

性格教育法，養出好孩子

坐不住，給他找事做

每個孩子都是獨一無二的，都有自己的性格特點，但性格並非絕對的好壞。教育學家認為應根據孩子性格因材施教，激發潛能。

有些孩子天生活潑好動，精力特別旺盛，其實這不是壞事。但如果孩子太愛動，沒有規則意識，比如，坐不住、小動作多、調皮搗蛋、上課亂鬧等就需及時引導、教育。武漢大學兒童發展研究中心主任、教授楊健說，孩子愛動、愛玩是天性，也正處於對周圍環境充滿好奇，想要探索世界的階段。所以，家長要明白孩子好動並非有意，不必過於急躁。

楊健表示，家長應理性看待孩子頑皮的性格和行為。孩子愛動，精力充沛，家長不能強制性要求孩子安靜下來，這樣只會適得其反。最好的方法是讓孩子用適當的方式動起來，去消耗自身的精力。比如引導孩子積極參加體育運動，培養孩子的體育精神。借用體育精神，讓孩子學着不斷地去適應體育規則，在這個過程中將孩子培養成一個能夠接受他人指導和建議的人。家長還可



以給孩子找點事兒做，比如讓孩子幫着做些力所能及的家務，培養孩子的一些興趣愛好，例如折紙、積木、手工遊戲等，幫助孩子消耗精力，從而慢慢學會靜下來。

易分心，從興趣入手

孩子的“溜號”問題讓大多數家長頭疼：寫作業時常走神、出錯，或凝神發呆。還有些孩子上課時總會有諸多小動作，坐不住，東張西望。

楊健表示，孩子的專注力隨着年齡而提升，2~3歲處於專注力逐步形成的關鍵期，如果家長頻頻打斷，會使孩子專注力急速分散。4~7歲孩子自主意識尚未形成，天生容易被外界的事物吸引，產生強烈的好奇心。7~10歲孩子感興趣的事情能堅持較長時間，逐漸形成目標意識。一些外在原因也會造成孩子注意力不集中。比如，孩子學習時，周遭環境嘈雜。還有些是孩子的心理因素，如做出一些調皮行為試圖引起父母的注意。

家長可以通過引導，讓孩子更加專注。楊健說，教育學中有個“遷移規律”，即如果當孩子在某個方面能夠集中注意力時，這種品質可以不知不覺遷移到其他活動中。可以先從孩子最感興趣的事情入手，當其沉浸在感興趣的事物上時，專注力的培養也潛移默化地發生了。此外，對於易分心的孩子還要注意，創造安靜良好的學習環境，增加體育鍛煉都能夠提高其專注力。

慢熱型，多給他鼓勵

有些家長可能發現，自己的孩子每次身處新環境或者接觸新鮮事物時，表現並不興奮。總是



不緊不慢，磨磨蹭蹭，需要較長的時間才能適應或接受。這類性格的孩子偏內向，屬於慢熱型。內向慢熱是一個人與生俱來的氣質，很難改變。據統計，40%的孩子的社交氣質屬於適應型，10%的屬於困難型，15%的屬於慢熱型。

慢熱的孩子並不是性格上的缺陷，也有很多優勢，比如有主見不容易人雲亦雲，能透過現象看本質，做一件事雖然上手慢，但接觸後更容易投入。面對慢熱型的孩子，楊健建議，要給孩子時間，讓他慢慢地適應，當心理有安全感了，自然會好。還要給他們更多鼓勵、信心和力量，幫助他們去面對挑戰。在社交方面，和孩子出門可以帶着“社交貨幣”，比如一個可愛的小鴨書包、一兩個玩具、一些小零食，吸引其他小朋友過來，製造共同的話題，能幫助孩子迅速融入集體，打破社交堅冰。做事磨蹭、拖延的孩子，可以給他們制訂好時間計劃表，比如寫作業用時30分鐘，在規定時間內完成會有一定的獎勵，可以幫助孩子提高效率。

太敏感，引導他表達

“小朋友說我穿的衣服難看，我不穿了！”“你是不是不開心了，怎麼不理我？”“我不去學琴了，老師好像不喜歡我……”有些孩子內心較為敏感，非常在意周圍環境及周圍人的評價，會注意到常人不太在意的細節。面對不開心的事，有的小朋友很快就忘記，但是敏感的孩子會思慮很久，想得比較多。

