

育 儿那些事

2022年9月14日 周三 浙江工人日报

你在为孩子的坏习惯焦虑吗?

试试用“长颈鹿语言”来沟通

■记者胡翀

说起“手机”，许多家长是既爱又恨；对于孩子来说，把手机当作学习工具好好利用，往往能起到事半功倍的效果；而一旦借以消磨时光、甚至沉迷其中，不仅影响孩子的学习，也会对眼睛造成伤害。

目前，绍兴上虞的一位家长林女士，就因为手机的问题，找到了上虞区总工会职工心理健康服务中心，希望心理咨询师为她出主意——既能纠正孩子用手机的习惯，也不至于引发孩子的逆反情。

林女士的孩子今年读初中，正处于青春期，最近孩子做作业的时候总是拿着手机。“他说是要查资料，可我知道他是偷着玩游戏、聊天，结果作业总是做到很晚。”这让林女士很犯愁。

职工心理健康服务中心特聘

心理咨询师、国家职业二级心理咨询师、区教育局阳光心健中心资深负责人章惠珍认为，林女士的担心是有道理的。“孩子边做作业边玩手机是一个很不好的习惯。”章惠珍肯定地说。

章惠珍进一步为林女士分析了孩子的这种行为将会产生的生理和心理上的危害。她表示，首先，一边做作业一边看手机，孩子会缺乏专注力，思考没有深度，作业没有质量；其次，有些孩子美其名曰查资料，慢慢就变成了抄答案，自然读不好书；第三，这种情况不及时制止，孩子有可能沉迷网络、游戏成瘾；最后，长时间使用手机会导致长期睡眠不足，容易精神萎靡，影响孩子身体发育。

同时，章惠珍表示，对于这样的孩子，家长要学会使用“长颈鹿语言”——一种非暴力沟通的方式。

它包括以下理念：“开放型”交流，而非使用“封闭型”提问；真实表达想法，而非强迫对方说出你想要的；看优点和长处，而非给对方挑毛病；双向交流，而非让对方闭嘴；学会倾听，而非一味地评论；积极反馈，而非消极反应；同理思考，而非偏见地给对方“贴标签”。

解释完什么是“长颈鹿语言”，章惠珍针对林女士孩子的情况，给出了解决方案，“这个方案是双向的，而不是单向输出，需要孩子和家长共同努力。”

1. 好好沟通，建立规则意识。可以开一个家庭会议，先肯定孩子每天能完成作业，能上交手机，有基本的自律性。然后动之以情，晓之以理，让孩子明白拿着手机做作业的弊端。

同时，和孩子商量适度使用手机的规则：(1)可以先做作业，需要用手机的作业放到最后，而且要预估好使用时间；作业完成，

再玩手机。(2)尝试间隔玩手机，比如做40分钟作业，玩10分钟手机。如果手机拖延上交，拖延的时间将在下次玩手机的时间里面加倍扣减。当然，孩子遵守规则，也要有奖励，而且奖励的内容和形式要多种多样，以此逐步缩短孩子看手机的时间。

2. 追根溯源，满足合理需要。孩子用手机玩游戏、聊天，很多时候是想轻松一下，满足好奇心、成就感、归属感。一般来说，亲子关系、同伴关系不佳的孩子，以及成绩不如意的孩子，更容易沉迷手机。

家长平时要多肯定、多欣赏孩子，发现他们的优势，培养兴趣，给孩子足够的爱，鼓励孩子在现实世界积极结交同伴。孩子生活愉快，现实的成就感、归属感提升了，就不需要过度依赖手机了。

3. 温柔坚定，持之以恒执行。毋庸置疑，手机确实对孩子有强大的吸引力，所以要遵守规则则是不容易的。父母不能打骂孩子，但是要温柔坚定地、持之以恒地执行规则，不能心一软就随便把手机给了孩子。即使孩子以不完成作业、不吃饭睡觉的方式“威胁”，父母也要坚持。父母的温柔坚定是强化孩子规则意识、养成良好习惯的基础。

4. 以身作则，一起改变。身教重于言教，如果父母放下手机，多读书，多专心做事，多陪伴孩子一起活动，那么孩子耳濡目染，自然能够分清主次，先专注学习，再以多种方式娱乐，能够适度地、有效地使用手机。

“老师说得很有道理，看起来要改还真不容易。我回去试试用‘长颈鹿语言’和孩子沟通，相信会有成效的。”听了章惠珍的介绍，林女士焦躁的情绪也有所缓和。

岁 月留痕

小照片里有大时代



■陈慈林 文/摄

在省市档案馆等处搜集的。

这些照片中，既有浙江铁路4个重要的历史瞬间——1908年沪杭铁路、1934年浙赣铁路、1970年杭长铁路、2010年沪杭高铁通车场景；也有杭州火车站的变迁历史、百年老站艮山门的变化等。

