“走进孩子的内心世界” 系列报道③

家长越位、保姆式管教是当下“高控制”家庭常态，其中高知家庭占比较高

事无巨细“高控制”易致孩子“心伤”

心灵关注

■ 中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

全国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%，我国儿童青少年精神健康面临严峻挑战，这是10月10日公布的“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”的最新数据。10月10日也是世界精神卫生日，今年我国主题为“青春之心灵，青春之少年”。心理专家提醒，良好的家庭教育是化解青少年心理危机的“良方”，面对青少年的一些“小情绪”，家长如果能够早识别、早干预，就能防患于未然。

事无巨细的唠叨管教让家长越位，“高控制”家庭易忽略孩子心理需求

世界精神卫生日前夕，中国妇女报全媒体记者走进北京朝阳区一家心理诊所的儿童会诊室，儿童青少年行为及情绪问题专家、茶壶心理创始人尹建民指着满满一架子沙盘玩具告诉记者，前来接受心理咨询的孩子，通过在沙盘上选择和摆放这些形形色色的玩具模型如植物、动物、房屋、汽车等，来“投射”他们的情绪、愿望、性格。

小米（化名）是一名四年级学生，患有ADHD（注意缺陷多动障碍），表现出上课注意力不集中、情绪控制能力差、人际交往障碍等问题。“小米第一次设计沙盘，整个沙盘上摆满了坦克、刀枪、骷髅头，整个色调非常灰暗，几乎不留空间且杂乱无章。”尹建民告诉记者，从沙盘投射可以看出，小米选择了“战争场景”，潜意识里带有攻击性，并且逻辑混乱没有布局意识，这也是“高控制”家庭孩子所表现出来的共性。

“很多人认为‘高控制’家庭就是父权高度集中，多伴以强制命令、高度约束、绝对服从为教养原则，甚至出现暴力方式。但实质上目前普遍是‘父职缺席’，母亲唠唠叨叨、事无巨细的保姆式管教和苦口婆心的劝诫，是当下“高控制”家庭的特殊形态。” 尹建民解释说。

记者了解到，因为父亲经常出差，小米主要由奶奶和妈妈带大，妈妈体贴又强势的教育方式，无时无刻不渗透进孩子的成长中。比如，孩子想穿一双鞋，可妈妈觉得这双鞋不耐脏而不停劝说孩子；孩子想吃一道菜，但妈妈觉得太油腻要求孩子吃更有营养的菜……

生活中，也有很多家长总是打着“为孩子好”的爱的旗号，实质上忽略了孩子最直接的心理需求。尹建民在心理咨询中发现，在这种“高控制”下，孩子的表现一般分为三个阶段，婴幼儿时期是认同并习以为常，但进入青春期后独立自主意识逐渐显现、叛逆情绪滋生，孩子会“排斥”家长的规划和安排，对家长依然强势的态度表现为隐忍、反抗或冷漠、无视，到最后，孩子的负面情绪积累到一定程度，焦虑、抑郁等一系列心理问题就开始浮出水面。

家长焦虑、学业压力、角色混淆等，让“高控制”家长喜欢时时处处干预孩子

家长的焦虑转移。在采访中记者发现，前来咨询的家长们的“焦虑”画像也惊人类似，多为父亲处于亲子教育的游离与忽视状态，母亲在失控感下焦虑无措。“母亲单方面的养育付出，会面临巨大的艰辛和压力，如果母亲的焦虑情绪没有得到其他家庭成员的有力支持，没有得到及时疏导，她只能无意识地将负面情绪传递给孩子，进而对孩子转向更强烈的控制，并且极力避免因孩子失控而导致的价值感失衡。”尹建民表示，这样的家庭一旦孩子出现问题，家长是极度崩溃的，因为他们把孩子的“好坏”看作自身价值最重要的体现。

只看学业的“功利心态”。记者发现，许多来做心理咨询家庭的直接原因是“孩子成绩不理想”，即使孩子很早前就存在行为情绪异常，但只要不影响学习，家长往往不会求助心理干预机构。“这也是典型的‘高控制’思维，只要满分、第一名这样的好结果，不在乎过程是否合理、科学。其实很多孩子送过来时问题已经很严重了，但家长们总是认为，经过心理辅导干预，只要孩子成绩上去了，就算‘治愈’了。”尹建民说。

原生家庭的“桎梏”。父母为什么要用暴力方式惩罚孩子？原因不能简单归结于“打痛了长记性”，因为许多“高控制”父母仍停留在原生家庭的教育观念中——“上一辈人打是亲、骂是爱，不打不成才”。尹建民认为，在心理学上，孩子会把“爱”与“暴力”建立因果联系，认为打别人也是“善意”的一种表达；在道德层面，父母的这种遗传示范效应如果没有被打破，将一代一代传递下去，不断给孩子释放一种信号——“因为爱而产生的暴力行为并非是一件坏事。”这也解释了为什么很多青少年喜欢以顶撞、打架、拉帮结派的方式，来表达人际关系的诉求。

