

成长家油站

# 一个难以启齿的原因让初中女生厌学了……

整理：章清清

少年说

## 初中女生因为口臭导致厌学

老师，您好！

自从我知道自己有口臭问题后，就不敢和同学说话了。我和父母沟通后，父亲认为我是无病呻吟，母亲带我去看过医生，但医生说没事。在学校，同学们总是在背后说我的

嘴巴很“臭”。我不敢和同学说话，上课也无法集中注意力，这几次考试都考得特别差。即将中考，我觉得自己考不上高中，不想读书了。老师，我该怎么办？

——一个烦恼的女孩

名师支招

## 小心“缺陷性自卑”会误了孩子一生

彭青青（湘西花垣县民族中学心理老师）

亲爱的孩子，不要焦虑，既然发现了问题，我们就一起来解决问题。对于口臭，一般来说会由两方面引起，一是生理上，二是心理上。

通过你的自述，母亲已经带你看过医生并排除了生理方面的原因，也就是说导致你口臭的原因，很可能是由心理因素引起的，因为人在压力过大的情况下，胃火过重或肝火过旺都是出现口臭的内在因素。所以，只要改善饮食习惯，规律生活，放松心情，口臭问题是可以解决的。

现在，我想先对你的父母说，特别是你的父亲。口臭看似不是什么大问题，但当它成为一种心理负担时，确实会给孩子带来很大的烦恼，因为人都需要社交，当孩子因为这个毛病而在学校被同学嫌弃、隔离，所有人对她敬而远之时，会对她的心理造成很大的伤害和痛苦，如果不重视，孩子会从此变得孤寂、自卑、甚至觉得人生一片黑暗，渐渐发展成心理疾病，严重影响孩子的身心健康。所幸，妈妈还是看到了她的痛苦，带

她看了医生先帮助她从生理上解决了一部分问题。

那么，心理上的问题如何解决呢？

第一步，我们先要让孩子自信起来。在这段时间里，父母一定要给孩子更多的陪伴和关爱，如果口臭的问题不能马上解决，平时先给孩子多嚼嚼口香糖让口气清新一点，帮她建立一些自信。然后给孩子更多的赞美，积极发掘她的优点，鼓励她用积极的心态肯定自己，接纳自己。主动地去帮助需要帮助的同学，重新收获友谊。

第二步，鼓励孩子去做自己喜欢做的事，转移她的注意力，当一个人能够沉浸地去做一件事情时，能够暂时忘却很多烦恼，如果能从中获得成就和收获，更有助于孩子建立自信，看到自我价值。

最后，家长要有和孩子一起打持久战的准备，孩子积极心态重建的过程不是一朝一夕能完成的，需要家长付出更多爱和接纳，才能陪伴孩子走出这段低谷期。

父母说

## 我家孩子已第二次偷偷拿钱充游戏卡了

老师，您好！

我家孩子已第二次偷偷拿家里钱了，是撬锁拿钱的那种，不是放在哪顺手牵羊的。他拿钱去充游戏卡。被发现后，他也认错答应会改，可没多久又犯。我现在

焦虑，一是偷窃这种行为本身不对，二是竟然是拿钱去充游戏卡，偷玩游戏时间过长对身体不好，也影响学习。请问老师，作为家长我们该怎么教育引导？

——非常担心的家长

名师支招

## 这样做，退款和教育两不误

易大华（长沙浏阳市集里中学一级教师 国家二级心理咨询师）

用心教育的家长朋友，感谢您的信任。我们一起来觉察与成长。

首先，家长肯定要严肃对待孩子的偷钱行为，但不能太过严厉，更不能打骂、羞辱孩子，因为这么做容易激发矛盾，甚至可能导致孩子出现极端行为。虽然这件事情本身是严重的，但是不要给他太大的心理压力，良好的沟通会让孩子更容易接受父母的建议。所以先耐心倾听孩子偷偷拿钱的缘由，是否存在被引诱诈骗的情况，如果是，就及时报警追回损失，如果不是，就专注来解决孩子的问题。

其次，正确认识孩子的成长特点，调整好自己的认知。大多数孩子或多或少都有过偷偷拿家里钱的情况。先不要大惊小怪，但也不能视而不见。一些孩子之所以偷拿父母钱财充值，是因为从小被溺爱了，想要什么就能随时随地被满足，导致他们对钱没什么概念，不知道要做多少工作才能赚来这么多钱，所以他们花起钱来也是大方得很。久而久之，很多孩子就养成了大手大脚的习惯。如果是这样，父母就应该从现在起给孩子建立起规则意识，可以满足的充分满足，不该满足的坚定拒绝。这个过程中，孩子可能会哭闹，会想通过各种撒泼耍赖的方式胁迫父母满足，这时父母一定要做到

