

POPULAR MEDICINE



2000+ 大众 医学



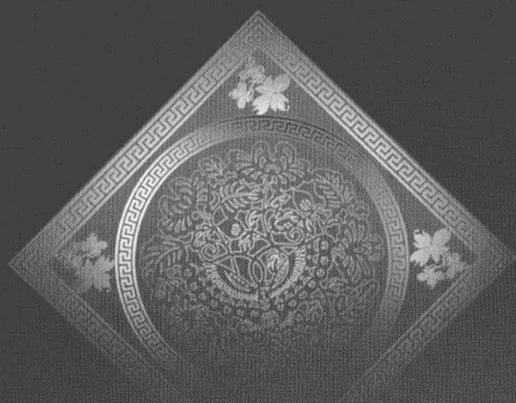
合订本·

上海科学技术出版社

2009 大众 医学

2009

POPULAR MEDICINE



2009 大众 医学

合订本·下册



上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

2009 年《大众医学》合订本. 下 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5478-0096-6

I. 2… II. 大… III. 医学 - 基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202888 号

《大众医学》2009 年下半年合订本

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

大 16 开 印张 30 字数 720 千

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0096-6/R·18

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

关注视力 关注健康



作者简介

孙兴怀，复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长、教授、主任医师、博士生导师，复旦大学上海医学院眼科学与视觉科学系主任，中国医师协会眼科分会副会长，中华医学会眼科分会常委、全国青光眼学组副组长，上海市医学会眼科分会副主任委员。从事临床眼科诊疗工作及其相关临床、基础研究和专科人才培养，享受国务院特殊津贴。擅长青光眼和视神经疾病以及低眼压的诊断和治疗，尤其是难治性青光眼的药物、手术等综合治疗。

从事临床眼科诊疗工作及其相关临床、基础研究和专科人才培养，享受国务院特殊津贴。擅长青光眼和视神经疾病以及低眼压的诊断和治疗，尤其是难治性青光眼的药物、手术等综合治疗。

每个人都应该时时以健康为重。因为只有以健康为基础，才能使生命显出勃勃生机，才能努力地去一番事业，才能生活得多姿多彩。

不少人在生病时特别渴望健康，一旦病愈，却又将健康放在一旁。作为医务工作者，我对这点深有感触。我想对大家说的是：每个人都应该时时以健康为重。因为只有以健康为基础，才能使生命显出勃勃生机，才能努力地去一番事业，才能生活得多姿多彩。

研究资料表明，在人的健康影响因素中，遗传因素和客观条件只占40%（包括社会因素、医疗条件、气候等），个人的生活方式和心理、行为习惯占60%，而这60%是我们可以改变的因素！可以说，健康把握在每个人自己手中！

随着信息时代的到来，眼睛保健的重要性日益突出。在人的一生中，由感官获取的外界信息，有90%是通过视觉来完成的，比如读书看报、看电视、用电脑……正所谓“百闻不如一见”。与此同时，人们感受现代生活的多姿多彩，都离不开视觉功能，所有美好的、艺术的、新奇的事物都会来抢“眼球”！

在人们的印象中，青少年比较容易出现视力问题，应当引起足够重视。而成年人的视力已“基本定型”，不必太在意。其实不然。人的视觉系统（眼球及其视觉通路）在6~8岁时逐步发育到基本正常水平，到20岁左右发育完成，但并不代表视觉系统从此就不会再发生变化。成年人若不注意保护视力，同样会像青少年一样出现各种各样的视力问题。因此，保护视力是各个年龄段人群都需要关注的事。

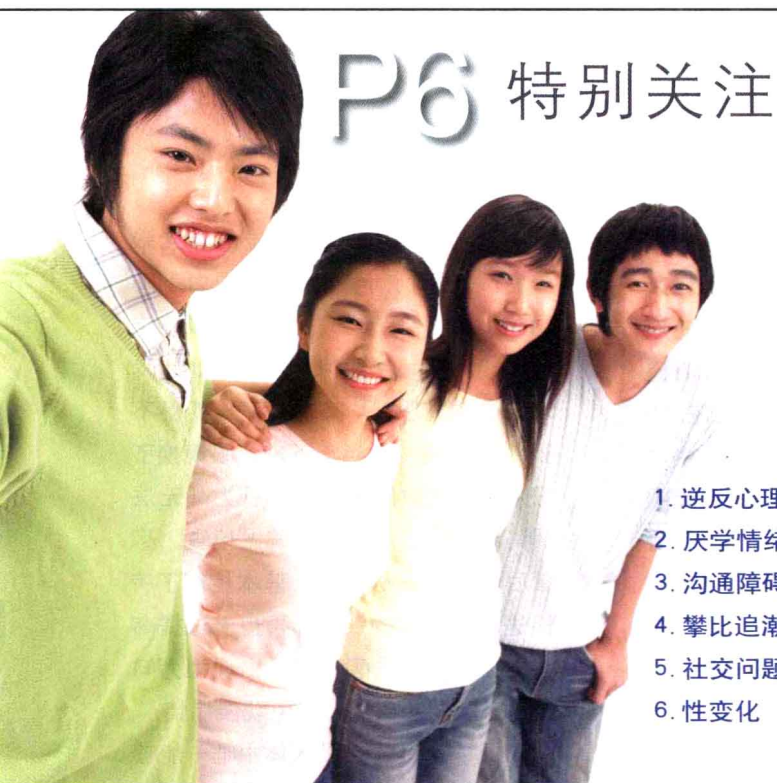
近年来，年度健康体检已被越来越多的民众所接受，一些人通过健康体检及早发现了病变，重拾健康。实际上，人们还应做好视力“年检”，要懂得“防患于未然”，切莫等到视力有明显变化时，才想到去医院。

笔者曾遇到一位22岁的青光眼患者。一年前，他开始出现视力下降现象，以为自己是近视，便去眼镜店配眼镜。但每次配镜后不久，他就发现自己的“近视”又加深了，不得不重新配眼镜。大半年下来，眼镜换了好几副，度数越来越深，视力却无法提高，这才想到要去医院做检查。尽管后来经过积极治疗，基本控制了病情进展，但他的视力却再也无法提高了。这个病例提醒我们，出现视力问题千万不要想当然，以免耽误病情。

此外，眼睛还是人体中唯一能够被直接看见血管、神经的器官，可以反映全身的健康状况，视力异常有时还是某些全身疾病的“信号”。比如，不少糖尿病患者是因白内障、眼底出血去医院就诊时被发现；一些脑肿瘤，在早期可仅表现为视觉功能障碍，如视野损害、视神经水肿或萎缩等；高血压、高脂血症患者的眼底血管有特征性的形态改变。