今年8月初，这些浓缩了浙江铁路百年发展的影像亮相铁路小公园，引来不少居民围观。80多岁的养路工黄师傅拄着手杖看得仔细，当他从图片中看到30多年前他与老同事现场作业的场景时，流下了激动的泪水：“应该让现在的年轻职工知道老一辈的艰辛。”许多在爷爷奶奶家过暑假的中小学生也纷纷赶来观看，高铁司机赵师傅10岁的儿子小刚对6岁的弟弟说：“我长大了也要跟爸爸一样当火车司机，开世界上速度最快的磁悬浮火车。”

少年赛场竞风采



9月12日，金华市浦江县青少年中心场馆里，青少年运动员在进行激烈的空手道比赛。据悉，

9月12日至14日，2022年浙江省第十七届运动会空手道比赛在浦江县举行，有10支参赛队、177

名运动员进行甲、乙、丙三个组别不同项目的角逐。

通讯员胡肖飞 摄

化对妆才能更吸睛 你也能成为“第一眼美女”

■记者程雪

冷艳港风女主妆、轻混性感泰系妆……想学化妆的你有没有被五花八门的妆容教程搞晕？如果你的想法从“我要学化妆”发展成“我适合哪种妆容”，请立刻大声地对自己说“NO”！

初学者首先要弄明白化妆的意义——让自己变得更好看更自信。所以最好先避开“高价”仿妆，毕竟咱也没有毛戈平老师的“魔术手”，而要学会化“第一眼美女”妆容，就是那种看起来清透又自然，仿若天生丽质的妆容，只要掌握下面4个变美思路，你就可以悄悄变美。

Step1: 打底，好的开始是成功的一半

好的底妆能够让彩妆出彩。建议根据自己肤质选择适合的底妆产品，比如偏油皮可以选择控油哑光的底妆，偏干皮可以选择滋润功效的底妆。可以选择化妆刷和美妆蛋上底妆，让妆容更服帖、更持久。

脸上有瑕疵的姐妹，可以用遮瑕产品在痘印、黑眼圈、法令纹、斑痕等处轻轻覆盖一层，稍微等一会，让遮瑕产品“黏”在皮肤上，再用遮瑕刷轻轻晕染开。

底妆的最后一步是定妆，只有用散粉或饼定好妆，才能让妆容“焊”在脸上，接下来的彩妆效果才更好。千万不要为了追求所谓的清透效果不定妆。

Step2: 上色，白桃色系和奶茶色系是最自然的

每个品牌都推出了各种色系的眼影盘，怎么选？建议选择白桃色系和奶茶色系。白桃色系是橘粉色调，可打造清纯活泼妆容，比较适合白皮妹子。奶茶色以浅棕色为主色调，可打造自然温柔妆容，适合大部分人。

眼影分为哑光和珠光，分别承担晕染和提亮的任务。在选择眼影盘的时候，4到6个颜色的眼影盘足以满足日常妆容需要，当中最好有1到2个是珠光眼影。没有必要盲目追求颜色特别多的大眼影盘。

化眼妆的时候建议使用眼部化妆刷。先用哑光最浅色涂抹整个眼部和卧蚕，并用第二浅色的哑光颜色涂眼皮折痕并晕染出来，然后用稍微深一点的哑光贴着后半眼的睫毛根部涂，再用一把蓬松的刷子将整个眼睛的颜色晕染开，使得不同颜色过渡自然。最后，用珠光色点涂眼部中间和卧蚕，达到画龙点睛的效果。注意，肿眼泡的妹子可以不用涂眼中部。

在选择口红的时候最好和眼妆呼应，豆沙色系是最适合上扬眼线。不要夸张的上扬眼线，不要为了追求大眼效果化得过粗，不要又擦又改越弄越糟。用

Step3: 勾勒，放大你的优点

在化眼线的时候要牢记“不不”原则：不要夸张的上扬眼线，不要为了追求大眼效果化得过粗，不要又擦又改越弄越糟。用

棕色或黑色眼线笔贴着睫毛根部画一条线即可，到眼尾处拉长一点点，这样既能放大双眼，又能让眼睛炯炯有神。

画眉毛的时候要先弄清三庭比例。从前额发际线至眉，从眉至鼻底，从鼻底至下颌，各占脸长的1/3。如果原生比例不好，可以通过修眉和画眉调整眉毛位置，使自己接近标准三庭。

