

面对新环境新集体,唯唯诺诺不敢说话?

这堂社交课,教孩子做个快乐“小社牛”

记者 刘通
通讯员 赵珊珊 李加鹤 济南报道

青少年社交状态 如同“六月天”

提及青少年情绪问题,不少家长的第一反应,会归咎于学习压力。但在实际调查中,青少年情绪问题的首要诱因是人际关系,其次是家庭内部和谐问题,学习压力仅排在第三位。

青少年的社交状态,常呈现出“表面平静、内里波动”的特点,如同六月天气般变幻莫测——前一秒欢乐融洽的同伴关系,后一秒可能因一件小事陷入紧张。

不少学生表示,在参与团队合作时,既能体会到人与人协作的重要性——大家为共同目标努力、携手克服困难的过程充满意义,同时也常常因性格差异、想法分歧陷入社交困境。

对此,殷爱华解释:“人天生具有社会属性,团队合作是孩子成长过程中不可或缺的经历,就像拼图游戏,每个孩子都是独一无二的拼图块,只有经过彼此磨合、相互适配,才能拼出完整且和谐的画面。”

青春期阶段,青少年的“社会性大脑”处于活跃期,情绪调节能力较弱,遇到冲突时,更容易出现情绪波动。

“很多孩子遇到社交矛盾会选择逃避,比如说‘我不跟你玩了’‘我退出团队’……但是冲突不应是关系的终结,应当作为深入沟通的开始。”殷爱华强调,孩子与同学发生矛盾或冲突,家长的引导至关重要,此时应通过示范教会孩子换位思考,引导他们跳出“对错纠结”,聚焦共同目标。



当青春期的阳光被社交焦虑的阴霾遮蔽,当成长路上的欢声笑语被孤独的回声取代,人际关系这道“隐形考题”,让越来越多青少年在迷茫中徘徊。如何帮孩子拨开社交迷雾?

近日,山东省精神卫生中心副主任医师殷爱华,为破解青少年社交难题带来了科学指南。



解决问题,这对培养孩子长远的社交能力意义重大。

家长切勿轻易认定 孩子“社交焦虑”

想加入新集体,却不知道怎么开始一段友谊;在人群中不敢说话,怕被嘲笑……青少年的社交困惑,背后藏着对社交的普遍焦虑。

殷爱华表示,这种焦虑并非“心理障碍”,更多与青春期敏感特质相关。青春期少年对他人评价格外敏感,常产生负面预期与灾难化想象。

比如担心自己表达不好被嘲笑,认为别人会觉得自己很糟糕,甚至扭曲他人的正常言行,将中

性反馈解读为负面评价。这种心理状态,会引发学生的羞耻感、恐惧感与低自尊,进而导致行为上的社交退缩,回避集体活动,甚至不愿去学校。更有部分孩子会出现生理性反应,如进入集体环境后手抖、胸闷、身体不适等。

殷爱华建议,家长或老师,要有足够耐心与支持。哪怕孩子只在社交中有微小的进步,都应及时给予肯定与赞扬。

“这种正向激励,能帮助孩子积累社交信心,让他们更有勇气迈出下一步。”她特别提醒,面对孩子的社交不适应,家长切勿轻易给孩子贴上“社交焦虑”的标签,避免增加孩子心理负担,应鼓励孩子主动与新朋友沟通了解,在轻松的氛围中探索友谊。

搭建友谊桥梁 “真诚”胜过“讨好”

为何有些孩子能轻松开启友谊,成为大家口中的“小社牛”?殷爱华指出,具备四大特质的青少年,更容易收获真挚友谊。

“首要特质是‘真诚’。”殷爱华说:“部分孩子会通过‘讨好’维系关系,委屈自己迎合他人,但这种不平等的相处模式,不仅让自己疲惫,对方也能觉察到不真诚,最终难以建立稳固的友谊。”她强调,真诚意味着不伪装自己,敢于真实表达想法与感受,只有以真诚为基础,友谊才能长久。

第二是“共情能力”。在与同伴交往中,能敏锐觉察对方情绪变化,理解他人的感受与需求,是维系良好关系的关键。比如朋友向你倾诉与同学的矛盾时,他可能需要的是倾听与支持,而非评判。此时给予耐心倾听和情感回应,让对方感受到被理解,可以有效拉近心理距离。

第三是“可靠守信”。“答应别人的事要做到,保守朋友的秘密,这是建立信任的前提”。殷爱华提到,门诊中常遇到孩子因“秘密被泄露”感到被背叛,进而对友谊失去信心。“在社交中,守信是重要的安全感来源,只有让同伴觉得你可靠,对方才愿意敞开心扉,建立深度连接。”

最后是“适度互动”。友谊是“双向奔赴”的过程,既需要倾听与支持他人,也要敢于向同伴展示自己的脆弱。

“有些孩子习惯默默承受他人的负面情绪,从不表达自己的烦恼,这种单向付出的关系不对等,难以形成真正的情感共鸣。”她建议,青少年在社交中要学会双向

互动,既做他人的“情绪树洞”,也适时寻求帮助。

男女同学交往 不必过早贴标签

如何平衡孩子的社交与学习时间?这是许多家长的共同困惑。殷爱华表示,社交并非学习的敌人,而是助力成长的翅膀,家长可通过“绿灯、黄灯、红灯”三色原则,科学引导孩子社交。

