

# 很多調皮行爲，其實是成長

編者的話：養育孩子不是件容易事，尤其隨着孩子長大，一些“調皮、不聽話”的行爲時常讓家長頭疼不已，甚至忍不住對孩子發火、強行矯正。實際上，這些行爲可能是孩子成長過程中的必經階段，家長需要讀懂這些行爲，正確引導對待，不能簡單定性為“不懂事”。

## 啥都吃：用嘴在探索

孩子剛剛會走會爬，許多家長發現他們特別喜歡亂吃一些小東西，祇要是看到的、抓在手裏的，無論是什麼都往嘴裏塞，或者上去舔幾口、嘗一嘗，這可嚇壞了不少新手爸媽。有的家長見狀，立馬上去搶走或者扔掉。

實際上，嬰幼兒的視力十分模糊，無法鑒別物品的屬性和質地，不知道危險，因此在0至2歲時，他們主要是通過“品嚐”來建構自己大腦和外部世界的認知。這個時期被稱為“口腔敏感期”，又叫做“口唇期”，因為對於幼兒來講，觸覺最敏感的區域就是嘴和唇。所以我們會看到嬰



幼兒總是把各種東西放到嘴裏，去舔、去咬，這就是本能的探索行爲。通過這種方式，孩子可以初步感知到不同物體的形狀和硬度，比如皮球是圓的、積木是方的、毛絨玩具是軟的、小汽車是硬的等。

在這一時期，父母應該盡可能地滿足孩子的要求，允許其在安全的前提下，通過“品嚐”來探索世界。也可以通過轉移注意力慢慢移走嘴裏的東西，而不是粗暴制止和呵斥。孩子喜歡啃咬的物品或玩具應注意清潔和衛生，定期清洗、消毒處理。為保障孩子的安全，別讓他們吞食玻璃球、硬幣等微小物品，以免引發氣道異物梗阻和窒息。此外，毛絨玩具可能會堵住鼻腔和氣道，盡量不要讓孩子放進嘴裏，尖銳物、插綫板、洗滌劑等危險物品一定要轉移到孩子視線之外。

## 怕生人：建立情感依賴

很多年齡小的孩子都會認生，你會發現，在人多的時候，親戚朋友想要抱抱孩子，他們卻下意識地找媽媽，甚至大哭不止。不少家長以為孩子內向膽小，甚至覺得這不是什麼好事。實際上，認生與孩子認知水平的提高和依戀情感的建立有關。

7-9個月，是孩子依戀情感建立的階段，他們見到陌生人或者進入陌生環境，會強烈地尋求依戀對象（多是媽媽）的保護，這是孩子的一種自我保護意識。怕生的情況有時候會持續到孩子上小學之前，但隨着年齡的增長情況會減輕。有些孩子認生或怕生持續的時間比較久，可能與生活



環境缺乏安全感、與外人接觸少有關。

面對這種情況，家長不要強行改變，逼着孩子和陌生人在一起玩，親戚朋友等也不要爭搶着抱孩子，否則會加劇孩子的恐懼。當孩子遇見不熟悉的外人，家長可以先介紹一下，引導和鼓勵寶寶嘗試接觸。也可以在逛公園、參加親子班、家庭聚會時，多讓孩子與他人說話接觸，不要把寶寶圈在家裏，祇面對爸爸媽媽、爺爺奶奶。

## 搞破壞：好奇心萌發

孩子的成長速度是很快的，當孩子會爬、會走，獲得手脚力量之後，便開始進行探索，活動範圍更大，“破壞力”也就更強了。比如在家裏翻箱倒櫃、到處搞破壞、把玩具拆爛……把家裏搞得一團糟。于是很多父母第一反應就是“阻止”，不準抓這個，不準去那裏。孩子也會鬧情緒、發脾氣地對父母說，“不、我就要”。

很多家長會把這一階段視為“熊孩子”階段，此時的孩子帶起來十分消耗精力。這是因為，孩子進入2歲求知欲逐漸變強，也有了更多的好奇心和探索精神，很多時候他們拆東西、搞破壞祇是為了滿足自己的好奇心，把事情“弄明白”。如果家長一味制止，會影響他們的體能發展、智力發育，以後還會變得性格膽小怯懦，過于依賴父母。

這一階段，父母需要做的是，守護好孩子的安全。既要看緊孩子，不讓他闖禍，也不要阻礙孩子探索世界，保護好孩子的求知欲。如果孩子喜歡攀爬、亂摸，家長要先把家裏危險的東西收起來；如果孩子喜歡搞破壞、拆卸東西，家長可以買來一些拼接和組裝的積木玩具等，跟孩子一起玩耍，極大地發揮孩子的創造力。

## 主重大：建立規則意識

你是否發現，寶寶在某一階段會這樣：門鈴



聲響起，孩子非要自己去開門，如果其他人先一步開門，孩子就要讓客人出去，再開一次門。看動畫片時候，必須從頭看到尾，如果中間被打斷了，孩子就會要求從頭再看一遍。當孩子自己剝桔子時，大人好心幫忙，孩子可能會大哭甚至憤怒地扔掉這個桔子……當孩子出現這些表現時，可能是因為秩序敏感期到來了。

