

4种回应孩子情绪的正确打开方式：先回应感受，再回应事情

当孩子闹情绪时，当孩子遭受挫折时，当孩子觉得没有爱被忽视时，家长们会不知所措，不知该怎样可以让孩子停止哭闹，冷静下来。

其实，最核心的操作要点是：先回应孩子的感受，再回应事情。

01

最好的反应要针对事情暗示的联系

当孩子说起或询问一件事情时，最好的反应通常是不要针对事件本身，而是要针对事情暗示的联系。

六岁的弗洛拉抱怨说：“最近她收到的礼物比哥哥的少，她的妈妈并没有否认她的抱怨，也没有对弗洛拉解释说哥哥年长，应该收到更多的礼物，也没有纠正这个错误。”

她知道，孩子真正关心的是他们和父母关系的深度，而不是礼物的大小和数量。

所以妈妈问：“你担心我爱你是不是跟他那样多？”她没有再多说一句话，而是紧紧拥抱了弗洛拉，弗洛拉惊喜地笑了。

这就是这段谈话的结束，而它原本可能会变成一段无休止的争论。

许多孩子的问题的真正意图，是他们放心的渴望。对于这样的问题，最好的回答就是向孩子保证我们对他们永久不变的爱。

02

就孩子对这件事的感受作出回应

当孩子讲起一件事时，不要就事情本身回应他，而是要就孩子对这件事的感受作出回应，这样通常比较有效。

当孩子回到家，不停抱怨朋友、老师，或

者生活时，最好顺着孩子的语气回应，而不要先试图查明事件的真相，更不要告诉他们睿智的解决方案。

十岁的哈罗德回到家就开始发脾气、抱怨

哈罗德：多么痛苦的生活啊！老师说我是骗子，只是因为我告诉她我忘了家庭作业，她冲我嚷嚷，她确实嚷嚷！她说她要给你写条子。

妈妈：你今天很倒霉。

哈罗德：确实是的。

妈妈：在全班同学面前被叫做骗子一定让你尴尬极了。

哈罗德：确实很尴尬。

妈妈：我打赌你心里一定骂了她几句！

哈罗德：是的！你怎么知道？

妈妈：当有人伤害了我们时，我们通常都会这么做。

哈罗德：我感觉轻松多了。

当孩子发现他们的感受是正常人经历的一部分时，他们会感到深深的安慰。传达这种安慰的最好办法就是理解他们。

03

用具体细节来表达超出孩子期望之外的理解

当孩子对自身做评价时，通常不要只是以赞同或不赞同来回答他，而要用具体的细节来表达超出孩子期望之外的理解。

一个孩子这样说：“我的算术不好。”

如果你告诉他：“是的，你对数字的反应很糟糕。”

这样说是没多大帮助的，驳斥他的观点也没有用，或者给他一些肤浅的意见，如“如果你再用功一点，会好一些的”也没有用，这些轻率的好意只会伤害他的自尊，这种直接的教训只会降低他的自信。

你可以用诚挚和理解来回答他说的“我的算术不好”，下面任何一句回答都行：

“算术是一门很难的课程。”

“有些题目很难解答。”

“老师的批评不会让算术变得容易些。”

“算术让人觉得自己很愚蠢。”

“我敢断定你一定希望快点下课。”

“下课时，你会感觉安心的。”

“考试时一定特别难熬。”

“你一定很担心我们会怎么想。”

“你一定很担心我们会对你失望。”

“我们知道有些科目是很难的。”

“我们相信你会尽力的。”

04

孩子消极时，理解他们是对他们最大的帮助

一个十二岁的女孩说：“当她拿着不及格的成绩单回家，她父亲用如此理解的态度跟她说话时，她几乎要晕倒，她在心里说，我一定要对得起父亲对我的信任。”

当孩子表达了对自己消极、否定的看法时，他们的否定和反对对他没什么帮助，他们会更坚定地确信自己的看法。

我们能给予的最大帮助是告诉他，我们不仅理解他的感受，还理解他的特别的暗

示。

例如：

伊凡：我很笨。

父亲（认真地）：你真的那么觉得么？你不觉得你很聪明？

伊凡：不觉得。

父亲：那么你心里一定很难过？

伊凡：嗯。

父亲：在学校里，你一定非常担心时间，担心不及格，担心分数低。当老师叫你回答问题时，你一定很慌乱，甚至即使知道答案，你也无法正确说出来，你怕你的话听起来很愚蠢……老师会批评你……同学会笑话你。所以，很多时候，你宁愿什么也不说。我想你大概记得你说说了什么而大家笑话你的情景，这让你觉得自己很愚蠢，同时也觉得受到了伤害，很生气。