大家应当建立长期的眼保健意识，不仅要在出现视力问题时，通过各种医疗手段进行诊断、治疗、矫正，还应在视力较为稳定后，坚持定期随访。承担着社会工作和家庭生活双重压力的中年人，更应注意眼睛的长期保健，不过度用眼，不要让眼睛长期处于“亚健康”状态。屈光不正（包括近视、远视、散光）者应坚持每年做一次眼科检查、验一次光，配戴质量合格、适合自己的眼镜。无屈光不正者也应每两年做一次眼科检查，以便早期发现视力问题或影响视功能的各种眼病和全身相关疾病。

祝愿每个人都有一双明亮的眼睛，一生都拥有健康！PM



P6 特别关注

1. 逆反心理
2. 厌学情绪
3. 沟通障碍
4. 攀比追潮
5. 社交问题
6. 性变化

12~20岁孩子的6个关键词 ——父母必修“读心术”

支持专家/苏林雁 傅安球 张海音 童辉杰

范冰冰

2009“环保行遍中国”环保大使

著名影星范冰冰曾以向四川灾区捐款、为中国扶贫基金会推出的“母婴平安120行动项目”慷慨解囊等行动表达自己的公益之心。2009年5月起,范冰冰与众多明星一起,在由国际环境保护组织协会发起的“拯救地球,我们在行动——环保行遍中国”大型公益巡回演出中担任环保大使。在演出之外,环保大使们还赴演出城市的福利院、孤儿院进行慰问,传播国际环境保护组织协会的三大环保理念:一要做到心灵的环保,二要做到身体的环保,三要做到家庭的环保。范冰冰说,希望通过此次“环保行遍中国”,呼吁人们重视环保,让更多的人来关注我们身边的环境,为我们的后代创造一个健康美丽的家园。



本期部分图片由东方IC和达志图片提供
本期封面图片由达志图片提供

封面人物

健康随笔

- 1 关注视力,关注健康 /孙兴怀

健康辞典

- 4 数/防/器/行/住/食

大家风采

- 14 引领“中国式”口腔颌面外科走向世界——记中国工程院院士、本刊顾问委员会委员邱蔚六 /黄 薏

专家门诊

肝病驿站

- 17 中国乙肝患者生活指数刚及格 /闻 炜

心脑血管健康

- 18 “迷宫手术”消除房颤更彻底 /赵 强 石 磊

青光眼俱乐部

- 19 保护视神经,青光眼患者的“第一要务” /孟樊荣 姚 静

糖尿病之友

- 20 基因研究促糖尿病早预防、早治疗 /贾伟平
21 越治越重,需排除“特殊类型糖尿病” /贾伟平

特色中医

- 22 苦瓜降糖,到底灵不灵 /王富军

诊疗室

- 23 查冠心病有了“新武器” /吴 东
24 青年白领,当心结核“偷袭” /梁 莉
26 双侧关节莫名肿痛,小心风湿病 /胡大伟
30 阴囊内突然疼痛,快看泌尿外科 /张国强

抗癌战线

- 27 规范化除癌:让癌症患者远离疼痛 /钱 莘 谢 强

营养美食

营养经

- 31 延缓衰老的额外保证——辅酶Q₁₀ /赵仲龙
32 五谷杂粮“溶化”动脉硬化 /金国梁
34 揭开“专供米”的真面目 /姜培珍
36 为压力性尿失禁患者解禁 /马庆良 严 斌

糖与健康

- 35 新型健康糖:L-阿拉伯糖 /何 丽

食品安全

- 36 品说凉茶 /赵章忠
39 小心冰箱里的嗜冷菌 /刘 弘

硒与健康

- 38 科学补硒,开辟保肝新途径 /孙 健 樊 嘉

食疗馆

- 40 夏日:天暑下逼,汤品养生 /钱以斌 赵章忠

品质生活

我动俱乐部

- 42 上班族健身“六字诀” /赵心之

减肥进行时

- 43 拔罐减肥,减去的是什么 /秦秀娣

预防有道

- 44 夏日护眼进行时 /陶 海
46 解读6种热销驱蚊植物 /郑汉臣

巧点健康

- 49 防晒霜:SPF20,30,还是50 /朱为宏

大众话题



P28

小口罩 大学问

科研检测机构情报:

合格口罩有效防护日常污染

/邵宝仁

呼吸病前线情报:

5点提醒用好口罩

/白春学 计海婴

医患之间



P56

医生最想对患者说的8句话

/唐庆

也谈“先救人后收费” /闻宜

我说验方



P58

白及油治外伤

检测技术是验方运用的“眼睛”

/梅雪荣

花椒治脚癣验方还能用吗

/赵薇

也谈喝水疗法“降血压” /杨长松

广告透视

50 腰椎间盘突出症, 怎么治疗最有效

/傅一山

百姓问性

心理两性

51 性事太快, 哪些办法能“减速”

/姚德鸿

心事

52 成为“不争吵夫妻”的10个秘密

/刘学俊

53 待业族: 变郁闷失落期为发现机遇期

/陈建萍

性事

54 绝经女性如何获得性愉悦

/马晓年

养生益寿

自我管理

55 夏日饮食风俗与养生

/达美君

生活讲堂

60 做菜少放油 生活更健康

——600万控油瓶正走进上海每家每户

/李忠阳

61 银屑病和白癜风, 影响生育吗

/傅志宜

62 初夏时节防虫咬

/吴惠琳

我的故事

65 滚滚爬爬迎百岁

/寇广生

健康热线

咨询门诊

66 儿童性早熟/肥胖/肺癌/皮肤病

就近就医

70 吸烟、喝酒会导致骨质疏松吗等

视听播客

72 髌关节发育异常, 半岁内治疗最好

/赵黎

72 孩子要长高, 靠哪些办法

/俞建

家庭药箱

药物安全

73 当心降压药的首剂效应

/钱岳晟

74 别忽视另一种磺胺过敏

/闵敏 方建国

用药宝典

75 板蓝根能有效预防流感吗

/方建国 万进

76 医院跑得越少, 血压控制越差

/胡大一

77 “浑身痛”为何用抗抑郁药

/徐俊冕

自我药疗

78 4种足癣, 4种治法

/都琳 廖万清

79 教你正确选用“消毒药水”

/李中东

健康锦囊

(十一) 糖尿病患者健康生活36计

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设, 上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市(2009~2011年)行动计划中, 爱卫办将在各个居村委员会和健康单位, 组建各类健康自我管理小组。大众医学, 作为指定杂志合作媒体, 邀您与健康自我管理同行。



