

说了800遍,为啥孩子就是“听不见”



又值假期,不少家长与孩子的“拉锯”战开始了。“说了800遍,就像没听见一样!”这是许多家长经常发出的感叹。从客厅到卧室,从餐桌到游乐场,家长们的呼唤似乎总在孩子耳边“自动过滤”,直到父母的声音从温和变为严厉,孩子才会慢悠悠地给出反应。

“事实上,这种行为背后往往隐藏着复杂的心理机制和发展规律。孩子不理人通常是因为他们正专注于手头的事情,或者对家长的喊话内容感到抗拒。”听听北京儿童医院心身医学科主治医师周璇梓的分析,你或许会换个角度看待孩子。

为啥孩子“不吼不理”?

第一个是注意力发展特点。幼儿和学龄前儿童的大脑发育尚未完善,他们的注意力系统存在明显局限——

注意广度有限。孩子很难同时处理多个信息源,当专注于一件事时,其他声音会成为“背景噪音”被自动过滤。

注意稳定性不足。3岁儿童的平均专注时间仅约9分钟,5岁约为15分钟,远低于成人水平。

注意转移困难。从感兴趣的活动(如游戏)切换到家长要求的任务(如收拾玩具),需要较长时间。

心理学研究显示,当孩子沉浸于游戏或思考时,大脑会进入“心流”状态,此时对外界刺激的反应阈值显著提高,形成所谓的“非注意性盲视”现象。这不是孩子故意忽视父母,而是神经发育过程中的正常表现。

第二个是无效沟通方式。

重复指令失效。当家长反复说“快把玩具收好”却无实际行动,孩子学会“前几次喊叫可以忽略”。

负面沟通循环。唠叨→孩子拖延→家长吼叫→孩子回应,形成条件反射,只有吼叫才被认定为“认真指令”。

情绪对抗升级。心理学认为,频繁说教会让孩子经历“内疚→不耐烦→反感”的心理过程,最终产生逆反。

第三个是自我意识。孩子在不同年龄会表现出典型的“反抗期”行为:

第一叛逆期(2-3岁):通过说“不”来确立自我存在感。第二叛逆期(6-8岁):挑战规则,测试边界。青春期(12-16岁):

反抗权威,追求独立。

当家长用命令语气说出“必须”“应该”时,恰好激发了孩子的自主权保护本能,沉默不理成为被动反抗的方式。这不是“不听话”,而是成长过程中自我意识发展的健康表现。

所以发现孩子“不吼不理”,不妨做出以下改变:

第一步,吸引注意。在孩子专注活动时:近距离接触,走到孩子面前,简短询问“听到妈妈说的话了吗”并耐心等待回应。但需注意:频繁打断专注活动可能影响注意力发展,需平衡“听话”与“专注力保护”。

第二步,优化指令。例如,不要说“快点收拾玩具!”改为“我们来比赛,看谁先把积木送回家!”同时注意减少无效指令,守住关键规则,只对重要的事坚持(如安全规则),其他小事适当放手。

第三步,建立规则。事前约定:提前预告,减少突然打断。例如,不要突然要求:“别玩了,立刻写作业!”而是说“再玩10分钟,我们就要写作业了哦”。研究表明:提前预告能降低73%的抵触行为。

第四步,合理运用自然后果。区分“惩罚”与“自然后果”。“惩罚”是人为附加的不愉快体验,如“不收拾玩具就不许看动画片”;“自然后果”是行为本身导致的逻辑结果,如“玩具不收好,明天玩的时候找不到”。

第五步,调节情绪。当父母感到愤怒升级时,开启6秒的停顿,能使皮质醇水平下降37%,避免“情绪劫持”。

第六步,修复关系。吼叫后30分钟内进行修复。首先承认情绪的突然变化:“妈妈刚才太生气了,声音太大”,然后解释原因,最后商量共同解决。关系修复能降低孩子压力激素水平,减少吼叫对大脑发育的潜在影响。

第七步,了解孩子的内心,才能有的放矢。

据《科普时报》

警惕身边的血管“杀手”

打开手机点个外卖,已经成为人们日常生活的一部分。但你可能想不到,外卖使用的塑料餐盒正悄无声息地在人体血管内埋下健康隐患。

塑料餐盒危害血管健康

海南医科大学第一附属医院心内科副主任医师孟庆雯解释,当我们使用塑料餐盒,特别是PS泡沫盒、PP塑料盒,盛装滚烫食物时,餐盒表面会因高温而分解脱落数以万计的微米级塑料碎片。这些微粒有着惊人的“破坏力”——它们能够穿透肠道屏障,进入血液循环系统,成为血管中的“异物”。

一旦这些“异物”进入血管,便会被免疫细胞察觉并吞噬。“然而,免疫细胞却无法将其消化,这些塑料微粒就会持续刺激血管壁,进而引发慢性炎症。”孟庆雯表示,长期的炎症状态会导致血管内皮受损,使得脂质更容易沉积在血管壁上,逐渐形成斑块。

此外,塑料中含有的邻苯二甲酸酯类增塑剂和双酚类物质,在高温油脂的作用下,会更容易溶出。这些有害物质会对人体的代谢系统造成严重破坏,影响脂肪代谢、干扰胰岛素功能,大大增加了肥胖和糖尿病的发病风险,而这些疾病又会进一步加快动脉硬化的进程。