在楊健看來，高敏感度的孩子，往往自尊心強、承受力差，家長千萬不要當面批評他，尤其不要當着外人的面批評他，要學會“翻篇兒”。

父母要學會多觀察，主動關心他們，找更多的話題去引導他們表達內心的想法。鼓勵孩子把不开心畫出來、唱出來，引導孩子進行理性思考，而不只是被情緒腦所左右。幫助孩子正視成



優質早餐要看人備菜 別忽略4類食物

都說“一日之計在於晨”，而早餐是喚醒身體，補給能量的開始。高質量的早餐重在營養均衡，應該包括四類食物。

一是谷薯類主食，提供碳水化合物，是人體能量的主要來源。主食中，應該有1/3為雜糧或薯類，比如雜糧粥、蒸紅薯、蒸玉米等，不僅可以快速充饑，為大腦及時補充能量，避免低血糖，煥發身體活力，也有助於促進消化液的分泌，保護胃腸功能。二是蛋白質類食物，奶、蛋、豆類食物的安排應不低於兩種。蛋白質可以為人體持續供能，延長飽腹感。補充多品種的蛋白質，還可以均衡氨基酸比例，有助於人體各種蛋白質的合成和組織的更新，增強機體抵抗力。三是蔬菜和水果，它們是維生素和礦物質等營養素的重要來源。早餐可以選擇蔬菜水果沙拉、炒蔬菜或涼拌菜等，建議水果和蔬菜各安排100克左右。早餐進食適量果蔬，不僅可以潤腸通便，還有助於機體各項活動的正常運作，使身體充滿活力。四是堅果，可提高早餐的營養質量。建議選擇核桃、鬆子、巴旦木、花生、瓜子等，每天攝入10克左右。堅果含有維生素E、多種礦物質、不飽和脂肪酸等優質營養素，對預防肥胖、保護心臟、減少心血管疾病的發生都有重要作用。與優質早餐相對應的是，油炸、燒烤、熏制等食物，如油條、炸糕、培根、熏腸等屬於偏劣質早餐，常吃會加重身體負擔，增加慢病風險。在優質早餐的基礎上，不同人群應根據各自的特點，適當替換或增減調整，以滿足身體的需要。

偏瘦人群。一般來說，這類人群的新陳代謝較快，早餐應保證充足的能量供應。建議保證75~100克的主食，適當多吃雞蛋、豆腐、瘦肉、魚蝦等高蛋白質食物；蔬菜可以炒制為主，有時間建議做葷素搭配的菜肴。

超重和肥胖人群。不吃早餐不但不能減肥，



還會增加肥胖風險。因此，對於肥胖者來說，早餐不僅不能忽略，還要學會調整食物搭配來減少熱量的攝入。例如，主食可以多選擇飽腹感較強的雜糧煎餅、雜豆粥或蒸薯類；蛋白質類要選擇低脂的食物如去皮禽肉、魚、蝦等，牛奶選擇低脂或脫脂的；蔬果多選擇富含膳食纖維、飽腹感較強的，比如西蘭花、紫甘藍、蘋果等；多采用拌、蒸等少油的方式烹調，不吃油炸食物及甜食。

老年人。老年人活動量較少，且消化功能變差，容易出現便秘問題，早餐制作上應注意安排充足水分、多纖維、比較軟爛、容易消化的食物。主食可選擇雜糧粥、蒸薯類等，搭配一些富含優質蛋白質的湯羹類食物，如雞蛋羹、牛肉番茄湯等。同時，也別忘了補充蔬菜，注意用清淡少油的方式烹調。

高血糖人群。早餐應注重粗糧的安排，進食時注意幹濕分離。建議主食粗細參半，且以幹制為主（如雜糧飯、雜糧饅頭等）；多選擇富含優質蛋白質和不飽和脂肪酸的食物，如魚、蝦、煮雞蛋等；多選擇粗纖維蔬菜，和主食搭配着吃，可安排什錦拌菜、素炒或白灼青菜等；多選擇低升糖指數的蔬果，比如蘋果、生菜、聖女果等。



長中的失敗，不要讓孩子因為一次輸贏或表現給自己下定論。輸贏本來就是無常的，關鍵是能通過某次失敗發現自己的不足，爭取下一次的成功。此外，內心敏感的孩子喜歡胡思亂想，可以讓其多跟善于交際、樂觀開朗的孩子交朋友，潛移默化地受到影響。