2009年第7期 da zhong yi xue

顾问委员会

主任委员 吴阶平 [袁法祖] 吴孟超

委员

陈源珠 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东 郭应禄
胡亚美 陆道培 刘允怡 邱蔚六 沈渔邨 沈自尹
汤钊猷 吴 旻 吴咸中 翁心植 汪忠镐 王正敏
王正国 肖碧莲 项坤三 张泽生 庄 辉 张金哲
钟南山 曾 毅 曾溢滔 曾益新

名誉主编

胡锦涛

主 编

毛文涛

执行主编

贾永兴

编辑部主任

姚毅华

副 主 编

姚毅华 许 蕾

文字编辑

刘 利 黄 蕙 熊 萍

夏叶玲 王丽云 刘 凯

美术编辑

李成俭 翟晓峰

责任校对

季小菊

主 管

上海世纪出版股份有限公司

主办、出版

上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编 辑

《大众医学》编辑部

(021)64845061

传 真 (021)64845062

网 址 www.popumed.com

电子邮箱 popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部 (021)64085630

(021)64089888转81466

广告总代理

上海科学技术出版社期刊经营管理中心广告部

上海高精广告有限公司

电话: 021-64848170, 021-64848152

传真: 021-64848152

发行总经销

上海科学技术出版社期刊经营管理中心发行部

电话: 021-64848257 021-64848259

传真: 021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号 (邮政编码200235)

发行范围

公开发行

国内发行

上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号

4-11

国内统一连续出版物号

CN31-1369/R

国内订购

全国各地邮局

国外发行

中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号

M158

印 刷

上海当纳利印刷有限公司

出版日期

7月1日

定 价

6.50元

广告经营许可证号

3100320050023

敬告本刊作者

1. 本刊稿件一律不退, 敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起, 三个月后未得录用通知, 方可另行处理。如需退稿(照片和插图), 请注明。
2. 稿件从发表之日起, 其专有出版权和网络传播权即授予本刊, 同时许可本刊转授第三方使用。本刊支付的稿费包含信息网络传播的使用费。
3. 根据需要在, 本刊刊登的稿件(文、图、照片等)将在本刊或主管本刊的上海科学技术出版社的网页或网站上网传播宣传。
4. 本刊作者保证稿件中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容, 并将对此承担责任。
5. 对于上述合作条件若有异议, 请在来稿时声明, 否则将视作同意。

杂志如有印订质量问题, 请寄给编辑部调换

数

20~40岁

国内一家大型医院中医骨伤科统计数据表明,来就诊者中颈椎、腰椎疾病患者占80%,且20~40岁者占一半以上。专家指出,过去



脊椎相关疾病以40岁以上者为主,而现在年龄段已经提前到20~40岁,甚至更低年龄,这与电脑的普及和使用电脑频率增加有直接关系。专家建议,经常使用电脑者,可通过各种体育锻炼加强腰背肌力量,最大限度保护脊椎稳定,避免发生各种脊椎疾病。此外,使用电脑时要养成良好的坐姿习惯,更重要的是限制使用电脑的时间。

7个要点

卫生部最近发布《保持健康体重知识

要点》,提醒公众了解7个有关健康体重的要点:①超重、肥胖和体重不足,都威胁健康;②不健康生活方式、肥胖与多种慢性病发生关系密切;③解决超重、肥胖问题关键在预防,合理膳食、适量运动最为重要;④应该控制膳食总热量,坚持吃动两平衡;⑤减少处于不活动状态的时间,保持健康体重,特别是正常腰围;⑥儿童肥胖危及终身,预防应从早期开始;⑦维持健康体重需坚持,而保持健康生活方式是根本。

50次

国外一项研究发现,对于发生心跳停止的患者,急救时可做胸部按压50次,再行2次人工呼吸,这比传统方法(进行30次胸部按压,然后人工呼吸2次)效果更好。研究者发现,使用按压50次的急救方法,院外心跳停止急救成功比例从7.5%上升到13.9%。

研究者指出,胸部按压5~7次,才能使胸部压力初步升高到把血液挤进心脏组织的程度;继续按压,才能使这种状况得以维持。如果过于频繁地停下胸部按压来做人工呼吸,会影响胸部压力的升高及保持,从而影响血液持续流入心脏组织。



防

洗手

浙江省疾病预防控制中心的调查发现,仅有34%的人会在触摸眼、口、鼻前洗手,避开人群咳嗽的比



例仅为59%,咳嗽、打喷嚏用手捂后洗手的比例仅为52%。42%的人从外面回家后没有洗手的习惯,还有17%的人饭前便后没有洗手的习惯。专家提醒,勤洗手、洗净手,可以预防疾病,尤其是流感等传染性疾病;良好的卫生习惯可以让一个人受益终身。

人字拖鞋

夏天到了,很多人喜欢穿人字拖鞋。专家特为穿这种凉鞋者提出以下建议:

①要买质量过硬的人字拖鞋,最好是软皮革制造的;②轻轻折一下,拖鞋在前脚掌部位可以弯曲;但如果弯曲出现在拖鞋正中部,则不要购



器

发光牙刷

国外一家公司生产了一种带有发光二极管的牙刷。这种牙刷使用一节5号电池。刷牙时,点亮牙刷刷毛部位的灯管,同时使用配套的特制透明牙膏,就可以借助光线看清牙齿的各个角落有无食物留存,以便能更有效地清洁口腔。这种牙刷价格为60美元。



腿脚按摩裤

对于长时间处于坐姿(比如工作或乘坐飞机时)的人来说,很可能会因为久坐感到腿脚暂时发麻。这种腿部按摩裤可以根据需要按压腿脚,让人久坐也感觉腿脚灵便。按摩裤有6个气囊,通过为气囊充气 and 放气,对大腿、小腿及脚部产生按摩作用,让下肢保持良好的血液循环。按摩裤附带的控制器可以让你选择三档力度进行按压,还有七种不同的按



行

长时间慢走

国外一项针对康复期冠心病患者的研究发现,较长时间慢速散步比短时间快速行走等活动更有利于减肥和心脏健康。适当运动是冠心病患者康复手段之一。根据这项研究,冠心病患者在康复锻炼时,应该每天以中速行走45~60分钟,一周锻炼5~6天。

这比标准锻炼方法(快速行走、骑自行车或划船25~40分钟,一周3次)

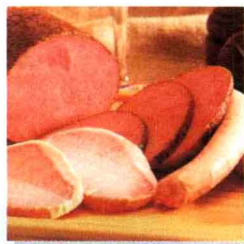
更有利于心脏健康,而且还有减肥效果。专家解释说,行走时身体需要自我支撑,而骑自行车等时人体被自行车所支持,故行走时消耗热量更大。