孟庆雯指出,塑料微粒还能直接嵌入动脉斑块。被巨噬细胞吞噬的塑料微粒会形成“泡沫细胞”,加速斑块坏死核心的扩大,让原本就不稳定的斑块变得更加脆弱,极易破裂。

点外卖时如何减轻危害

不可否认,外卖给我们的生活带来了便利。孟庆雯建议,点外卖时,可以采取以下措施来减轻塑料餐盒带来的危害。

首先,要优选包装材质。坚决拒绝PP/PET/PS餐盒,尽量认准符合GB/T18006.3-2020《一次性可降解餐饮具通用技术要求》的可降解餐盒,这类餐盒对健康危害较小。如果盛装的是非汤水食物,可以选择无塑淋膜纸质餐盒。而对于高温油炸食品,铝箔餐盒是不错的选择。

其次,要阻断接触途径。当收到外卖后,应迅速将食物倒入陶瓷或玻璃碗中,减少食物与塑料餐盒的接触时间。需要特别注意的是,绝对禁止对塑料餐盒进行加热,哪怕餐盒上标注了“微波适用”,也不能心存侥幸,“因为加热过程可能会促使更多有害物质释放。”孟庆雯说。

最后,强化身体防御也很重要。每日保证补充300克深色蔬菜、50克全谷物。这些食物中富含的抗氧化剂和膳食纤维,能够帮助我们抵御塑料毒素带来的伤害。

据科普中国



家长守护孩子身心健康的“通关”秘诀

最近北京市出台的《关于促进中小学生身心健康发展的若干意见》引来一片热议,在教育改革不断深化的当下,这份意见恰似一盏明灯照亮了家庭教育的航程。正如北京日报出版社副总编辑、教育科普作家李峥嵘所讲,作为孩子成长的第一任导师,父母若能善用心理学知识,便能在家庭教育的土壤里播撒智慧的种子,让孩子的身心如春笋般自然舒展。今天,就来听听她在家庭教育这方面的解析:

构建情感支持系统

马斯洛需求层次理论提醒我们,当孩子感受到被尊重与被看见时,内心的安全感和价值感就会如阳光下的嫩芽般自然生长。这种心理养分的培育,需要家长先成为情绪稳定的容器。

家长首先要关注自身身心健康,避免将工作、生活中的压力传导给孩子。如果家长因工作竞争压力大,回到家后常对孩子的学习成绩表现出过度焦虑,频繁指责孩子作业完成得不够好,久而久之,孩子对学习的热情会逐渐消退,甚至产生厌学情绪。相反,若家长能够调整心态,以平和的态度面对生活,孩子也会在这种积极氛围中成长得更加自信、开朗。

每天“倾听一刻钟”的约定,是构建亲子关系的金钥匙。心理学实验表明,专注倾听时家长前倾15度的身体姿态、与孩

子平视的眼神交流,都能激活孩子大脑中的安全感区域。这种不带评判的倾听陪伴,如同为孩子的情绪开辟了安全的泄洪道。而每周“活动一小时”的亲子时光,不论是公园里的风筝追逐,还是厨房里的面团揉捏,都在用身体记忆编织着温暖的生命底色。

搭建成长支持框架

心理学家揭示,每个孩子都存在着“跳一跳够得着”的成长空间。家长需要成为“脚手架搭建者”,既不过度支撑限制发展,也不放任自流失去方向。

园丁不会要求玫瑰与向日葵同时绽放,智慧的父母也懂得尊重孩子的成长节律。那个在数学课上眼神飘向窗外的男孩,可能在绿茵场上有着惊人的空间感知力;那个背诵公式总慢半拍的女孩,或许正在用画笔构建着属于自己的童话王国。心理学中的多元智能理论告诉我们,每个孩子都带着独特的天赋密码来到这个世界。在兴趣培养方面,可以借鉴“三圈理论”:内圈是必须完成的基础教育,中圈是拓展视野的素质培养,外圈是自由探索的兴趣空间。既保证全面发展,又留有自主成长的空间。

锻造心理防护铠甲

在复杂多变的网络时代,孩子不可避



免地会接触到大量信息,培养孩子的心理韧性和网络素养成为家长的重要任务。

当孩子遭遇网络恶意评论时,可以运用“情绪剥离3步法”:首先引导孩子将评论打印出来,用笔划掉攻击性词汇,接着将剩余内容转述为建设性意见,最后让孩子写下3条自我肯定宣言。这种具象化的处理方式,能帮助孩子建立情绪防火墙。

在网络素养培养方面,建议采用“契约式管理”:与孩子共同制定《家庭网络使用公约》,包括“晚餐时手机入篮”“睡前两小时屏幕调至护眼模式”等具体“条款”。通过赋予孩子参与规则制定的权利,培养其自我管理的能力。同时定期开展“谣言粉碎机”等互动游戏,提升孩子的信息鉴别能力。

教育的本质,是生命对生命的影响。当我们用心理学知识擦亮观察的眼睛,放缓评判的脚步,张开理解的怀抱,就能在孩子心田播下健康的种子。据中国科普网