

孩子刚高一就有早恋的苗头，家长该如何应对？

□本报记者 张晶

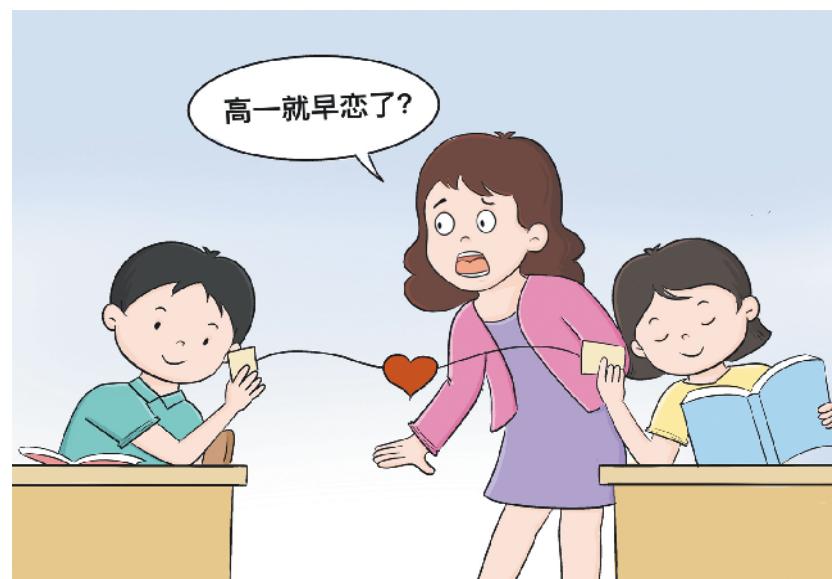
职工困扰：

我家孩子今年高一，我发现他最近好像有早恋的苗头，特别注重自己的着装，经常会把自己关在房间打电话、玩手机，情绪波动也比较大，我无意中也看到过他和异性的暧昧信息，我现在特别担心这会影响他的学习，很焦虑，也不知道怎么去和他沟通。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

青春期的孩子萌发情感是自然而然，且普遍存在的，有很多原因：一是生理的成熟，体内各种激素的变化，会让他们对异性产生好奇，很想接近、追求异性。二是模仿与从众，这里的模仿可能来自影视剧、小说书籍等，也可能来自周边同龄人。三是补偿心理，比如在家庭里没能得到足够的关爱，则可能通过早恋获得关爱。或者成绩不够出众，则可能在潜意识里希望通过早恋实现自我价值。当然，还有其他，比如叛逆、爱慕、获得愉悦感等等。

随着时代的进步，我们很多家长在面对孩子早恋这一事上，其实也能够相对做到“泰然处之”，虽然说自己内心可能很慌、很焦虑，但也能勉强控制住自己的情绪，不会轻易去找孩子麻烦。就像你，虽然发现了孩子早恋的苗头，也担心、不安、焦虑，但并没有冲动行事，从而去和孩子对峙，这说明你其实是一个开明的家长。同时，你也并没有对此听之任之，而是纠结着如何去沟通，这也从侧面说明你对孩子的尊重与包容，



邵怡明 绘图

相信你们平时的关系应该也还不错。

虽然青春期孩子对异性的冲动几乎很难避免，但有时不得不承认“花开太早可能是一种美丽的错误”。就如你所担心的那般，它确实可能会对孩子造成一定的影响，比如可能因为关系的波动，影响孩子的情绪、睡眠和心理健康；或者可能因为沉迷于关系而忽略了学习，导致学习成绩下降，也会影响其他的人际交往等。长此以往，就很可能会给孩子带来严重的心理压力，很不利于其身心健康发展。

专家建议：

青春期的孩子出现早恋现象，家长需要与孩子一起面对，并对他进行必要的指导，以帮助他减轻心理压力，树立

然我很理解你，但俗话说，当局者迷旁观者清，当我们深陷一段关系或一种状态时，其实很难看到其全貌，我们可以探讨一下可能发生的事，比如我看到你有一段时间很不开心，是不是发生了什么不愉快的事情？你是怎么做的？结果怎么样？如果再遇到……”