食

含盐食品

国外对100多名要求饮食中控盐的患者研究发现,只有1/3的人能做到按规定量摄入食盐。进一步调查发现,这些患者在日常生活中的确是按医生嘱咐控制食盐,摄入盐超标是因为他们摄入了大量含盐的食物成品。为此,专家提醒,高血压、心脏病等患者在控盐时,不仅要注意家中炒菜时放盐的量,还要避免摄入过多含盐量高的食物,包括香肠、培根、调味品、快餐、午餐肉、面包等。购买食品时最好看看包装上含盐量的相关提示。



保护视力食品

国外对4 000名老年人的食谱和发生老年黄斑变性(一种常见老年性眼病,是视网膜黄斑受到慢性损伤,导致视力受损)危险性的关系进行了研究。结果发现,那些多吃多叶绿色蔬菜、橘子、橙子、葡萄、提子等水果,以及适量蛋黄的人,发生老年性黄斑变性的风险降低。研究还发现,多吃低血糖指数的食品也有利于预防本病。低血糖指数的食品包括粗杂粮、豆类、奶类、蔬菜、菌菇、低糖水果等。

住

危险的家居用品

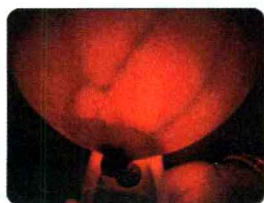
美国一项统计表明,每年有1万多名小孩因为家中家居用品倒下、掉落而发生受伤。受伤的孩子当中,75%以上为6岁以下,男孩占56%。导致受伤的最大元凶是掉落的电视机,有

一半受伤由此所致。专家特别提醒家长:①要把电视机放在靠近地面的地方;②电视机和家具要用安全带或其他类似功能产品固定在墙壁上。可就此咨询家具店店员;③要买支撑宽大、结实的家具;④抽屉要加防脱工具,以免完全掉出来;⑤把重的东西放在离地面近的地方;⑥不要把孩子喜欢的东西,如玩具、遥控器等,放在家具或电视机上。

压方式供选择。这种产品价格150美元。

乳房自检仪

女性定期自检乳房很重要,但很多人可能感觉触摸自检不好掌握。为此,国外制造了一种乳房自检仪,可以通过视觉进行乳房检查。使用时,要到暗处,把配套的润滑液涂抹在乳房上。打开乳房自检仪,置于乳房之下,然后进行



健康的乳房

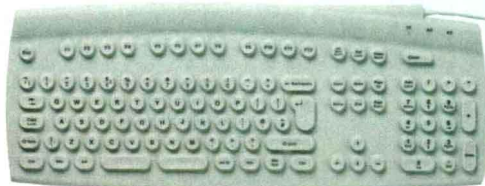


存在疑问的乳房

观察。为了观察更全面,还可以借助于镜子。有疑问的组织一般显示为黑暗的区域。如有疑问,进一步到医院检查。这种乳房自检仪尤其适合乳腺癌高危人群使用。其价格为114美元。

抗菌键盘

在医院或其他医疗机构,电脑操作键盘很容易成为交叉感染的传染源。为此,国外一家公司制



造了一种易于清洁消毒的全封闭键盘。这种键盘上设计独特的按键,不易于积累污垢,用一般消毒布即可快速清洁,不留死角。同时,键盘在消毒过程中也不影响使用。这种键盘的另一大特性是完全防水,可以直接放入消毒液里清洗,还可在泡澡时使用这种键盘。PM



12~20岁是孩子成长的关键期,孩子身体快速成长发育的一个时期,孩子心理上需要适应各种变化和挑战;这也是孩子为将来有所成就打基础的时期,孩子经过这个时期会变为成年人。要成为一名合格的家长,让孩子更健康、成功地长大,就应该加深对这一年龄段孩子的了解,掌握相关的知识,学会捕捉孩子的动向,并采取必要的行动切实帮助孩子。

为此,《大众医学》广泛征询专家意见,并联合新浪网对10202名家长进行了调查,总结出12~20岁孩子成长中家长需要掌握的6大关键词。这6个关键词覆盖了这一年龄段孩子面临的主要突出问题。深入了解这些问题,对于孩子健康成长必不可少。

6个关键词

- 逆反心理
- 厌学情绪
- 沟通障碍
- 攀比追潮
- 社交问题
- 性变化

强烈推荐：

12~20岁孩子的 6 个关键词

——父母必修“读心术”

策划/本刊编辑部

执行/刘利

支持专家/苏林雁 傅安球 张海音 童辉杰

1 关键词：逆反心理

大众医学 sina 新浪健康

数据

58% 《大众医学》最新调查发现，58%的家长认为孩子不听话，逆反心理比较严重。

33% 据估计有33%的初中生存在较明显的逆反心理。逆反心理在小学高年级开始出现，初中为高峰年龄。男孩多于女孩。

6% 如果逆反心理过于强烈，严重影响家庭生活和学校纪律以及学业，则称为对立违抗障碍。在13~15岁中学生中有6%存在这种障碍。

关于逆反心理的事实

● **不是异常现象：**逆反心理是由于父辈和子辈之间价值观不一致而产生的正常心理过程。

● **危害较大：**逆反心理轻者造成亲子关系紧张，影响家庭和睦，对学习、生活等造成消极影响；重者受情绪的困扰和出于冲动，少数青少年失意后采取离家出走、自杀自伤、犯罪等激烈手段。

● **逆反心理的形成原因：**青少年独立愿望日益强烈，力求摆脱对成人的依赖，希望别人尊重自己；他们希望与父母享有平等的权利，要求父母承认他们的观点。父母不当的管理方式（例如打骂、强制）也是孩子形成逆反心理的原因。

孩子逆反的迹象

1. **不喜欢父母、他人过多的照顾管理或干预：**喜欢自己独立去实践，特别讨厌大人对他的再三嘱咐和重复要求，常常与父母顶嘴，不服从父母的要求。

2. **在许多事情的处理上，不愿意跟父母商量：**喜欢自己决定，甚至明知父母的要求是正确的，偏要和父母对着干。

3. **情绪不稳定，经常烦躁、易怒：**为一点小事而大发脾气，甚至摔打桌椅。

家长行动指南

1. **改掉以下这些不合理的观念：**①孩子不完成家庭作业，就担心他考不上大学，找不到工作，将来会生活得不理想；②孩子放学没有按时回家，就担心孩子会结交社会上的不良之人，会受别人引诱学坏，甚至酗酒、吸毒等；③看见孩子和一个异性聊天，就认为孩子一定在早恋，她会怀孕、堕胎；④发现孩子讲话不尊重自己，就认为他眼里根本就没有父母，他是个忘恩负义之人；⑤如果不管孩子，他的一辈子就毁了……

