



12岁女孩“谈恋爱”了 家长除了懵圈还能做什么？

前段时间，小艾妈妈遇到一件事：女儿跟她说喜欢上了隔壁班的一个男生，还说他现在已经是自己的男朋友了。小艾妈妈被吓了一跳，女儿才12岁。她有点懵了，不知道该怎么回答，觉得这可能是女儿的一个恶作剧。第二天课后托管户外活动时，小艾妈妈偷偷在学校围墙外朝操场张望，身高超过165厘米的小艾在人群中十分显眼。小艾妈妈看到，小艾的眼神一直追着一个男生，还时不时地拉上同班女生一起过去和他嬉戏打闹。小艾妈妈有点担心：女儿真的是早恋了吗？还是仅仅“青春期萌动”？

青春期萌动≠恋爱

事实上，小艾目前的行为是进入青春期的一种正常现象，她开始对某些男生产生朦胧的好感，喜欢接近他们，并正在学习和尝试与异性交往，但此时的她需要正确引导。

小艾事情发生后，小艾妈妈向多位六年级班主任了解情况。她们都表示，小艾这种行为是典型的“青春期萌动”，很正常。但小艾需要学习健康的异性交往观和青春期知识，如果不能正确处理这份对男生的喜欢，也可能带来一些不良后果。在与班主任们交谈中小艾妈妈还发现一个规律，即孩子好像一年时间不到就变化了，比如五年级时如果班里传“谁喜欢谁”“谁和谁好了”，当事人会很生气，会来老师面前告状，说有人造谣。但当到了六年级，来老师这里告状的同学少了，“青春期萌动”现象变得明显起来。有些同学会很大胆地和身边好友说自己喜欢谁，甚至拉着同伴去看对方；有些同学开始享受“恋爱了”的感觉，喜欢这种被关注；有些同学则热衷于“吃瓜”，还会主动向当事人要“狗粮”……这些行为都是因为六年级学生开始经历身体和心理上的变化：对异性交往充满好奇，特别在意朋友，有时会把发展友谊的需要，误以为是“恋爱”。

对孩子们来说，身心还很成熟，完全没到可以“恋爱”的年龄，所以最好把这些喜欢保持在友谊层面，把喜欢的感觉放在心里，不要像小艾一样说出来。因为一旦说出来，就可能产生一系列烦恼，比如成为被别人八卦的对象，一有风吹草动就难以保持情绪稳定和注意力集中，从而影响学习等。当你开始注意异性时，就要在言行举止上懂得男女有别，保持适当的社交距离，不

能过于随意，避免说过分亲密的话。这既是对自己负责，也是对他人的尊重。

孩子有“喜欢”的人了， 家长怎么办？

如果孩子已经喜欢上了某个异性，家长该怎么办呢？

我们这时要多站到孩子的立场，去表示理解和支持。理解的是孩子现在的心情，支持是帮助孩子分忧。行动上则可以多带孩子出去活动，帮助孩子转移注意力。这个时候孩子的逆反心理本来就强，如果我们强硬地去禁止和反对，反而会让孩子的感情燃烧得更炽烈。而支持、淡化处理反而是明智的方法。就像幼年时期，孩子有时候会突然淘气一段时间，然后又乖巧一段时间一样，这青春期的“爱情”也常常会悄悄地自生自灭。

当孩子大声说出所谓的“恋爱宣言”时，请保持冷静，不能

责骂。可以通过一些具体事例，让孩子明白早恋的危害，学会如何正确地与异性相处。需要我们从生活中教育孩子，给孩子一双可以明晰判断的眼睛，平时多和孩子聊一聊这些方面的话题，让其爱情观慢慢成熟起来，孩子就不会轻易地认为自己爱上了某个人，能够分清好感、冲动、喜欢。我们可以多和孩子用轻松的语气聊他们的异性好友，潜移默化地让他们感受到我们如何欣赏和评价异性，而每个异性都有自己的优点……也就是说，巧妙地让孩子广泛地与异性同学交往，而不是只与少数、专一的异性来往。

此外，家长也要多关注和陪伴孩子。青春期的孩子有被认可、被赞美的需要，如果从父母那里得不到应有的关爱和肯定，就有可能在同龄人那里寻求温暖和慰藉。

湖南农业大学讲师 吴芳雯
心理学硕士 吕若琦

漫言漫语



人生是一场与自己和解的旅程。

长沙市周南实验中学初二 马雨晨 作

心理辞典

定势效应

定势效应，是指有准备的心理状态能影响后继活动的趋向、程度以及方式。

如何理解呢？就是说以前的心理活动会对以后的心理活动形成一种准备状态或心理倾向，从而影响以后心理的活动。在对陌生人形成最初印象时，这种作用特别明显。

在人际交往中，定势效应表现在人们用一种固定化了的人物形象去认知他人。比如：与老年人交往中，我们会认为他们思想僵化，墨守成规，跟不上时代；而他们则会认为我们年纪轻轻，缺乏经验。

定势效应常常会导致偏见和成见，阻碍我们正确地认知他人。因此，我们不要一味地用老眼光来看人和处事。心理定势的存在也会束缚我们的思维，使我们只用常规方法去解决问题，而不求用其它“捷径”突破，因而也会给解决问题带来一些消极影响。但心理定势也可以使我们在从事某些活动时能够相当熟练，甚至达到自动化，可以节省很多时间和精力。

益阳市医学高等专科学校
孔自来 张自展

初入职场 拒绝三种心理

拒绝依赖 许多刚进入职场的人突然间一个人生活，应对各种未知，有一种孤军奋战的感觉，不自然地就产生了依赖心理，时时处处依赖同事或领导。只有将这种依赖赶走，提高主动性，才能在职场中站稳脚步的可能。

拒绝鼠目寸光 目光短浅的才人会后停滞不前，也更容易被职场淘汰。所以想要成功，就必须抛弃以前的旧观点，把眼光放长远，不为一时一事的得失所羁绊，要善于听取别人的建议，积极主动学习，努力拓展自己进步和上升的空间。

拒绝攀比 很多还未走出大学校园的人，在学校就开始有了与同学攀比的心理。自然而然在走入职场中也会进行一番攀比，特别是女性，攀比穿着，攀比化妆品等等。想要成为一个非常有气场又强大的人，必须改掉攀比心理。

李理运

心灵鸡汤

▲ 人这辈子，遇见对你好的人容易，但遇见始终待你如初的人却很难。因为初心易得，始终难守。

▲ 勿在别人心中修行自己，勿在自己心中强求别人。
沈阳 戴志强