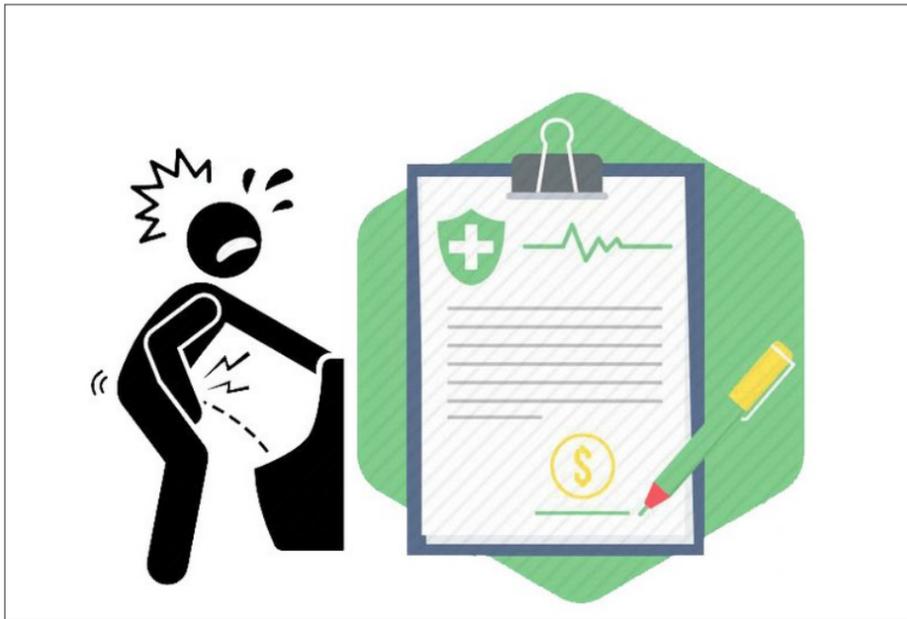
父亲：儿子！在我眼里，你是优秀的，只是你自己有不同的看法。

这段对话可能并不会使孩子立刻改变对自己的看法，但是可能会在他心里埋下怀疑的种子，怀疑自己是不是真的那么无能。他可能会在心里想：如果爸爸理解我，认为我是一个优秀的人，那么可能我并不是那么没用。

这段谈话产生的亲密可能会让儿子要努力地无愧于父亲对他的信任，最终，他会逐渐发现自己身上的许多优点。

为人父母，是门学问谁不希望自己的孩子优秀、健康？在此，我想说：“科学育儿，才能帮孩子塑造健全人格。”

尿尿总有泡沫，别视而不见，或是3个疾病在暗示你，尽早治疗



排尿的时候偶尔出现泡沫，属于一种正常现象不需要过于担忧，如果在某一段时间内，只要排尿就会出现大量泡沫时，就应该引起高度警惕了，因为这可能和某些疾病息息相关。

应该及时去正规医院做一下尿常规检

查，只有这样才能了解具体病因，然后在医生帮助下进行治疗，才能让身体早日康复。

尿液中出现泡沫是什么原因？

1. 喝水较少

如果平时很少喝水或不爱吃水果，那么就很容易导致体内的水分过少，在这种情况下

下排尿的时候就容易出现泡沫，所以根本不需要过于担心。

但如果平时饮水量比较正常，依然有泡沫尿出现的情况，那么就可能是和泌尿系统感染或出现了蛋白尿息息相关，这个时候就应该及时就医检查并治疗。

从严格意义上来讲，绝大多数情况下排尿时出现泡沫都属于正常现象，因为尿液中除了水之外还含有一些无机物质和有机物质，如果排尿量比较大或冲击力比较强时就会出现泡沫，如果尿液静置几分钟之后泡沫消失，那么就属于正常现象。

所以不要一看到尿液中有泡沫就特别担心，殊不知大多数情况下泡沫尿未必是疾病症状。

出现泡沫尿吃什么可以缓解？

如果平时排尿之后经常能看到泡沫，那么除了应该多注意饮水之外，还可以多吃一些食物调理身体。比如，可以多吃一些薏米、冬瓜、绿豆、马齿苋等，这些食物都具有健脾利尿的功效。