提示

其实，孩子不过是和同学玩而忘记了回家时间，孩子和异性也是在正常交往……父母这些偏激、极端的想法，会导致情绪失控，做出

专家简介



苏林雁 中南大学湘雅二医院精神卫生研究所教授、主任医师、博士生导师，中国心理卫生协会儿童心理卫生专业委员会主任委员，中华精神科学会儿童精神病学组副组长。专长于儿童青少年心理卫生保健，对儿童多动症、学习困难等多种青少年儿童心理问题有深入的研究。



傅安球 上海师范大学心理学教授，上海师范大学心理咨询与发展中心名誉主任。擅长应激障碍、神经症、性心理障碍、人格障碍、心境障碍等心理问题的矫治。



张海音 上海市心理咨询中心咨询部主任，主任医师。主要擅长精神分析和森田心理治疗，对各类神经症（如强迫症、抑郁症、焦虑症、恐怖症等）的诊断与治疗有专长。



童辉杰 心理学博士、教授、博士生导师。苏州大学应用心理学研究所副所长、苏南地区大学生心理健康教育研究中心研究部主任。擅长心理咨询、心理测验与评价，在临床心理学、人格与社会心理学等领域具有自己独到的理论与观点。

不明智之举。要转变不合理的观念，就事论事、平静地面对所遇到的问题。相信孩子，理解孩子青春期的变化，尊重孩子的独立性，让孩子保留自己的天地，让他们自己处理自己的事情。这样父母自己的焦虑在减轻，孩子的态度也会缓和。

2. **客观看待孩子的不足：**孩子不是完人，要学会接纳他，包括他的缺点。父母要细心分析孩子的困难、苦恼，理解孩子成长中的困惑，对于孩子的缺点、不良行为，要分清主次，不要事无巨细，统统干涉、指点。切忌没完没了地说教，使用伤害自尊心、指责、讽刺和贬低的词语。要客观看待孩子的学习成绩，不可盲目攀比。

提示

如果父母期望过高,就会经常感到失望、沮丧和气愤,这种情绪会阻碍父母有效、理智地处理孩子的行为问题。

3. 保持权威:任何时候都要保持家长的权威,可用严厉、含有强烈愿望的语调来表达权威。十几岁的孩子能够从父母的音调和表情中知道这件事是否能协商解决,还是必须服从。父母间态度要一致、相互支持,行使权威的过程中要坚持到底,即使激起孩子的愤怒也不退让,这对那些一贯随心所欲的孩子来说尤其重要。

提示

儿童和父母的对抗有一个逐渐发展的过程,孩子开始使用顶嘴、对抗、暴力的手段时,如果父母采取退让、迁就态度,就会助长孩子的行为,而使情况逐渐恶化。当然,权威不是绝对的硬性压制。

4. 协商解决问题:①提出需要解决的问题。②大家提出尽可能多的解决问题的办法。③通过家庭成员打分、评议,找出最好的办法。④签定家庭协议,鼓励孩子去执行这个方案。⑤经过一段时间后,全家一起检验方案执行得怎样,如果有效,就坚持;如果无效,再试用其他方法。

提示

当遇到难以解决的问题或家庭成员意见不一致时,可以采取协商的方法来解决。可以采用家庭会的方式,让孩子参与做出决定,协商出一个大家都能接受的方案。

5. 寻求外界帮助:当亲子关系已经僵持到无法沟通的地步时,可以寻求别人的帮助,例如孩子的叔叔、舅舅、哥哥等具有一定权威性且孩子信任的人。学校老师、父母单位同事、居委会关心下一代协会的工作人员、社会工作者等也是适合的人选。严重者需要专业心理医生的帮助,必要时医生可使用药物治疗控制冲动攻击性行为。

2 关键词: 厌学情绪

大众医学 sina 新浪健康

数据

48% 《大众医学》调查发现,48%的孩子存在不喜欢学习的现象。

41% 《大众医学》调查发现,41%的孩子花太多时间上网或打游戏等,影响了正常的学习。

关于厌学的事实

● **中学生多见:**厌学在初中生和高中生当中比较多见,小学生当中不是很突出,大学比较少见。

● **男孩稍多于女孩:**因为家庭往往对男孩要求更高一些;另外男孩子对学习生活中的单调也更难忍受,且很多男生有网络成瘾。

● **压力导致厌学:**①成绩压力:家庭和老师对孩子学习成绩要求高。比如,父母希望孩子出人头地、实现自己年轻时代的愿望和理想,从而要

求孩子学习成绩要好。②学习压力:学业负担过重、作业多等。③升学压力:升重点高中和上大学的压力。④求职压力:感觉考上大学也难找到工作,尤其是当前金融危机的情況下。

孩子厌学的迹象

1. 不想上学:孩子逃学到网吧上网、打游戏,或者在校外逛,甚至做一些不应当做的事情。如果是小学生,孩子可能会拒绝上学,如上学之前提无理的要求,或者说自己头痛、头晕,但医生检查一切正常。



2.上课不专心:老师、同学反映孩子上课看闲书,偷着玩电子游戏机或手机等,或者孩子总是坐在教室发呆等。

3.孩子回家不做作业:喜欢做别的事,如上网、看电视、玩耍、甚至呆坐等。对于考试、作业等马马虎虎,应付了事。

4.孩子情绪很低落:没有活力,或者出现紧张焦虑,还可有头晕、头痛、心慌等躯体症状,但医生检查没发现问题。

家长行动指南

1.制定适当的期望值:①孩子的学习成绩定个适合的目标。可根据目前的学习情况,看孩子通过一段时间努力能最大提高到什么程度。在最大提高和目前情况之间,选择一个适合的学习目标。等达到新的目标以后,再制定更高的目标。②对上大学要有适当的期望。家长(主要是高中生家长)不能要求孩子一定要上某个大学、某个专业。

提示

学习成绩常常与紧张等心理因素有关;太关注成绩,反而影响孩子在学习上的积极性和创造性。同时,学习压力会抑制孩子考试中的发挥。另外,家长指定的大学、专业,可能孩子并不喜欢。对此过分关注,会导致孩子反感。需要说明的是,家长需要自我调整,对这些问题自己首先要想通。如果自己不愿意,就不会收到应有的效果。

2.帮助孩子科学地认识学习:①告诉孩子,读书不仅是为考上某个大学。现在学习到的知识和能力,可为将来独立生活打下基础,因为现代生活中,不管从事哪个方面的职业,各个学科的知识在生活中都可派上用场。②告诉孩子可以适当考虑升学的问题,但

热点解读:网络成瘾

Q:媒体常报道青少年网络成瘾等事实。网络成瘾到底有多大危害?家长可以采取哪些方法让孩子更合理地上网?