大家可以根据自身喜好选择眉形，不过建议最好眉头和眉尾在同一水平线，这样更能显示出落大方的气质。

Step4: 修容，千万别“下死手”

沉迷于“高光拌饭”“腮红拌饭”的姐妹们醒醒吧！修容是借助高光、阴影、腮红等，让脸更立体精致，用力过猛可能变成“小花猫”了。

腮红可以选择眼影、口红统一的色调，用腮红刷打在眼下的位置，“收手”时微微上扬，起到提精神的作用。刷子上的余粉可以扫到鼻头上略微修饰下。

阴影尽量选择偏棕灰色调，用在发际线旁边、鼻翼两侧、脸部两侧。高光可打在鼻梁中段、鼻头、微笑肌上方和眉骨处。这二者可以让人产生错误的视觉效果，看上去脸型更加小巧精致。

最后提醒：化妆的当天，睡前一定要卸妆！长期不卸妆或卸妆不到位会使皮肤变得粗糙、暗黄，并造成毛孔阻塞、变大。化妆本为美，不好好卸妆岂不是得不偿失？

影 视厅

“史上最拥挤”中秋档你捧场了吗

■苑广阔

刚刚结束的中秋节小长假，也是国内电影市场堪称“史上最拥挤”的中秋档期。短短三天时间，竟有超10部电影先后上映，密度之大，甚至超过了很多年的春节档期。

今年中秋假期的电影市场，不但数量足够多，而且类型丰富，既有主打亲情的电影《哥，你好》，也有《狼群》这样的大制作动作片，对于喜欢看电影的人来说，确实是个福音。

但是对于电影制作方、投资方甚至说国内电影行业来说，“史上最拥挤”中秋档，真的是好事吗？灯塔数据显示，截至9月12日18点，中秋档票房近3.6亿元，《哥，你好》《新神榜：杨戬》《独行月球》分别位列中秋档票房前三。

从排片的角度来看，中秋假期大家更有时间看电影，但

问题是再喜欢看电影的人，也不可能把三天假期都拿来看电影。激烈的竞争背后，可能会有一两部电影脱颖而出，成为赢家；但更有可能的是，会有更多部片子扮演了“陪太子读书”的角色，最终只能惨淡收场。

当十几部电影“挤”在中秋档期的时候，一个让人难以理解同时又倍感无奈的现象是，在中秋假期的第一周，竟然没有一部新电影上映。这样的“厚此薄彼”，会让平时想看电影的人没得看，而到了假期有那么多电影，也只能挑着看。

其实国产电影抢档期的现象，近年来有愈演愈烈的趋势，也引起了业界以及观众的讨论。不管怎么说，早涝不均的现象，都是不正常的，与其十几部电影在一个档期挤得“头破血流”，不如趁着观众想看新片却没得看的时候，寻找属于自己的市场空间。

扮靓城市之美



近日，杭甬高速柯桥出口处，园林工人正忙着赶制《开放之门》亚运主题立体景观小品，扮靓城市之美。通讯员钟伟、赵炜 摄

■记者胡翀

说起“手机”，许多家长是既爱又恨；对于孩子来说，把手机当作学习工具好好利用，往往能起到事半功倍的效果；而一旦借以消磨时光、甚至沉迷其中，不仅影响孩子的学习，也会对眼睛造成伤害。

目前，绍兴上虞的一位家长林女士，就因为手机的问题，找到了上虞区总工会职工心理健康服务中心，希望心理咨询师为她出主意——既能纠正孩子用手机的习惯，也不至于引发孩子的逆反情。

林女士的孩子今年读初中，正处于青春期，最近孩子做作业的时候总是拿着手机。“他说是要查资料，可我知道他是偷着玩游戏、聊天，结果作业总是做到很晚。”这让林女士很犯愁。

职工心理健康服务中心特聘

心理咨询师、国家职业二级心理咨询师、区教育局阳光心健中心资深负责人章惠珍认为，林女士的担心是有道理的。“孩子边做作业边玩手机是一个很不好的习惯。”章惠珍肯定地说。

章惠珍进一步为林女士分析了孩子的这种行为将会产生的生理和心理上的危害。她表示，首先，一边做作业一边看手机，孩子会缺乏专注力，思考没有深度，作业没有质量；其次，有些孩子美其名曰查资料，慢慢就变成了抄答案，自然读不好书；第三，这种情况不及时制止，孩子有可能沉迷网络、游戏成瘾；最后，长时间使用手机会导致长期睡眠不足，容易精神萎靡，影响孩子身体发育。