温柔的坚持，不管孩子如何哭闹，我们的态度都是温和的，但原则是一定要坚守的。你只要成功坚守一次，下次孩子就会识趣。在平时，也要用一些办法来培养孩子的财商，比如，让他自己制定开销计划、让他体验一下赚钱的不易等等，只有帮助孩子建立起了正确的金钱观和规则意识，他才不会随意偷拿父母的钱财胡乱花销。

最后，心平气和地跟孩子再次强调偷钱进行网络游戏充值的危害性，可能会遭遇诈骗，造成父母巨额的财产损失，这已有很多新闻报道了。所以，跟孩子商议，一起规范玩游戏的时间，父母作好监督。平时，多陪伴关爱孩子，丰富孩子的业余生活，有些孩子之所以沉迷网络游戏，是因为在现实生活中找不到寄托，所以，培养孩子一些兴趣爱好，才能分散网络游戏对他的吸引力。

另外，我也想对孩子说，青春期的你，已在逐渐长大，对人生和未来一定充满了憧憬，那么，在通往幸福的路上，违规、违法，不合道德的行为，是一条红线，我们不能碰，这是做人原则的问题，任何时候都是如此。但不小心偶尔犯错误，是可以被原谅的。人无完人都会犯错，重要的是我们要勇敢面对，知错就改，何况你本还是成长中的少年！

宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖的爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

大自然是最好的老师，要让宝宝亲近大自然，感受四季的不同，调动他的“五感”，即视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉，去感知大自然里的一切。

## 第一个春天

文 / 姜欣（湖南省妇联原主席）

小爱的第一个春天，是从清晨的鸟鸣声开始的。院子里树多，鸟儿也多，每天早上吱吱喳喳地叫个不停。小爱的小床靠着窗户，保姆阿姨总是抱怨：小鸟这么叫，吵着小爱睡觉了。

我却认为小爱是喜欢春天的小鸟在枝头欢唱的。我跟她念孟浩然的《春晓》：春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少……小爱高兴地“啊啊”叫着，似乎在回应着这春天的诗句。

小爱的春天也是从家里房前盛开的山茶花开始的。这株山茶花从冬天的时候就开始了有了花苞，到了春天就灿烂地打着朵儿了。我带着

小爱每天去看望它，让小爱闻花儿的气味，摘下一朵在她眼前摇一摇，感受花儿的鲜艳和摇动时“沙沙”的声音。院子里还开着很多很多的从冬天慢慢开过来的花：梅花、李花、桃花、迎春花……

我家院子里还有一棵桂花树。大约种了五六年了，一直不开花，小爱出生的那个夏天，它突然就开花了，满庭芬芳。小爱爸爸开玩笑说“给小爱另外取一个名字，叫桂香吧”。这个名字没有被采纳，但小爱的到来带来了满院桂花香，是真的给了我们很多惊喜。到了春天，桂花树结满了桂子，小爱最开心的是我们把桂子摘下来，放在她的手心里，她从只能抓握桂

子到可以用双手剥开桂子的一层皮。桂子从嫩绿变成酱紫色，小爱的手也染上了春天的颜色。

小爱的春天，还是从月湖公园那一排排湖边的垂柳开始的。我们用小推车推着小爱走在月湖边上，春风拂面，嫩绿的柳树在我们的头上摇曳，我跟她念贺知章的《咏柳》：碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀……

长沙的春天，雨水太多了，很多下雨天，小爱不能外出，我只好抱着她站在窗前，看雨淅淅沥沥地下着，轻柔而悠扬。保姆阿姨给她唱儿歌：嘀嗒嘀嗒下雨啦，小草说：下吧，下吧，我要发芽；小树说：下吧，下吧，我要长大；小鸟说：下吧，下吧，我要回家……

雨停了，我带小爱去看天青色的雨后，这时候，小鸟低低地盘旋，有小鸟在雨后的地面上跳跃，小爱手舞足蹈，恨不得跟小鸟一起跳舞。

小爱还不能走路，但是我们会给小爱穿上

小鞋子，让她在春天的草地上站一站，让她感受绿草茵茵的柔软；我们也会给她穿上爬爬服，在春天的步道上爬行；我们还会让她用手去摸摸树干，让她感受树的坚硬；让她看小蚂蚁整整齐齐地排着队伍赶路、白色的黄色的蝴蝶围着花儿起舞……

在这个春天里，小爱不再害怕打雷了；爬行速度更快了；可以站起来了，甚至还能慢慢走几步了；会清晰明确地叫爸爸妈妈、爷爷奶奶了；会自己捧着奶瓶喝奶了……小爱与春天一起成长了。

大自然是最好的老师，要让宝宝亲近大自然，感受四季的不同，调动他的“五感”，即视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉，去感知大自然里的一切。比如说，面对一朵花，你不能只对他讲“这是一朵花”，而应该让他闻到花的芬芳、摸到花瓣的细软、看到花儿的色彩、听到花儿在风中摇曳时的声音……就这样慢慢地打开他的感受，他的感知能力和学习能力就会得到提升。这就是最好的早教。