2-4歲是寶寶的秩序敏感期，“秩序感”是指人對於事物的空間布局、存在形式、歸屬或事件發生順序和諧、有序的要求。這個時期的孩子會對家裏物品的方位、做事的先後順序、所有物的歸屬等有着近乎苛刻的要求。例如：積木的擺放順序、每天睡前要做的的事情等，這些都在孩子心中有一定的秩序。若遭到挑戰，他們就會感到不安、焦慮，大發脾氣甚至不可理喻。維護他們心中的秩序，可以讓寶寶更有安全感，促進孩子的邏輯思維發展，養成有條理的生活習慣。秩序感還有利於孩子建立規則意識，甚至影響着孩子未來的三觀和性格。

此時，父母如果利用這個時機對孩子進行一些教育，將會更加有助於孩子的成長。比如幫助孩子建立一個有序的生活環境，家長以身作則，引導孩子自己吃飯、穿衣服、洗澡、上廁所，讓他們學會自己收拾玩具和日用品，形成井然有序的生活。大一點的孩子可以教他一些社會規則，比如認識交通信號燈，買東西要付錢，遇見長輩要懂禮貌等。

## 愛頂嘴：大腦發育快

人們常說“童言無忌”，不難發現孩子學會說話以後，時常能夠“語出驚人”，表達的意願也更強了，成了“小大人”。面對大人們，他們開始不再那麼“言聽計從”，甚至時常頂嘴，有時候讓父母都無言以對。“頂嘴”這件事，在大人們看來很是頭疼，認為孩子怎麼能“這麼不懂禮貌”“翅膀長硬了”，搞不好就對孩子一通教訓，其實，這祇不過是他們大腦發育的一個表現。家長們應該找一下孩子“頂嘴”背後的情緒表達。

面對孩子的“頂嘴”，家長最需要做的是弄清楚為什麼，是孩子的問題，還是家長自己的問題，給予正確的引導。家長要避免粗暴急躁，控制好自己的情緒不要非打即罵，不要打壓處理，更不能冷暴力。要學會耐心傾聽孩子內心的真實想法，理解孩子的感受。完全不頂嘴是不現實的，不會頂嘴的孩子也未必是“好孩子”，可能存在性格懦弱或“討好型”人格，容易受到別人欺負。父母要注意言傳身教，自己面對長輩時言行尊重，孩子也會聽從教導，不再頂嘴了。

## 老用“搜索”腦子會退化

以前我們說“不懂就問”，現在的人“不懂就搜”，不論國內外，搜索引擎都是人們使用頻次很高的互聯網工具。這類工具能幫助我們迅速地獲得信息，得到“答案”，看似更容易接近“知識”了，但這對大腦來說可能是個危機，因為它讓我們越來越記不住事了。

有學者發現一種現象，叫“谷歌效應”，是指人們對容易獲得的信息記不牢，而對需要付出努力才獲得的知識記憶深刻。大家應該有所體會，明明以前搜索過的答案，但下次遇到同樣問題時，還是毫無印象。谷歌效應也不局限在搜索領域，隨着各類電子產品的出現，這種現象反映在生活的各個方面。比如有手機的通訊錄，我們記不得親人號碼了；太依賴地圖，認路能力也下降了；帶上照相機後，光顧者拍照，沒有時間體驗，旅遊途中的很多細節也不記得了。

出現谷歌效應的原因很簡單，就是大腦“偷懶”。大腦是人類器官中最會偷懶的一個器官，它會根據情景簡化信息然後存儲，讓需要記憶的事進入存儲腦區，而那些容易獲得的記憶就被歸類為“不需要記憶”，以減輕記憶負荷。根據認知神經科學的研究，如果想更牢固、更持久地記住一件事或一個知識點，就需要大量的認知加工，例如反復閱讀、理解、與已有經驗聯系、練習等。但以搜索引擎為代表的一系列電子產品，讓信息獲取更快，我們就懶得去記、去琢磨、去按圖索驥，信息、知識在腦中自然就“雁過無痕”。各種器官大多都是用進廢退的。如果我們長期依賴搜索工具和其他便利的電子產品，大腦就會越來越懶、越來越慢，所以，我們必須要學會平衡大腦和電腦的關係。

建議：1.有意識地用大腦。對於重要的知識，多翻書籍、多記錄、多看幾遍，核心知識背下來更好，要提高自己全神貫注處理信息的能力。盡量不要同時做很多事，專注於一個任務，形成深刻的印象。2.手寫筆記。目的是用實物記錄新信息，歸納總結和書寫的過程會迫使大腦投入和慢下來，有助於更深層次的處理和後續記憶的改善。3.別老拿着手機。說白了就是減少手機、相機或電腦等科技設備的使用，一天或一周內劃出一些時間，不用電子設備輔助，讓身心接觸現實世界，去觀察、體驗、記憶實實在在的點點滴滴。總言之，盡可能多地利用大腦，而且當電子信息慢下來，我們的心也能慢下來，才能沉澱出真正的生活感悟和智慧。