观念输入，指导式沟通：在不越界，不批评、尊重的前提下，帮助孩子树立健康的婚恋观，比如告诉孩子，恋爱不是为了满足自己的需求和欲望，而是一件美好的事，需要负责任和尊重对方。恋爱也不是生命的全部，我们需要保持自我和独立。当然，也要告诉他们，人生的每个阶段都有该做的事，他们也需要抓住自己各个人生阶段的重点，让他们明白学业和个人发展的重要性。

孩子早恋，家长担心是正常的，但过度担忧实在没必要，保持冷静，正确、恰当地引导，完全可以帮助孩子平安度过青春期。

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.bjzgxl.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

咳嗽，不一定是肺脏惹的祸

□王娟娟

大寒过后，我国多地迎来了一年中最冷的时间段，强冷空气的持续入侵，不少人都感觉喉咙发痒、咳嗽，有的人咳了好多天都不见好转，严重影响日常工作和睡眠。

冬季是咳嗽的高发季节，且难愈，通常并非由单一因素导致。其实，咳嗽是人体的一种重要的防御和生理反射机制，但剧烈的长期咳嗽会影响患者的呼吸、心脏以及日常工作、生活。当患者咳嗽时间大于三周，经胸部影像学（胸片或CT）检查表现正常，并且不吸烟（或停止吸烟4周），咯痰较少，血象无明显异常等感染迹象，也没有因高血压而服用血管紧张素转化酶抑制剂，就可以被诊断为慢性咳嗽。在临床实践中，这类慢性咳嗽正逐渐增多，尤其在感冒、发热之后，出现反复咳嗽，经久不愈，许多患者在服用多种抗生素后仍然无效。

咳嗽，不一定是肺脏惹的祸。一般来说，慢性咳嗽的发病机制大体有以下几类：

1、鼻后滴漏综合征：占慢性咳嗽发病率的29%，其主要是由于副鼻窦



及鼻咽部慢性炎症反应的炎症分泌物刺激喉及气管而引起咳嗽。用麻黄素滴鼻液局部治疗后，咳嗽明显好转。

2、咳嗽变异型哮喘：占慢性咳嗽发病率的24%，主要由于患者存在气道或全身的过敏体质。当过敏源刺激气道时，引起局部的超敏反应，使气管支气管痉挛及反射性咳嗽，这部分患者如不积极治疗，极易发展为哮喘。

3、胃食管反流：占慢性咳嗽发病率的21%，这是由于胃内容物的反流

至咽喉部，引起反射性咳嗽。用积极抗反流治疗有效。

4、嗜酸粒细胞支气管炎：占慢性咳嗽发病率的5%，其发病的具体原因不明，但气道及肺组织中嗜酸粒细胞数明显高于正常人，能引起气道的慢性炎症反应。

5、其他原因引起的咳嗽：占慢性咳嗽发病率的21%，多有可引起咳嗽的全身系统疾病病史，有相当一部分的发病原因及机制仍在研究中，具体

的诊治还有待于探索。

仅从上文的分类就可发现，咳嗽并不全是肺脏有病的外在表现。早在《黄帝内经》中，就记有“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”，明确指出了咳嗽可由多脏腑引起。中医五行理论认为，人体各脏腑间存在生克制化关系，一个脏腑的功能病变，可引起其他脏腑功能异常。临床诊治过程中，心、肝、脾、肾的异常均可使肺脏的功能异常而发生咳嗽，而长期咳嗽不愈亦可导致其他脏腑的功能障碍，表现为周身其他不适症状。治疗多根据患者个体辨证不同，采取不同的论治方法，通过对全身各脏腑功能的综合调治，达到止咳的效果，例如补肾纳气、疏肝理气、化痰止咳等治法。在明确诊断后，采用中西医结合治疗，容易取得较好的临床疗效。

中医学认为，日常起居对调理久咳很重要。饮食上宜清淡，禁食海鲜、辣椒等过寒和辛辣之品，慎起居（据天气变化加减衣物等），应戒除吸烟、酗酒等不良生活习惯，舒畅情致，保持乐观积极的生活态度。