

魔鬼心理实验室为您介绍

一项最新心理学研究 让幼儿爱吃蔬菜



斯坦福大学的心理学者的一项最新研究发现并验证了一项有效措施,可以提高幼儿吃蔬菜的喜爱度。研究采用现场实验的方法,研究持续多年,实验结果有效。因此,今天魔鬼心理实验室专门为您介绍该研究成果,希望您能从中受到启发,找到让您孩子爱吃蔬菜的有效方法。

许多健康教育仅仅告诉人们健康知识,但是在现实生活中,人们知道了“应该怎么做”并不意味着他就真这么做了。尤其是孩子,你只是告诉他们“吃蔬菜对身体有好处”,首先他们未必理解,其次,就是理解了也未必听得进。因此,这项研究的目的是找出一个有效的沟通方式,让孩子既能理解,更重要的还是能够在行动上表现出来。研究是在一家幼儿园里进行的,孩子为4到5岁的幼童。

■ 第一步:将“喝牛奶能使你的骨骼强壮”改为“你的身体会利用牛奶使骨骼强壮”

请比较以下两个句子:“喝牛奶能使你的骨骼强壮”和“你的身体会利用牛奶使骨骼强壮”。第一个句子强调牛奶使骨骼强壮的原因,而第二个句子强调的是身体这个主动因素。研究人员认为第一个句子会让孩子们误解,因为食物是一种被动的物质,很难引起孩子的兴趣,而把它解释为“身体通过消化过程吸收食物的营养而长大”,这样的主动过程更能让孩子有兴趣。因此,研究人员首先将传统的被动描述改为主动式描述。比如,“你的身体会利用健康的食物成长”而不是“健康的事物帮助你成长”。

接下来的步骤是很关键的:上面这些枯燥的知识年幼的孩子难以理解,于是研究人员将它们编成图画书。为了对比,一组图画书以“被动式”介绍,一组以“主动式”介绍。图画书还教

后记 中国的家长该怎么办?

对于中国家长而言,尽管我们目前还无法获得上述研究中使用的图画书,但是我们中国家长可以根据上面的介

给孩子们与营养相关的概念,比如突出食物中看不见的营养成分、身体从食物中吸取营养的能力以及摄入不同类型食物的重要性。

研究人员在游戏室给孩子们阅读这些图画书,然后让他们教一个木偶娃娃营养知识。其中一个任务,研究人员让孩子为木偶娃娃挑选一个健康的午餐,研究人员首先给孩子一张图片,比如一张芹菜的照片,之后再给他们几张其他食物的照片,比如胡萝卜、奶酪等,然后要求孩子们为木偶娃娃选择午餐食谱。

结果表明,那些接受“主动式”教学的孩子更能理解丰富营养的重要性,因为他们会给木偶娃娃挑选更多不同的食物。

■ 第二步:点心时间阅读故事书

为了巩固前面的效果,研究人员又设计了5本图画书,这些书除了依然采用“主动式”的表达方式,重点在于为孩子们提供一个条理清晰、适合他们发展水平的理解食物和身体关系的概念框架。这些概念可以帮助孩子理解为什么我们的身体需要多样而均衡的饮食,而不是简单地分为“健康”与“不健康”。

比如,其中一本书侧重讲述不同成分的多样性,图画书描绘的情景是一个小朋友无法组装出一部自行车,尽管他面前有各式各样的自行车龙头。这则故事希望告诉孩子们这样一个道理:尽管龙头很重要,但是光有龙头还不行,还必须要有其他配件才能组装出一部完整的自行车。人的身体也是这样,也需要不同的事物才能健康成长。单一一种食物,哪怕它再健康也是不够的。

故事书由幼儿园的老师在点心时间读给孩子们听。研究人员首先在秋季记录孩子们吃点心情况,将之作为基准。然后在冬季让老师读书给孩子们听,最后记录他们在春季吃点心的情况,同时测量的还有孩子们对实物的理解。测量对食物的了解,依然采用木偶娃娃,让孩子们当老师教给木偶有关食物的知识。记录点心的食用情况,则是直接给他们提供一些熟悉或不熟悉的蔬菜、奶酪、全麦饼干。

结果表明,干预措施确实起到了作用:孩子们掌握了更成熟的关于食物、消化和营养成分的知识。这些知识帮助他们懂得,不同的食物对人的身体有不同的、独特的贡献,这就是人类需要多样而均衡的饮食的原因。更重要的是,听了这5本故事书的孩子在点心时间吃了更多的蔬菜。

绍到市场上寻找类似的图画书。上述研究给我们一个非常重要的启示:要让孩子爱吃蔬菜,首先要让他们了解蔬菜。

爱的教育

缺情商导致的休学

军军在一所知名初中读初二,进入那所初中是许多家长和孩子梦寐以求的,当初军军也是一路过关斩将才好不容易考进去的,谁知才读到初二,军军却表示不想再去学校上学了。

听到军军的决定,军军妈妈惊讶得不知所措。虽然平时也知道儿子在学校与老师有点不快,与同学也经常有些小摩擦,但因为孩子学习成绩还可以,所以也没有引起足够重视,只是有时看见儿子回家不开心,会劝慰儿子别放在心上,毕竟孩子的主要任务是学习,只要学习成绩好就行了。没想到儿子会做出如此的举动。