脾氣壞，適當給懲罰

在孩子2歲過後，很多父母會發現一個問題，就是孩子好像不服管教了，不僅在言語上拒絕爸爸媽媽，還學會了發脾氣，有的還喜歡打人，不分場合、時間大聲尖叫。

楊健表示，每個孩子的脾氣秉性都不同，性格氣質類型也不一樣，比如我們常說的“膽汁型”性格容易脾氣暴躁，這種性格大膽自信，獨立自主，但耐心差、情感起伏大。除了性格本身，在孩子成長過程中，也會出現幾個必經的心理反抗期，表現為暴躁、不耐煩、愛發脾氣等。

對待暴躁的孩子，楊健認為，家長首先要以身作則，不要因為孩子不聽話而大發脾氣，這樣不僅不能安撫孩子的情緒，還容易讓孩子模仿，變本加厲。所以當孩子撒潑、發脾氣時，家長一定要態度平和，了解孩子為什麼情緒暴躁，並堅定表明自己的看法。然後幫孩子調整情緒，轉移注意力，例如畫畫、看圖冊，甚至是聽一下兒歌，和孩子聊天。大一點的孩子，可以設置一些懲罰措施，讓孩子知道亂發脾氣的代價。比如，本來約定好周末去公園玩，孩子因為發脾氣或過分行為，家長借此取消游玩，可以在一定程度上遏制孩子的錯誤行為，讓孩子意識到發脾氣是“劃不來”的代價。

膽子小，別用激將法

生活中，有的孩子性格膽小，怕爬高、怕天黑、怕打雷，甚至怕生，不敢和其他小朋友一起玩，遇到陌生人就躲得遠遠的。研究顯示，孩子膽小懦弱的性格，其實大多數都是後天“培養”出來的。有的家長一直過分保護孩子，讓其減少與外界的接觸，導致孩子膽小畏懼，缺乏勇氣。還有的孩子可能有些“童年陰影”，比如看過鬼片、受過驚嚇等。

面對這樣的孩子，家長應有意識地幫其克服膽小的心理。楊健表示，在教育心理學領域，有一種方法叫“系統脫敏法”，就是幫助孩子直面恐懼，逐漸遞進，進而消除恐懼。需要注意的是，直面困難不能強迫，更不等于激將法。有些家長急于讓孩子克服膽小的問題，會故意說些話“刺激”孩子，比如“這有什麼好怕的”“這都不敢你也太膽小了”，甚至強行讓孩子去接觸他們害怕的環境，這樣反而會增加孩子的挫敗感。

一頓大餐有可能讓尿酸“倒挂”

大家都知道，尿酸是由嘌呤代謝轉化而來的，而嘌呤有兩個來源，一是自身合成（核苷酸從頭合成途徑），另一個是從食物中消化吸收的（尤其是肉類、內臟、魚蝦、豆類等食物）。通常嘌呤含量以前一個來源為主（占80%），後一個來源為輔（占20%）。

但是，這個80%和20%的比例不是固定不變的，與飲食結構有很大的關係。例如，吃較多肉類、魚蝦、火鍋、湯（肉湯、魚湯等）、內臟、啤酒和豆類等高嘌呤食物，體內的嘌呤/尿酸總量會增加，來源比例也會改變，即來自飲食的嘌呤比例大增（遠超20%），自身合成嘌呤的比例降低（遠低於80%），甚至會出現“倒挂”——飲食來源的嘌呤占比大於自身合成的嘌呤。因為不論飲食攝入，還是自身合成，人體嘌呤都幾乎不能直接從腎臟/尿液排泄，全部都要轉化成尿酸再從腎臟/尿液排泄。總而言之，飲食攝入的嘌呤越多，體內產生的尿酸就越多。

如果腎臟能夠把增加的尿酸都排泄出去，就不會對健康造成危害，但如果腎臟因為某種原因（目前仍不是很清楚）不夠強大，不能把這些增加的尿酸，甚至是正常飲食和身體代謝產生的尿酸排泄出去，那麼身體中的尿酸就會在血液中堆積導致血尿酸濃度升高。尿酸在血液或組織液中的溶解度是有限的，當尿酸濃度超出溶解度的極限（過飽和狀態），尿酸鹽就會形成結晶，引起炎癥反應，組織（往往最先沉積到身體最低處——足部）產生針刺樣的劇痛，即痛風發作。

對於高尿酸血癥的人來說，要避免動物內臟、肉湯、啤酒等高嘌呤食物；限制海鮮、肉類等中等嘌呤食物；鼓勵低脂脫脂牛奶、雞蛋、蔬菜（注意不包括水果，果糖較多）等低嘌呤食物；限制果糖攝入，包括蜂蜜、果汁、果汁飲料、甜飲料等；還要戒酒，尤其是啤酒。