父母职业与家教角色定位“混乱”。在许多咨询案例中，高级知识分子家庭占“高控制”家庭比例较高，他们中很多人是教授、医生、公务员、企业高管这样的精英人群。“这类父母工作有严格规定，通常要求严谨、严肃，重视高度自律和高效输出。他们往往在下班后很难快速切换身份，改用活泼、温柔、极有耐心的方式与孩子平等对话。”北京脑躯力儿童青少年成长中心首席专家韩冰解释，这部分人群通常以自身的“成功”为样本去要求孩子，认为自己的学识经验、人生态度基本都是正确的，完全可以为孩子做引领，对孩子“该做什么，做到多好”有较强烈干预指导，并且不允许“偏离”状态存在。

坚守主要原则、尊重孩子喜好，父母要平衡家教的“控制”与“独立”

韩冰在家庭治疗中发现，在“高控制”模式下，孩子对父母形成了强烈逃避与高度依赖共存的矛盾状态，一方面寻求自我成长，一方面又“习惯”于父母的保护。因为“高控制”意味着让孩子放弃独立思考的机会，选择“按图索骥”，孩子因而缺乏真正的内生动力。

该如何激发孩子内在的上进心？“父母首先要尊重孩子的选择，善于倾听孩子的表达，用激励、赞同、富有同理心的方式给予孩子反馈。”韩冰建议说，当父母和孩子关系趋于融洽时，孩子会表现出“更加自觉、更易沟通、更加积极”的精神面貌，学习主动性也会随之提升。

在中国传统文化中，“孝悌”为仁之本，孩子服从听话是本分；而在青春期，“叛逆、独立”是孩子天性的释放，是其必经的成长过程。该如何平衡家庭教育中“控制”与“独立”？

“当孩子表现出不听话、叛逆时，父母的本能反应是警惕、紧张、无措，并计划进一步加强控制力度。但其实最好的方式是及时意识到自身焦虑，打断这根紧绷的弦，从紧张状态逐渐放松，同时坚守主要原则，其他细节可以尊重孩子的喜好。”韩冰提醒说，因为对孩子影响最大的是父母本身的控制和焦虑状态，孩子与这种状态下的父母在一起会感到不舒服。

“教育的目的是让孩子有独立健康的人格，而不是‘听话’，世界上所有的爱都是为了在一起，但唯独父母对孩子的爱是为了逐渐分离，为了孩子长大成人，离开家独立。而家庭正是青少年心理健康成长的重要‘土壤’。在亲子关系良好的家庭，孩子会向父母敞开心扉、倾诉烦恼，及时化解负面情绪。”韩冰说。

养生新鲜报

“三孩”家庭孩子心理更健康

近期，日本东京医科齿科大学医学与牙科研究生院研究小组在《精神病学前沿》杂志发表的一项横断研究报告称，出生顺序和孩子心理健康状况有明显关系，相对于独子，三子问题行为少，心理更健康。

研究小组以东京都足立区所有公立小学（69所）5311名9～10岁4年级学生及其监护人为对象（排除单亲或与父母不同居孩子等），采取问卷调查的方式进行调查，并使用长处与困难问卷（SDQ）以及自尊心、适应力、幸福感等指标进行评价。

结果表明，问卷合计分数（分数越高问题越多）独生子女明显高于三子家庭任一孩子（第一个孩子、中间的孩子、最小的孩子）的分数，说明问题行为普遍多于这些孩子。在同伴关系（交往）问题上也是独生子女分数明显高于其他三子，说明人际交往能力差。此外，适应力独生子女分数最低，而幸福感则独生子女分数最高。

研究人员认为，出生顺序对孩子的心理健康既有积极也有消极影响，应引起社会各界关注，对独生子女的心理健康问题，更应引起重视。

（夏普）

坚持一年有氧运动老年痴呆风险降低

一项新研究显示，进行一年的中等至剧烈强度的有氧运动训练可以改善轻度认知障碍患者的心肺健康、脑血流调节、记忆力和执行功能。

美国得克萨斯大学西南医学中心的研究人员观察了37名患有轻度认知障碍的人，这是阿尔茨海默病的前兆阶段。在研究开始时，受试者每周参加3次运动，包括25～30分钟的快走。到第11周，他们每周锻炼4次，每次上坡快走30～35分钟。第26周后，锻炼时间增加到每周4～5次，每次30～40分钟。研究结果显示，进行一年的有氧运动就可降低老年人患阿尔茨海默病的风险。

（曹淑芬）

时令养生

秋季养生，记住“三四五”