尤其是马齿苋还具有健脾益气的作用，除此之外还可以吃一些食疗，都能够很好的缓解尿液中有泡沫的问题。

泡沫尿需要警惕哪些疾病？

1. 泌尿系统感染

一旦出现了膀胱炎或尿路感染等泌尿系统感染之后，那么就很容易导致尿液增

多，而且尿液中还会出现大量泡沫。

同时，还会伴有尿痛、尿急、尿频等症状，这种情况下就应该及时用药治疗，只有这样才能尽早消除炎症，并有效缓解尿液中有泡沫的症状。

2. 蛋白尿

所谓蛋白尿简单说就是尿液中的蛋白含量异常升高，这也是导致泡沫尿的一个主要原因。另外，蛋白尿也可能和肾脏出现了问题有关系，比如患上了肾小球肾炎等疾病。

除此之外如果有高血压、痛风、肝炎、糖尿病等疾病，也很容易导致尿液中蛋白含量升高，进而导致尿液中的泡沫增多。

3. 尿糖增多

尿液中的葡萄糖和各类矿物质增多之后，就会出现尿液中有泡沫的症状，而且大多数情况下尿液中的泡沫还非常大，并且在几分钟时间左右就会消失。

遇到这种情况之后千万别大意，因为这可能和尿糖增多有关系，同时也是糖尿病的一个预兆。

上面介绍了尿液中出现泡沫的原因和危害，从医学角度来讲泡沫尿大多数都属于正常现象，但也可能和身体疾病息息相关，所以无论男女一旦出现泡沫尿的问题之后，就应该及时去医院做一下检查，然后根据检查结果对症治疗才能早日康复。

身上长满肉疙瘩，不疼不痒，怎么办？医生确诊：脂肪瘤，不用担心

张先生是位农民工，一年前他发现身上长了好几个肉疙瘩，但是不疼也不痒，张先生也没当回事。可是一年以后，张先生的腰上等地方也开始出现，这令张先生有些惊慌。于是张先生便抽空到医院就诊，医生检查后，诊断为脂肪瘤。医生给张先生详细解释后，张先生才释然，心情放松的回去了。

脂肪瘤是什么？

脂肪瘤是一种常见的软组织良性肿瘤，是由多个成熟的脂肪细胞聚集而成，生长非常缓慢，极少恶变，通常位于皮下脂肪层内，也可见于乳腺、腹腔等，多见于40-60岁中年人，部分患者可在全身多处形成脂肪瘤。

按照生长部位，可以分为两类：脂肪瘤最常长在浅表的皮下，容易被发现。还有一些脂肪瘤，长在身体的内部，例如腹腔、肠道等部位。

脂肪瘤的数目，也可以分为两类，一类是单发的或者散在的几个脂肪瘤；还有一类人，全身有多个脂肪瘤，可以超过10个，几十个甚至几百个，可以遍布全身各处。

脂肪瘤的病因

脂肪瘤病因目前尚不完全明确，西医认为和饮食摄入脂肪过多及自身脂肪代谢障

碍有关，肥胖人群、糖尿病、血脂高的人群中脂肪瘤发病率高；中医认为和思虑过度、饮食不节、过度饮酒、经常熬夜、工作压力大等有关。

得了脂肪瘤怎么办？

脂肪瘤的发展缓慢，大多对机体没有严重的不良影响，一般不会发生恶变。因此，对这类病人是可以观察的。手术是本病唯一有效的治疗方法，我们可以采用常规的手术切除，也可以采用吸脂的方法。

脂肪瘤会恶变么？

脂肪瘤一般都是良性的，不会癌变！但是大家千万不能忽视它。身上长了脂肪瘤，就是在提醒我们的身体已经处于亚健康状态。如果不加以控制，继续放飞自我，脂肪瘤越长越大，会压迫神经造成疼痛，影响机体正常功能。

虽然脂肪瘤只有不到1%的可能变成恶性的脂肪肉瘤，但一旦长了脂肪瘤，还是要提防恶变的可能性，要减少对脂肪瘤的刺激，并经常观察其变化：

1. 短期内长得很快的脂肪瘤，有恶变的可能，建议切除。

2. 摸上去变硬、边界不清时，有恶变的



可能，建议切除。正常良性的脂肪瘤摸上去应该是软而有波动感的，而且边界清晰，用手可推动，一旦有变化，就要小心。

3. 疼痛程度增加时，建议切除。很多良性脂肪瘤是不痛或只有轻微疼痛的，若由不

痛变痛，或疼痛加重，则要提防恶变的可能。

4. 脂肪瘤发生破溃、糜烂，赶紧切除。正常的脂肪瘤不会破溃、糜烂的，除非发生了恶变。