分充足，能有效缓解咽喉干痛、干咳少痰等秋燥症状。梨中的维生素C和膳食纤维，还能增强呼吸道抵抗力、促进消化。

吃法推荐：直接生吃润燥效果最好；冰糖炖梨适合久咳人群；脾胃偏寒的人可以蒸熟再吃。

二、苹果：肺部健康的“全能卫士”

常言道“一天一苹果，医生远离我”。苹果富含槲皮素和果胶，有助于减轻肺部炎症、清除自由基。有研究表明，每周吃五个以上苹果的人，呼吸道不适的概率更低。

吃法推荐：带皮吃更营养；与银耳同炖润肺效果更好；下午3点到5点之间吃，吸收效果更佳。

三、柑橘类：维生素C的“护肺仓库”

橙子、柚子、柠檬等柑橘类水果，



富含维生素C和类黄酮，能增强肺部抵抗力，降低呼吸道感染风险。其中的柚皮苷还有一定的抗炎作用。

吃法推荐：直接鲜食营养保留更全；早晨喝一杯蜂蜜柠檬水有助滋润；柚子皮晒干煮水，也可化痰止咳。

四、枇杷：止咳化痰的“黄金果”

枇杷是中医常用的润肺止咳食材，尤其适合肺热咳嗽、痰多的人群。现代研究也发现，枇杷所含的熊果酸能促进气管排痰，抗氧化能力出色。

吃法推荐：鲜食酸甜可口；用枇杷叶煮水有助于缓解久咳；制成枇杷膏方便秋冬冲饮。

五、甘蔗：秋燥的“天然补水站”

甘蔗汁清甜滋润，能清热生津，改善肺燥引起的干咳和口干。中医认为，甘蔗对肺和胃都有滋养作用，特别适合秋季。

吃法推荐：榨汁饮用时加少许姜汁可平衡寒性；与马蹄同煮润燥效果更好；脾胃虚寒者建议温饮。

六、石榴：抗氧化“护肺小能手”

石榴富含维生素C和花青素，有助于增强肺部免疫力、减轻炎症。其酸甜口感也能生津止渴，缓解口干。

吃法推荐：直接食用果粒或榨汁；搭配酸奶既润肺又助消化；石榴皮煮

水有收敛作用，但不宜多喝。

七、蓝莓：肺部炎症的“天然克星”

蓝莓虽然个头小，但护肺作用显著。其含有的花青素抗氧化能力强，有助于减轻肺部损伤，尤其适合吸烟或处于污染环境的人群。

吃法推荐：直接当零食，每日一小把；搭配燕麦或酸奶营养更全面；榨汁饮用时，血糖高者需注意用量。

八、柿子：清热润肺的“秋日甜点”

柿子性寒，能清热润肺、化痰止咳，尤其适合肺热咳嗽、咽喉肿痛者。但脾胃虚弱的人应少吃，或搭配姜、枣同食。

吃法推荐：熟透后直接食用口感更佳；制成柿饼便于保存，但含糖较高；注意避免与螃蟹等高蛋白食物同食。

这些水果虽然对肺有益，但养肺不能只靠吃。秋季还应适当运动，如散步、打太极，以增强肺功能；每天清晨可轻轻咳嗽几声，帮助清理呼吸道；保持充足睡眠，避免熬夜，让肺得到充分休息。

应对秋燥，关键在于选对食物、合理调养。下次去市场，不妨多选几种“润肺果”，让呼吸更顺畅，身心更轻松。

本版邮箱：

zhoumolvyou@126.com