“绿灯行为”需充分鼓励。对于孩子正常的同学交往、团体活动,如参加小组学习、同学聚会、一起看电影等,家长应给予支持与信任。“青春期孩子已有一定自我照料能力,过度担心或追问‘几点回来’,反而会引起孩子反感。”她建议,家长要给予孩子信任,比如“相信你能按时回来,有事及时联系”,让孩子在自主社交中培养责任感。

“黄灯行为”需密切观察。当孩子突然与某个人交往过密,无论同性还是异性,家长不必急于贴标签、干涉,而是保持关注。青春期孩子需要在不同性别交往中了解差异,建立健康的人际认知。只要交往未偏离正常同学关系,家长无需过度紧张,避免因过早干预引发孩子抵触情绪。

“红灯行为”需及时介入。若发现孩子频繁提及“被欺负”,或出现夜不归宿等突破底线的行为,家长必须立即与孩子沟通,了解事情原委并提供帮助。“包容不代表没有底线,家长要让孩子知道,遇到无法解决的社交问题时,家庭永远是后盾。”殷爱华说。

青春期是培养人际关系能力的关键时期,家长应摒弃“重学习、轻社交”的观念,以科学方法引导孩子走出社交困境,让他们在真诚的人际连接中,收获成长的力量。

白内障防治指南:别等“熟了”再手术

定期检查+科学用眼,早防早治是关键

记者 郭蕊 通讯员 郭兆瑞
济南报道

强光防护有讲究 这类老人慎戴墨镜

“夏季阳光刺眼,不少老人习惯戴墨镜遮阳,但并非所有人都适合。”徐东艳强调,紫外线是导致晶状体氧化损伤、诱发白内障的重要因素,日常做好防晒至关重要。

她建议,在强光环境下,应选择能同时阻挡UVA和UVB的深色墨镜,茶色、灰色镜片是优选,可最大程度减少紫外线对晶状体的伤害。若搭配宽檐遮阳帽,能形成“双重防护”,防晒效果更佳。

不过,伴有青光眼体质的老年人不建议佩戴墨镜。“这类老人本身眼压易升高,墨镜会减少进入眼内的光线,可能诱发瞳孔散大,进一步加重眼压,增加青光眼发作风险。”徐东艳解释。

“年纪大了看不清,是不是只能等白内障‘熟了’再做手术?”在济南市眼科医院(济南市第二人民医院)眼四科(白内障一科)门诊,主治医师徐东艳经常接到这样的咨询。作为我国致盲的首要原因,白内障发病率随年龄增长持续升高,尽管手术可有效治疗,但仍存在风险。



基础病控制不好 白内障可能来得更快

“高血糖、高血压、高血脂等基础病,不仅伤血管,对眼睛也有‘隐形伤害’。”徐东艳指出,糖尿病患者是白内障高危人群,长期高血糖会加速晶状体混浊,导致白内障提前发生或进展加快。因此,糖尿病患者需严格控制血糖,定期监测,同时每半年至一年检查眼底,及时发现眼部并发症。

对于高血压、高血脂患者,徐东艳建议通过调整饮食和坚持运

动来管理病情。“减少高盐、高脂、高糖食物摄入,每周进行3-5次有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,能有效降低眼部并发症风险,延缓白内障进展。”

用药、护眼、戒烟酒 这些细节要记牢

“很多人不知道,长期使用某些药物,可能诱发白内障。”徐东艳提醒,糖皮质激素是常见的“风险药物”,无论是口服的泼尼松,还是含激素的眼药水,长期使用都可能导致晶状体混浊。因此,使

用这类药物需严格遵医嘱,控制用量和疗程,不可自行增减剂量或延长用药时间。

在眼部保护与卫生方面,徐东艳建议做好两方面:一是防止外伤,进行篮球、拳击等对抗性运动时,佩戴专业护目镜;从事木工、化工等易有异物飞溅的职业,需穿戴防护装备,避免眼球撞击或异物损伤。二是避免感染,游泳后及时滴抗生素眼药水,揉眼前务必洗手。

戒烟限酒也对预防白内障有帮助。“烟雾中的尼古丁、一氧化碳等有害物质,会降低晶状体的抗氧化能力,加速晶状体老化;过量饮酒则会影响维生素代谢,增加眼部血管损伤风险。”徐东艳说,戒烟后,白内障患病风险会显著降低,应尽量控制酒精摄入,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。

白内障预防 需要多维度干预

“预防白内障,定期进行眼部检查不能少,尤其是高危人群。”

徐东艳建议,50岁以上人群每年应进行一次全面眼部检查,包括视力、眼压、晶状体透明度检查,若发现早期白内障,可在医生指导下使用药物延缓进展。糖尿病患者、长期户外工作者等高危人群,建议每6个月检查一次,早发现、早干预。

日常合理用眼与休息也很重要。徐东艳推荐“20-20-20”用眼原则:每连续用眼20分钟,就远眺20英尺(约6米)外的物体20秒,缓解眼部疲劳。成人每日睡眠维持在7-8小时,避免夜间睡眠不足影响眼部代谢。

“白内障预防需要多维度干预,饮食、防晒、疾病管理、生活习惯缺一不可。”徐东艳强调,若出现视力模糊、看东西重影等症状,应及时到正规医院眼科排查。按照世卫组织标准,白内障患者矫正视力低于0.5即可接受手术,“不建议等白内障‘熟了’再手术,以免增加手术难度和风险。”