



心 箱

慧心:心理咨询师
信箱:
huixinrexian@163.com
热线:0531-86701327
每周一下午2:30—4:30

女儿早恋了怎么办

慧心:

你好。女儿今年读高一,前几天她很郑重地告诉我们她谈恋爱了,还问我们对这件事情的看法。说真的,我心里很焦虑,她才多大呀。早恋是没有任何好处的,浪费时间,影响学习。现在网络什么的都那么开放,万一俩孩子把握不住自己,吃亏的还是女孩呀。我该怎么办才能拆散他们呢?你觉得我该去找班主任和男孩子的家长谈谈吗?

——灵蓝

灵蓝读者:

你好。去找班主任和男孩子家长的目的是什么呢?让他们施加压力,拆散两个孩子?其实你心里很清楚,这件事宜疏不宜堵,越是高压去堵,越能激发他们在一起的决心。十五六岁的少男少女正是对异性产生好感的年龄,这是身心发展的正常规律。如果你的女儿对男孩子没有丝毫的兴趣,那才真是让人担忧。现在有种说法,早恋既早练。他们现在的交往更多是对异性交往的一种学习,只有在学习中,他们才能逐步掌握如何与异性交往,明白什么样的异性是自己喜欢的,也会逐渐清楚自己将来的人生伴侣是怎样的。试想,如果之前毫无练习,到孩子成年时,如何交出一份合格的婚恋答卷呢?我个人觉得,处理这个问题应把握以下几个原则。

一、肯定女儿的可爱。有男孩子喜欢她,说明她可爱,说明她身上具备令人喜欢的特质。

二、简单问问他们交往的情况,对男孩子不要多打听,但也不要不打听,有分寸地了解,会让女儿感到你对这件事的重视,有被尊重的感觉。

三、对他们的关系不否定但也不鼓励。否定容易激化矛盾,让女儿关闭心扉。但也不鼓励,让孩子明白,现阶段的主要任务是学习,两个人在一起,要互相鼓励,你争我赶地往前跑,争取双双考入理想的大学。

四、作为女孩子,必须学会保护好自己。不能触的底线绝不能触,让她知道,一个真正爱她疼她的男孩,绝不会强迫甚至提出身体的接触。告诉孩子,最宝贵的东西要留给将来真正和自己携手一生的人,那样,会少一些遗憾,多一些欣慰。

五、尽量淡化他们的关系,孩子不主动说,就不要主动问。这个年龄很不定性,好一阵或许就分开了,不必过于焦虑。

要相信自己的女儿,不会和品行不端的孩子交往的。班主任也好,男孩子的家长也好,因为不知道他们会如何看待和处理这件事,所以一定要谨慎,一旦他们处理不好,更容易对孩子造成伤害,甚至是不可挽回的伤害。

你可以明确告诉孩子,对于他们的交往,只要不影响学习,就不会干涉,如果成绩下降,那么,家长就会干涉。因为好的关系一定是互相滋养互相鼓励的,能够彼此都获得进步和完善的。

哪个少女不怀春,哪个少年不钟情。心放宽点。我很喜欢《幸福来敲门》中将雯丽说的那句话。当孙淳为早恋的女儿头疼不已时,她说:“春天来了,花儿要开,猫儿要叫,少男少女要恋爱,这是自然规律。”是啊,这的确是自然规律。对于规律的东西,只能顺应引导。

找个时间不妨邀请男孩子来家里玩玩,近距离地观察和了解一下这个孩子,知己知彼,才能百战不殆,呵呵。祝福深深。

慧心

地沟油、农药豆角、香精馅包子……今天如何吃才放心

清水多泡泡,浸泡半小时可以有效减少农药残留,但绝不是时间越长越好。否则,浸泡出的农药又会重新被吸收了。放点食用盐,可以帮助消毒杀菌。

——林女士

具备一些食品安全的知识很有必要,我最近买了《吃的真相》来看,这是科学松鼠会的年轻科学家写的,令人信服。学习到不少食品及保健品的知识,比如吃腌制品时,可以吃点维生素C,就能够减少亚硝酸盐对身体的危害。比如,肝脏是毒素最多的器官,以不吃为妙。比如,螺旋藻其实没有任何保健作用等。

——宋先生

我从不吃路边摊点的食物,比如羊肉串、灌汤包、馅饼、米线什么的,卫生状况绝对不能放心。超市里的袋装熟食,比如香肠什么的,我也很少买,就算是有口皆碑的牌子,今年也频频出现安全问题。能自己做就自己做。冬天我自己买肠衣灌香肠,虽然麻烦,但吃得放心。很多东西都可以自己动手做,比如,我现在就是自己烤蛋糕,自己做面包。

——嘉惠妈妈

每次出去吃火锅,我都会点清水锅底,只有一段葱、一片姜,就图吃个安心。市场上各种名堂的饮料能不喝就不喝,真不知道里面有什么东西。玉米是我的大爱,单位门口就有卖玉米的大婶,我常常会在午饭时买了吃。后来知道里面有增

黏增香剂后,再也不敢买了,自己买了生玉米回来煮呗。我现在是被逼勤快了,呵呵。

——宁宁

自己开火是最安全的,据说速冻水饺里面有很多添加剂,听着都心惊。虽然面粉里也有添加剂,但毕竟可以保证不再有新的添加剂。所以妈妈现在都是自己蒸馒头、擀面条。爸爸还在泡沫盒子里种了点辣椒和韭菜呢。自己动手吧,不是为了丰衣足食,而是为了安全放心。

——灵儿

淑怡小结:

食品安全问题是和百姓生活息息相关的,我们无法阻挡地沟油、瘦肉精们流入市场,但至少可以控制住自己的脚,少往饭店跑。吃素比吃肉相对要安全一点,身边有好多朋友都选择了素食生活方式。健康把握在自己的手里,愿各位朋友幸福安康。



真诚的友谊是那么动人。

永难忘记

琳达离开后,红眼圈和美人儿慢慢地恢复了往日的活泼。

我给它们换水、喂食,细心地照料它们,看它们在鱼缸里嬉戏……

我爱它们,可我还没学会科学地照料它们时,第四天,红眼圈和美人儿也离我而去了。我站在空荡荡的鱼缸前,想着它们刚来时的样子,想着它们的活泼、美丽,深感自责和悲伤。

我明白了,养鱼之前,一定要学习一些养鱼的知识,要不然像我一样仅仅养了四天就与它们一一诀别了,早知这样,还不如不买。那样,三条小鱼至少不会死掉,我也不会如此悲伤了。

那一刻,我感到鱼儿之间

牙。“把身体当地种”是他老人家常说的一句健康名言,要爱惜“身体”这块土地,关心它,呵护它,多给它阳光、养料、水分,给它所需要的一切,待到“老年”这个收获的季节,才能获得丰硕的果实。

多么朴素而又实际的话,我被深深地触动,从此下决心开始健身。每天早睡早起,推掉一切无聊的聚会。早上有一有时间我就去公园里跑步,还跟着一群老人打起了太极拳。上班等公交车的时候,我经常做些耸肩、提胯的小动作,来锻炼腰椎和颈椎。到了单位,12层的办公室也是一口气走上去,很少

坐电梯。到了晚上,不再暴饮暴食,八分饱为宜,等食物消化后再到楼下跳绳,或是快步走。半年后,我的体重又回到了正常值,精力也特别旺盛。

其实,健康不难,只是坚持不易。细心耕耘好“身体”这块土地,不要让它荒芜,这样才能收获健康和快乐。



主持人:淑怡
邮箱:jashipindao@163.com
博客:http://huixinrexianblog.163.com

上期茶友求助:

宋女士来电,最近频频出现的地沟油、农药豆角、香精馅包子等食品安全事件,让她吃什么也不安心。她想咨询下午茶的读友,大家有什么好方法尽量保证饮食的健康安全呢?

茶友观点:

地沟油实在是可怕,防不胜防。我和先生决定,尽量不外出吃饭了。以前周末我们喜欢带孩子到饭店改善生活,现在看起来还是学着提高厨艺,自己在家改善更安全。

——晓月

如果经济条件允许,买无公害的有机蔬菜是个好方法。自从知道一根豆角要打十几种农药后,我都是购买有机蔬菜。吃进嘴的东西最要紧的是安全。最近我看好一件连衣裙,近2000元。以往我会毫不犹豫地买,但现在我掂量了一下,决定把买裙子的钱用来购买有机蔬菜吃。没有了健康,再漂亮的裙子又有什么意义呢?

——美美

买个蔬果消毒机吧,我有一台,应当有效果吧。或者先用



♥小荷尖尖♥

养鱼小记



文/尹沂蒙(济南双语实验小学五年级)

红眼圈、美人儿和琳达

我买了三条活泼好动的热带鱼,分别给它们起名叫红眼圈、美人儿和琳达。

红眼圈是最好动的一条,它总是不停地乱扑乱游。因为它的右眼上有一个红眼圈,所以得此芳名;又仿佛得了病,所以我特别照顾它,换水的时候,我总是小心翼翼,生怕伤了它的鳞和鳍。

美人儿是最苗条的一条,两只小眼睛警惕地瞅着四周,嘴唇上有一点红,好像没抹匀的口红似的。它的尾巴很长,飘飘扬扬的,显得很高雅。我每次

喂干鱼虫,它都不理不睬,好像我喂的鱼虫太低级。

我最喜欢琳达了,它是最娇小,最漂亮的一条。它通身大红,大大的眼睛十分可爱,飘扬的大尾巴一摆一摆的。琳达总是很乖、很安静,从来不出声音。喂它食的时候,它轻轻地划着水浮上来看看,不像红眼圈的闹,也不像美人儿的骄傲。最让我喜欢的是,每当我一弹琴,它就会一荡一荡地在水里转圈,好似伴舞。

人都有不同的性格,鱼也一样。

别了,琳达!

琳达和红眼圈、美人儿好像仅仅一天就建立起了感情,这一点,我是从琳达的离开看出来的。

把身体当地种

文/冯硕

以前我一直认为年轻就是资本,健身离我还远着呢,那是老头老太太的事儿,等退休以后没事的时候再说吧。我平时熬夜常常到凌晨,一到周末就喜欢赖在被窝里,睡到日上三竿,睁眼就坐在电脑前玩游戏。出门也是跟朋友去歌厅K歌,坐在空气污染、噪声超标的包间里,吃着高脂肪、高热量的油炸食品,喜欢“休闲”不爱“健身”。

身边三个从小一起长大的哥们儿,和我一样都是三十岁出头的人了,但是身体素质明显不如从前。其中一个哥们

儿喜欢网游,电脑前一坐就是一天,体重严重超标,心脏也不太好;另一个哥们儿则是典型的夜猫子,常年饮食不规律,皮肤黯淡无光,一看就是亚健康状态;还有一个喜欢暴饮暴食,什么好吃就猛吃一顿,脾气也特别暴躁,血糖一度超标。而我由于膳食不平衡,生活没规律,又很少健身,体重噌噌猛涨,精神极度疲劳,就这样,我们也没当回事。

偶然我在报纸上看到被称为“评坛巨擘”的袁阔成老先生出身于评书世家,今年已经八十多岁高寿,他身体硬朗,每天坚持锻炼,满嘴没有一颗人造