A:网络成瘾危害很大,可导致学习成绩下降、逃学逃课等。研究发现,网络成瘾者常分不清现实与虚拟,所以可做出丧失理智的事情,很多涉及青少年的恶性案件都与网络成瘾有关联。孩子上网是不可避免的,家长不能完全制止,但可以引导孩子正确上网。比如,教会孩子建立时间的概念、掌握时间管理的方法,只花适当时间上网。另外上网的活动类型应加以控制:少打游戏、拒绝不健康的东西(如色情或暴力内容)。研究发现,网络成瘾者多数在生活其他方面不如意,孩子宁愿呆在网络世界里,以忘掉现实中的不快。为此,家长要帮助孩子体验现实中的成功,那样孩子就不会把快乐寄托于网络里了。

另外,现在网络已成为交往的一种方式,家长应给孩子制定“网络交往的7个不要”规则:①不要选择包含个人信息(名字、年龄、性别和地理位置)的网名。②不要把个人的年龄、电子邮箱地址、电话或手机号码、家庭或学校地址等通过直接或间接的方式透露给网上认识的人。③网上与陌生人聊天时,不要谈论本人及本人周围的一些事情,以免别人从中获取信息。④不要随便给网上认识的人发自己的照片,同时要拒绝接收或查看别人给自己发的图片。⑤不要用语音或摄像头与网上认识的人交谈。⑥坚决不要和网上认识的人见面。⑦如果有网上认识的人坚持要与你见面,立刻下线。

不要考虑太多。因为那样大脑兴奋点是放在考虑问题上了,而不是放在学习上,结果缩减了花在学习上的时间,自然会影响学习。

3.让孩子体会到家庭的关爱:①对孩子要多加赞赏,不要与别人做比较,打击孩子的信心。②孩子有失误是正常的,学习成绩下降肯定有原因。如果是一些敏感原因导致学习成绩下降,不要深究。应理解孩子,宽容失误。对他多安慰、鼓励。③适当让孩子做一些家务,转移学习兴奋点,减轻疲劳。④双休日全家举行一些活动,让孩子生活多样化,感受到家庭生活的温馨和乐趣。⑤培养孩子的业余爱好,如听音乐、打球等,家长可陪孩子做这些事。⑥家庭关系要融洽、平等。家长可以保持个人的权威,但在学习、生活上要对孩子平等。不要总是“希望孩子做什么”“孩子应该做什么”等。

提示

一些孩子逃避学习,沉湎于各种不当的行为之中,如网络成瘾、打架闹事、玩电子游戏等。这些往往是因为孩子家庭中得不到关爱,家庭管得过严等导致。另外,生活单调、作业多、生活机械乏味、节假日也得学习等,让孩子觉得生活没劲,这也是导致厌学的重要原因。

4.帮助孩子切实解决学习困难:①可让孩子邀请要好的同学一起做作业,以从同伴那里学习到更好的学习方法。②孩子某些学科薄弱,如果自己不能辅导,可请家庭教师。但请家庭教师时间不宜过长,孩子成绩上去即止。

3 关键词：沟通障碍

大众医学 sina 新浪健康

数据

47% 《大众医学》调查发现，47% 的孩子不喜欢与家长沟通。

41%~55% 一项调查报道，随着年龄增长，子女与父母沟通意愿逐步递减。7~9 岁和 10~12 岁孩子主动与父母沟通比例分别为 55% 和 53%；而 13~15 岁和 16~18 岁孩子主动性分别为 46% 和 41%。这种现象男孩比女孩更多见。

关于沟通障碍的事实

● **内心秘密**：青春期孩子正处于与父母关系中的疏远期，他们认为自己长大了，强烈地要求独立，有了很强的成人感。他们有了内心的小秘密，愿意独自品尝。更愿意把自己的心里话告诉朋友，在同龄人那里得到共鸣。

● **不理解孩子**：许多父母不理解孩子的变化，总认为孩子还小、不懂事。孩子觉得在父母面前说什么都得不到肯定，就再也不说了。

● **管得太多**：有的父母沿用对孩子儿时的教育方式，事无巨细都管：吃什么、穿什么、发式、爱好……都要按照自己的观念办，过分“唠叨”。一心想做成人的孩子，索性不开口，消极抵抗来自父母的唠叨。

● **期望太高**：多数父母对子女寄予很高的期望。一旦孩子发觉他的能力无法满足父母的期望（例如考

试进入全班前三名），就会产生挫败感和愧疚感，因此选择逃避，不去面对父母，也不想承受压力。

孩子不喜欢沟通的迹象

1. 孩子变得喜欢独处，不愿意与父母交流。
2. 孩子和同学有说有笑，可在父母面前却闭口不言。
3. 父母不得不通过笔谈或发短信来和孩子交流。

家长行动指南

1. 及时调整自己的

角色：与孩子相处，要从“保姆式”管理方式转变为“朋友式”平等交流方式。尊重孩子的独立性，让他保留自己的天地，让他自己处理自己的事情。对孩子的要求要实事求是，不盲目比较，要欣赏孩子。

提示

这是一个很重要的转变，如果角色转变不好，就会感到失落，觉得孩子处处不如意，唠叨也正由此产生。要认识到孩子青春期发生的变化：他们已经是一个独立个体，有自己的独立思维，不要再把孩子当成自己的附属品！

2. 了解现在年轻人的爱好和时尚：知道孩子喜欢的事物，例如追星、玩网络游戏、看玄幻小说等，力求与子女建立共同语言。

提示

爱孩子首先要懂孩子，教育孩子的前提是理解孩子。父母要和孩子同步成长，注意察其言观其色，随时关注孩子的发展变化，才有可能走进孩子内心世界。起码沟通起来，孩子会觉得你的话有一定说服力，也有利于正确引导。

3. 学会倾听：在与孩子沟通时，要表现出对孩子说的话有兴趣。让孩子把话讲完，不要轻易给出任何判断和批评。尽量站在孩子立场去理解他所说的话。

提示

倾听可以获得关于孩子的不少信息，了解他们的想法和感受，使孩子感受父母是尊重他们的。

4. 鼓励沟通：对于那些不善于、不愿意主动沟通的孩子，家长应该主动地与之沟通交流，对于男孩子，父亲更要承担起沟通的责任。交流可以随时随地进行，例如饭桌上、散步和运动时。说话前首先想想孩子爱不爱听，不要张口闭口谈学习。可以主动谈谈自己对社会上一些事物的看法，还有自己的欢乐苦恼、单位的趣闻轶事，征询孩子的意见。同时，应鼓励孩子用语言表达自己的情绪和感觉。