■ 明文

“露气寒冷，将凝结也”，寒露之后，雨水渐少，天气渐寒干燥，昼热夜凉，也标志着深秋来临。从中医角度上说，这时节是“燥”邪当令，最容易伤肺伤胃。此时人们常出现皮肤干燥、口干咽燥、干咳少痰、毛发脱落和大便秘结等，所以更应注重养生保健。

深秋时节，中医专家建议应多食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等增强体质；少食辛辣之品，如辣椒、生姜、葱、蒜类。注意避免因剧烈运动、过度劳累等耗散精气津液，保持室内湿度，注意补充水分，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、提子等水果。

牢记“三养生法则”

1.“白露不露身，寒露不露脚”。这句老话提醒我们，白露一过，穿衣服就不能再赤膊露体；寒露一过，应注重足部保暖。

2.“吃了寒露饭，单衣汉少见”。寒露之后，不仅需要注重足部保暖，整体保暖也至关重要，东南大学附属中大医院骨科副主任医师陆军建议，经期和孕期女性、老年人和关节炎患者、阳虚体质等特殊人群要及时穿上秋裤。

3.“秋冬雾，杀人刀”。深秋除了降温，又易逢大雾天气，不仅会诱发咳嗽等一些呼吸道疾病，还容易落下病根导致来年复发。如果不加防护，还会加重老年人循环系统负担。

四个部位不能冻

1.头不能冻。秋天外出最好戴帽子，洗头时水要比平时热一点，额头出汗时不能见风。因为头作为人体“诸阳之会”，是全身阳气最旺盛的部位之一，如果受寒体内阳气会散失大部。

2.腹不能冻。腹部有很多重要经脉如脾胃经、肝肾经穿过，任冲督三脉起于腹腔内。此处受凉将引起腹部经脉气血瘀滞不通，对脏器功能会有影响。而肚脐眼又称神阙穴，是人体长寿大穴，更需保护好。

3.关节不能冻。作为人体重要的负重关节，膝关节最怕冷。秋冬季节不仅温度低，还时常伴有寒风，短短几分钟寒风就会侵袭未受保护的膝关节，使其受寒。尤其是人过中年，产热能力降低，如果不及时穿上秋裤，导致下肢回流血液温度降低，还会影响腿脚甚至全身的营养、生理状态。

4.脚不能冻。脚是人体各部位离心脏最远的，因此血液流经的路程也最长，而脚又汇集了全身诸多经脉，所以老话说：“脚冷，则冷全身”。

保健做到“五个一”

1.一碗羊肉汤。做法：取当归50克、羊肉500克、生姜60克、黄酒50毫升、葱30克、食盐适量。先将羊肉剔去筋膜，放入开水锅中略烫，除去血水后捞出，切片备用；当归洗净，用清水浸软，切片备用；生姜洗净，切片备用；当归、生姜、葱、羊肉一起放入砂锅中，加入清水、黄酒，旺火烧沸后撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂即可加入食盐等调味品食用。

2.一盆泡脚水。寒气一般都是从脚底侵入，热水泡脚可起到舒筋活血、缓解疲劳作用。一般40摄氏度左右的水温（不烫手）即可。泡脚时也可加入一些中草药，透骨草、川椒、干姜、桂枝具有温经作用；红花、当归、鸡血藤、艾叶有活血通脉功效。使用时不同功效的中草药可搭配使用，一般来说每种选用10克即可。有糖尿病、心脑血管病等患者用前需先询问医生。

3.一杯暖身茶。茯苓蜂蜜茶，茯苓含有丰富碳水化合物，可提供充足热量，与蜂蜜一起搭配饮用，可保证机体得到充足能量以抵抗寒冷。

4.一套暖身衣。秋冬保暖有个穿衣口诀：内贴中松外收口——内衣贴身，中层宽松，外套防风。内衣最好柔软贴身，有助于增加保温性。中层衣服吸湿性要强，不要过紧，保持干燥。外套一定要防风，最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口设计，可以防止冷空气乘虚而入。

5.一按暖身穴。我们手上有一个取暖开关——劳宫穴，天冷按摩劳宫穴可以保暖。劳宫穴在手掌心里，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，屈指握拳时，中指指尖所点处就是该穴。可以采用按压、揉擦等方法做逆时针按摩，每次按10分钟左右，每天2～3次。

社址：北京市西城区地安门西大街103号 邮政编码：100009 联系电话：新闻57983124 新媒体57983164 发行57983237 广告57983080 订阅处：全国各地邮局 国外发行：北京399信箱 国外发行代号895D 定价：全年396元 每月33元 广告经营许可证：京西工商广字第0127号 经济日报印刷厂印刷 法律顾问：北京市格平律师事务所郑菊芳律师