咨询师第一次见到的军军是个充满怒气的孩子,只见他眉头紧锁,拳头紧握,好像随时准备跟人打架似的。回答问题也是恶声恶气的,似乎所有的人都欠着他的。尤其是在妈妈介绍他的情况时,更是一副不耐烦甚至有些仇视的表情。看起来,母子间的关系也不那么融洽。

军军打开心扉是在咨询师的积极关注和鼓励之下,这孩子内心积攒了无数的委屈和抱怨,以至于完全失去了学习的动力。军军天生性格内向,内心却敏感而聪慧;由于不擅长表达自己的想法,也缺乏与人沟通的能力,所以,他从小就习惯于把情绪压抑在心里,独自默默承受。而军军妈妈却是个外向型性格的人,喜欢说话,却总是忽略听话者的感受。军军爸爸也是内向型性格,所以家里大事小事,都是妈妈一人说了算。而妈妈对军军的关注,永远只是学习成绩,至于军军快乐不快乐,内心有些什么想法和感受,即使军军有时想要跟妈妈说,妈妈也从来没有认真听过。

其实由于军军自身性格的特点,这孩子在学校与老师和同学的交往中遇到过不少困惑和挫折。小学四年级时,有同学贵重文具失踪,因他恰巧在旁边而被老师、同学怀疑,虽然后来洗清了冤情,但当时那种被冤枉的委屈、愤懑情绪和感受却留在了心里。妈妈对儿子受冤情绪的轻描淡写,更加深了他内心的愤怒和不满。从此他就更加沉默寡言,内心充满了对老师、同学,甚至妈妈的愤怒。这种负面情绪使他在学校人际交往中屡屡受挫,更加深了他在学校集体中的疏离感、孤独感和敌对情绪。最后导致他自我感严重受伤,做出了休学的行为。

从心理层面上看,每个人都需要被自我、被他人认同,都具有获得自我价值感的基本心理需求,而这种归属感的心理需求主要是情感需求。一个人在社会中生存,学会正确认识自己的情绪,认识他人的情绪,管理自己的情绪及做出适应社会的行为,这就是情商管理能力。不少家长在孩子成长过程中,忽略了孩子情商能力的培养,甚至有些家长自身就缺乏情商能力,结果造成了孩子许多问题,影响了孩子的健康成长,这是迫切需要补上的一课。

图 慧欣



吴亦君 亦君
工作室主任,
上海市心理康
复协会理事,
国家二级心理
咨询师。亲子
博客: [http://
blog.sina.com.
cn/wwwuyj](http://blog.sina.com.cn/wwwuyj)

寻找诚信婚介 百合支招“数星星”

“为人牵红线,结婚是件很神圣的事,每次看到曾经陌生的两个人成了一对知心爱人,都觉得很开心,这就更加激励自己办诚信婚介,做诚信介绍人。”这是百合婚介资深情感专家顾琴发自内心的感言。

只因社交圈子有限,当今不少单身青年男女把寻求另一半的目光投向婚介机构。然而常有人打电话给正规婚介,嫌收费贵,转身看到婚介小广告,一问收费低,便去登记。交了几百元,才发现那些婚介,会员资源少,优质资源更少,费时费力去相亲,常常失望而归。

如何找到值得信赖的婚介机构?顾琴老师支招:不妨“数星星”!上海市婚介机构管理

协会在全市范围内评选年度诚信度星级婚介机构,最高为五星。寻找诚信婚介所,完全可以像找宾馆一样看“星”下单。百合婚介的“五星”,正是由多位“诚信红娘”以其热枕心耐心的服务打造而成。百合有针对性地安排约见,在跟踪服务中红娘及时帮会员处理情感问题,为成就美好姻缘不遗余力。 琴音

百合婚介:荣获上海市婚介介绍行业“诚信单位”、“诚信度五星级单位”称号,拥有多名高级婚恋顾问。

热线:52397558、62130073(免费提供电话和现场咨询)

网址: www.021baihe.com

地址: 定西路 1277 号长峰大厦 1003 室

中西医结合治疗恶性肿瘤 冬至时节肿瘤患者的饮食原则

12月5日、6日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与健康促进基地将特邀两位主任医师进行以下两场专题讲座,让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

● 现今,中西医结合治疗恶性肿瘤所占比重越来越大,西医手术、放疗能发挥自己优势,中医也可有效地发挥其灵活、整体调整的特点,能提高疗效,降低化疗、放疗的不良反应。两者相辅相成,融为一体,更有效地加速机体康复及预防其复发与转移。

● 一年分为春夏秋冬四个季节,而季节与饮食养生有密切关系。作为一年之中最冷的节气冬至,肿瘤患者更是要注意饮食搭配原则与冬季养生相结合。那么对于肿瘤患者而言在冬至时节应如何饮食呢?食疗教授将会详细讲解这一时节癌症患者的饮食要点,增强患者体质,使各种治疗能正常进行,以及提高身体免疫能力,预防复发转移。

12月5日上午9:00《中西医结合治疗恶性肿瘤》由上海市中山医院滕颖副主任医师主讲
12月6日上午9:00《冬至时节肿瘤患者的饮食原则》由上海市食疗学会副理事长丁钰能教授主讲

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼长泰厅/宗洛厅
详情可询: 021-64031830/64311848 相关活动可登陆: www.shjjdwh.com