提示

通过语言上的沟通，要让孩子感到父母是他们最亲近的人，能和父母谈知心话。这样，在遇到难以处理的困难时，孩子会及时向父母倾诉。

调查数据：孩子需要父母做些什么

《大众医学》与新浪网联合调查中问到：如果你是一名青少年，请问在成长的过程中，你特别希望从父母那里得到哪些帮助。结果发现：① 54% 的孩子希望父母少管一点自己的事情。② 53% 的孩子希望父母对自己的要求不那么严格。③ 51% 的孩子希望父母思想开通一点，能接受新生的事物。④ 38% 的孩子希望父母多与自己沟通。⑤ 30% 的孩子希望父母多关心和过问一下自己的生活和学习。



4 关键词：攀比追潮

大众医学 sina 新浪健康

数据

31% 和 26% 《大众医学》调查发现，31% 的孩子喜欢赶时髦、新潮；26% 的孩子喜欢与别人攀比。

52% 和 44% 一项网络调查发现，购买名牌体育用品的学生中，高中生占 52%，初中生占 44%，而大学生和小学生仅占不到 4%。

3% 网络调查发现，购买名牌服饰的中学生中，只有 3% 的学生回答家中经济条件较好。

关于攀比的事实

● **消费群体：**每年放假或新学期即将开始之时，电脑、MP3、MP4、数码相机、手机、名牌运动服、运动鞋等各种消费品因中学生的需求而销量大增。中学生在餐饮、手机、名牌服饰等方面的消费令越来越多的父母感到难以承受。

● **有些孩子毫无理财概念：**往往在每学期初就很快花光了半年的生活费用，以后只有靠借债度日。有的甚至走上偷窃、欺骗等违纪违法的道路。

● **消费心理：**喜欢时尚、名牌与青少年追求新奇、喜欢刺激的心理状态有关；从众心理、摆阔心理、攀比心理和享乐心理，也可导致过度消费。

● **家长纵容：**由于家庭条件日渐宽裕，许多家长主动给孩子购买高档消费品。他们认为自己小时候过着贫苦的生活，现在生活条件好了，再不能让子女和他们小时候一样受苦了。这客观上纵容了孩子追求物质享受。

孩子喜欢攀比的迹象

1. 孩子经常以各种借口找家里要钱。

2. 衣服、鞋子、学习用品还没坏就要买新的。

家长行动指南

1. **对不合理要求坚决说“不”：**不要因为孩子苦苦哀求要买一件东西（如漂亮的衣服）、死缠烂磨就屈服和让步；即使是合理要求，也不必有求必应。可以给一个期限，例如爸爸发了奖金再买，让孩子学会等待。

提示

作为家长，应该从小教育孩子不以衣貌取人，注重内在美的培养；并努力从自身做起，不与人攀比。

2. **告诉孩子获得“面子”有多种途径：**孩子看到一些同学一身名牌，而自己受客观条件限制不能得到，可能会自怜自艾、怨天尤人，甚至怒不可遏。这时，家长应该郑重告诉孩子：这不是解决问题的最佳途径和办法，“面子”（自尊）完全可以通过其他途径来满足。在校园里，赢得别人的注意、羡慕和尊重有多种可能：出色的学习成绩、娴熟的运动技能、良好的人际关系、善良热情的品质、健康匀称的身体、优雅大方的举止……只要自信，不一定非要名牌来撑面子。

3. 向孩子公开家庭财务：

一起算一算，父母工资有多少，家庭开销需要多少，用于孩子生活、学习的有多少，还需要攒钱满足哪些基本需求等。在此基础上，每月给孩子合理额度的零花钱，并帮他建立一个银行账户，允许他用自己的积蓄去购买自己喜欢的东西。如果手里有较多的钱，可以让孩子学会投资，从小培养理财能力。

热点解读：追星现象

Q：现在青少年追星是很普遍的现象，家长是不是应该加以干预呢？

A：追星一定程度上说是一种正常的心理现象。人在成长的过程中，都需要一个学习和模仿的榜样。如果这个榜样在现实生活中找不到，孩子就会到书中或通过其他手段寻找。事实上，没有适合的榜样，对孩子成长并不利。但是，现在孩子过分追星，有时甚至非常盲目，是值得思考的一件事。对于追星，家长不要硬性管制，应对孩子加以适当引导。比如，帮孩子找到更好、更符合孩子成长需要的榜样。此外，可以告诉孩子明星的出现一定意义上是媒体的功能，即媒体炒作的结果。孩子受同伴、电视等媒体影响，追星倾向并不容易改，对此家长要有耐心和宽容心。



5 关键词：社交问题

大众医学 

数据

38% 《大众医学》调查发现,

38% 孩子不善于与人交往。

30% 有调查表明:三成中学

生存在不同程度的人际关系问题。

关于社交问题的事实

● **中学生:** 人际交往问题在中学生群体中比较常见;一般地说,女孩子比男孩子更明显。

● **独生子女:** 现在的孩子大多是独生子女,常常以自我为中心,不善于与同龄人交往。

● **经验欠缺:** 孩子处于充满竞争的学校和复杂的社会环境中,由于心理发育还不成熟,不知怎么处理这些矛盾,可导致交往问题。

● **个性:** 人际交往问题与孩子的个性有关。

孩子社交问题的迹象

1. **孩子常常独来独往:** 喜欢独自呆在家里;凡事与己无关、漠不关心,与同学有点不合群。

2. **孩子清高孤傲:** 觉得在班上找不到可以交朋友的人,比如,小张学习不求上进;小李为人小气;小赵幼稚可笑……由于看不惯,所以懒得与他们交往。

3. **孩子常常和同学发生冲突。**

家长行动指南

1. **帮助孩子认识社会交往对个人成长的重要性:** 言传身教,告诉孩子人际关系是人的基本社会需求。一个人的成功,有时与人际关系密切相关,甚至比学习成绩更重要。

2. **帮助孩子了解自己:** 对于孤僻内向的孩子,要鼓励他多看自己的优

点,增加自信;对于清高孤傲的孩子,要帮他分析自己的不足,多看别人的长处。

3. **正确评价和认识他人:** 告诉孩子人与人的性格不同,不要强求别人处处和自己一样。每个人身上既有优点,也不可避免地存在缺点。要努力发现他人的长处,多看别人和自己的共同点。学会换位思考,站在对方立场考虑问题。对人多一份理解,多一份宽容。

4. **教给孩子控制情绪的方法:** 告诉孩子在和同学发生矛盾冲突时,可停下来深呼吸、默数1到10,或者出去走走。这样,会使情绪平静下来,理智地处理问题。

5. **教孩子识别对方情绪:** 告诉孩子要理解对方的感受,当发现和自己争执的人已经被激怒、情绪失控了,要及时转移话题,或者幽默一下。这样,一场风波可能就避免了。

6. **教给孩子必要的社交技能:** ①对话的技巧:和同学对话时保持眼神的接触、使用温和的语音语调、保持愉快的面部表情;交谈时围绕一个话题,等别人说完了再说。②倾听:善于倾听别人讲述、对别人的讲述表现出兴趣;还可以运用身体语言,例如点头,表示认同他人的观点。③分享:自己喜爱的东西、获得的成功,要展示给同伴,和大家一起享受经验和快乐。④轮流:如果两人同时需要一个东西,可以采取商量的办法:轮流使用或用东西与对方交换。⑤赞美:对于他人正在进行的的活动,不要随意批评或者发表不同意见,要给予由衷的赞美。

热点解读：自杀现象

Q: 现在各类媒体对青少年自杀事件的报道不时出现,这类事件是不是真的比以前多了? 主要是什么原因导致? 是不是因为患抑郁症呢? 这类事件有什么警示作用?