## 練好平衡力，老得慢

站立、行走、蹲起、坐下等動作的完成，都離不開正常的平衡能力。有研究發現，輔助運動和維持平衡的內耳系統在中年早期就會出現功能減弱，且每經10年會變得更差，因此推測在40歲時，人的平衡能力就開始下降。到了老年時，視力、聽力功能下降，力量、反應和協調能力也會減退，再加上慢病等疾病因素，就會導致平衡能力明顯削弱。平衡差風險大，體現在諸多方面。

關節更易損傷。平衡力不足，可導致老年人活動受限，鍛煉減少。長時間不活動後再次運動時，或運動量稍微增加時，極易出現韌帶、半月板損傷和軟骨磨損、關節疼痛等骨關節病癥狀。

反應能力下降。有研究發現，反應力和平衡力具有相關性，平衡力下降會減慢大腦的反應速度，進而增加意外事故的發生風險。

整個人變得衰弱。平衡力不足還可增加老年人患肌少癥、衰弱、跌倒和失能等的風險，以跌倒最為常見，嚴重者可導致骨折、腦損傷甚至死亡。

以上不良影響又會進一步導致平衡能力下降，如不及時控制，就會形成惡性循環，嚴重影響老年人的生活質量。

兩個方法可評估一個人的平衡力。如發現平衡力不好，要找到可能的原因，請醫生判斷是否需要藥物或康復治療，並預測有無跌倒風險。

平衡試驗。測試可以保持以下3個姿勢的時長，維持時間10秒為正常，小於10秒或不能完成表示平衡力差。3個姿勢分別是：雙腳并攏站立；半足距站立，前腳後跟內側緊貼後腳腳趾站立；全足距站立，雙腳一前一後直綫排列，前腳腳跟與後腳腳尖相接站立。測試者可用手臂或其他方式保持平衡，但不能移動足底。

閉目單足站立試驗。兩臂側平舉，兩腿并攏直立，脚尖向前。閉眼時用習慣支撐腳站立，另一腿屈膝，提腳離開地面且不與另一腳發生接觸。記錄離地開始到腳落或支撐腳移動的站立時間。測試3次，每次間隔5分鐘以上，取最佳成績。女性維持>12秒，男性維持>13秒才正常，時間越長表示平衡力越好。

老年人走路總順拐、活動時總摔跤等，也可能是平衡力差的表現，建議此類老人盡早進行有針對性的鍛煉。鍛煉平衡力一般采用反常規運動，刺激人體做

出平衡反應，同時拉伸腿部肌肉、韌帶，增強下肢肌肉力量，提高手、眼、腦、肌肉及骨骼的協調能力，從而增強老年人的平衡力。

單腿站立：將一側腳抬起站立，堅持10-30秒後換另一側。如果難以保持平衡，可以手扶牆壁或椅子，練習1-2組。

“走鋼絲”：站立，移動一祇腳邁步，移動腳跟向前觸碰支撐腳腳尖，使前後腳保持在一條直綫上，兩腳交替移動向前走15-30秒。行走過程中，要保持身體直立，可雙臂側平舉或一側手扶牆保持平衡，練習1-2組。在保證安全的前提下，可減少行走過程中的輔助，逐漸增加練習難度。

高抬腿行走：站立，一條腿跨步高抬，大腿盡可能平齊或高于髖部，停留1秒左右緩慢落下，步幅較日常行走稍大，兩腿交替完成動作，練習15-30秒，共1-2組。

靠牆靜蹲：靠近一面牆壁，雙腳分開與肩同寬，雙手交叉扶肩；背部靠牆，緩慢下蹲，膝蓋不要超過腳尖，蹲至大腿與地面呈45度，保持靜止不動，下背部緊貼牆壁，感受膝蓋周圍肌肉用力；保持靜蹲20秒後，緩慢站起，練習1-2組。

橫着走：站立，兩腳間距略寬于肩，脚尖始終指向正前方；一條腿向側邁步，另一條腿跟隨邁步腿做并步動作，兩腳并攏站立，全腳掌着地，然後交換順序，做邁步並步，左右移動10-20次，練習1-2組。

此外，堅持練習太極拳、瑜伽、跳交誼舞等，也可鍛煉平衡力。健步走、散步時雙臂有節奏地前後擺動，或原地轉圈練習、接拋球，進行腦力訓練等方式，都可鍛煉平衡力。鍛煉時，要選擇合腳的鞋子，確保活動區域地面清潔、平整、無雜物，盡可能在有看護的前提下進行。需注意的是，無論進行哪種運動，老年人需時刻謹記：所有活動應在身體情況允許的範圍內進行，選擇適合的鍛煉方式，循序漸進，適當增加頻率、強度和持續時間。此外，患有影響平衡功能的疾病或嚴重骨質疏鬆癥的老年人，應在醫務人員指導下進行運動。