A: 从全球调查数据看,青少年自杀比例确实有上升趋势。另据国内的统计,自杀是青少年意外死亡的第一位原因。

自杀原因具体讲比较复杂。但有一点确实存在,即与青春期这个大背景有关:这个阶段的孩子容易走极端、冲动性强、情绪波动大、比较理想化。再加上社会阅历浅,容易出现绝望情绪,并通过暴力和冲动的手段解决问题。另外,抑郁症可导致自杀行为,青少年自杀者中确有一部分存在抑郁症,但另一部分并没有抑郁症。

此类事件对家长有警示作用,提醒应该注意以下几个方面:①对于孩子青春期的心理状态,要有思想准备。要知道孩子这一时期的心理特点,避免反应过激,要有一个平和的心态。②关注孩子的点点滴滴,包括学业、情感上的困惑。对孩子要多鼓励和肯定。理解孩子的愿望。孩子遇到压力要多陪伴他,与孩子一起承受。还要站在孩子的角度看问题,不要讲大道理,那样会让孩子感到无所适从。③要让孩子有渠道释放压力,当然是采取合适的方式。家长要包容孩子,让孩子有一定的自主性,不要什么都不允许。④必要时进行心理咨询。

需要说明的是,媒体报道此类事件可引起关注,让人们面对问题,但也要注意自杀的特殊性和青少年模仿性强的特点。因此,媒体报道时应注意不要把自杀描述成无可奈何的选择和出路,要提示有更好的解决问题的策略,不描述过程,不报道自杀的“合理性”。

6 关键词：性变化

大众医学 sina 新浪健康

数据

20% 《大众医学》调查发现，20% 青春期孩子存在早恋现象。

86% 国内资料提示，86% 的人有手淫史；发生手淫的年龄多数从12~16岁开始，平均14岁，与开始有遗精的年龄吻合。

48% 和 9% 一项调查发现，48% 的女生初潮出现时感到惊慌；9% 女生经期有较明显心理波动。

关于性的事实

● **性的变化：**孩子进入青春期，性器官迅速发育，出现第二性征，体形出现明显变化，性意识迅猛觉醒，性心理的发展经历着一场巨变。这些生理和心理变化会让孩子产生困惑、感到无所适从。

孩子的相关迹象

1. 过度手淫：老师、同学反映孩子上课精神恍惚；孩子学习成绩下降；孩子存在失眠现象。孩子“神经衰弱”，进一步探究，发现没有躯体疾病，也找不出其他原因来解释。

2. 经期变化：孩子在月经期看上去特别心烦、脾气大，常有意找茬，有时会大哭一场。孩子在月经期和同学发生争吵。月经期孩子说自己头痛、腹痛、乳房胀痛、畏寒、心慌、眩晕、口渴、失眠等，但检查没有异常。

3. 早恋：孩子突然变得特别注意外在形象。女孩爱打扮，很在意发型、服饰；男孩突然爱整洁，注意修饰。孩子生活上也发生变化，例如，学习成绩突然下降，对很多事情心不在焉，纪律松散，不愿呆在家中，频繁打电话等。

家长行动指南

1. 向孩子解释遗精、手淫是很正常的行为：未婚男女，每月有规律手淫1~5次，以解除心理上或生理上的满足，并不影响健康。告诉孩子不要去压抑自己的性冲动，不要刻意去控制和去除自己的性空想，控制手淫的欲望。告诉孩子不去接触黄色录像、文字和图片等，把注意力转移到学习、运动、娱乐等方面，手淫自然会减少。

提示 手淫是合理解释性紧张的方式。部分孩子由于父母对性的禁锢态度，认为“性是丑恶的”。对遗精、手淫的羞耻感、罪恶感，对“肾虚”的恐惧感，使他们拼命想克制这种“流氓行为”，可是越想克制越克制不住。这种矛盾心理，可导致自责、内疚、忧虑，引发心理上的损害。另外，对过度频繁的手淫，可寻求医生帮助。

2. 在女孩子月经期，父母要安慰她：向孩子解释月经周期变化的生理和心理知识，让孩子月经期注意休息、保暖、少用或不用刺激性物质、积极注意情绪稳定性的调节，大多数孩子月经期的情绪或躯体反应会减轻。

提示 月经期女孩情绪的变化和躯体的不适，主要与周期性体内激素变化有关。大多认为是在月经前半期雌激素分泌增多，孕酮分泌减少所导致的结果。一般不需要特殊处理，月经后症状可完全消失。但是过于严重的应该求助于医生。

3. 对早恋问题，家长要克制自己：应认识到生理发育正常的中学生都会对异性感兴趣，喜欢上异性同学是很自然的事，也是每个人都必须经历的发育阶段。切不可查看孩子日记、手机，或因孩子早恋禁止他外出，甚至通过打骂等方式阻挠孩子与异性交往。

提示 青春期孩子逆反心理强烈，对于老师和家长对早恋的禁止，不但会产生强烈反感，更会进一步激发出他们的好奇和尝试心理。另外，强制管理孩子，会让孩子感觉自己在家里得不到关爱，可能会更加将感情寄托在爱慕的异性身上，走上早恋的道路。

4. 告诉孩子喜欢异性是件自然的事：对待处于情感朦胧期的孩子宜婉转引导，帮助孩子认识到这个时期所谓的喜欢是怎么回事。告诉孩子不要害怕这种心理的出现，有这种想法应该和父母进行交流和沟通，在父母的引导下正确看待这种情感。

5. 让孩子与“早恋对象”坦然相处：对于那个对孩子有“特别意义”的同学，应该告诉孩子学着坦诚地和他（她）相处。慢慢地了解他（她）的优点和缺点。随着这种了解，吸引也许会慢慢减少，也许会比以前更加强烈。总之，以一种欣赏的眼光去看待对方，让彼此都更加成熟时再做决定。

6. 特别告诫孩子不能让欲望控制自己：告诉孩子不可突破性道德和法律的约束，以免增加患病或未婚先孕的概率，使自己的身心受到伤害。PM