同时，章惠珍表示，对于这样的孩子，家长要学会使用“长颈鹿语言”——一种非暴力沟通的方式。

它包括以下理念：“开放型”交流，而非使用“封闭型”提问；真实表达想法，而非强迫对方说出你想要的；看优点和长处，而非给对方挑毛病；双向交流，而非让对方闭嘴；学会倾听，而非一味地评论；积极反馈，而非消极反应；同理思考，而非偏见地给对方“贴标签”。

解释完什么是“长颈鹿语言”，章惠珍针对林女士孩子的情况，给出了解决方案，“这个方案是双向的，而不是单向输出，需要孩子和家长共同努力。”

1. 好好沟通，建立规则意识。可以开一个家庭会议，先肯定孩子每天能完成作业，能上交手机，有基本的自律性。然后动之以情，晓之以理，让孩子明白拿着手机做作业的弊端。

同时，和孩子商量适度使用手机的规则：(1)可以先做作业，需要用手机的作业放到最后，而且要预估好使用时间；作业完成，

再玩手机。(2)尝试间隔玩手机，比如做40分钟作业，玩10分钟手机。如果手机拖延上交，拖延的时间将在下次玩手机的时间里面加倍扣减。当然，孩子遵守规则，也要有奖励，而且奖励的内容和形式要多种多样，以此逐步缩短孩子看手机的时间。

2. 追根溯源，满足合理需要。孩子用手机玩游戏、聊天，很多时候是想轻松一下，满足好奇心、成就感、归属感。一般来说，亲子关系、同伴关系不佳的孩子，以及成绩不如意的孩子，更容易沉迷手机。

家长平时要多肯定、多欣赏孩子，发现他们的优势，培养兴趣，给孩子足够的爱，鼓励孩子在现实世界积极结交同伴。孩子生活愉快，现实的成就感、归属感提升了，就不需要过度依赖手机了。

3. 温柔坚定，持之以恒执行。毋庸置疑，手机确实对孩子有强大的吸引力，所以要遵守规则则是不容易的。父母不能打骂孩子，但是要温柔坚定地、持之以恒地执行规则，不能心一软就随便把手机给了孩子。即使孩子以不完成作业、不吃饭睡觉的方式“威胁”，父母也要坚持。父母的温柔坚定是强化孩子规则意识、养成良好习惯的基础。

4. 以身作则，一起改变。身教重于言教，如果父母放下手机，多读书，多专心做事，多陪伴孩子一起活动，那么孩子耳濡目染，自然能够分清主次，先专注学习，再以多种方式娱乐，能够适度地、有效地使用手机。

“老师说得很有道理，看起来要改还真不容易。我回去试试用‘长颈鹿语言’和孩子沟通，相信会有成效的。”听了章惠珍的介绍，林女士焦躁的情绪也有所缓和。

■记者胡翀

说起“手机”，许多家长是既爱又恨；对于孩子来说，把手机当作学习工具好好利用，往往能起到事半功倍的效果；而一旦借以消磨时光、甚至沉迷其中，不仅影响孩子的学习，也会对眼睛造成伤害。

目前，绍兴上虞的一位家长林女士，就因为手机的问题，找到了上虞区总工会职工心理健康服务中心，希望心理咨询师为她出主意——既能纠正孩子用手机的习惯，也不至于引发孩子的逆反情。

林女士的孩子今年读初中，正处于青春期，最近孩子做作业的时候总是拿着手机。“他说是要查资料，可我知道他是偷着玩游戏、聊天，结果作业总是做到很晚。”这让林女士很犯愁。

职工心理健康服务中心特聘

心理咨询师、国家职业二级心理咨询师、区教育局阳光心健中心资深负责人章惠珍认为，林女士的担心是有道理的。“孩子边做作业边玩手机是一个很不好的习惯。”章惠珍肯定地说。

章惠珍进一步为林女士分析了孩子的这种行为将会产生的生理和心理上的危害。她表示，首先，一边做作业一边看手机，孩子会缺乏专注力，思考没有深度，作业没有质量；其次，有些孩子美其名曰查资料，慢慢就变成了抄答案，自然读不好书；第三，这种情况不及时制止，孩子有可能沉迷网络、游戏成瘾；最后，长时间使用手机会导致长期睡眠不足，容易精神萎靡，影响孩子身体发育。

同时，章惠珍表示，对于这样的孩子，家长要学会使用“长颈鹿语言”——一种非暴力沟通的方式。

它包括以下理念：“开放型”交流，而非使用“封闭型”提问；真实表达想法，而非强迫对方说出你想要的；看优点和长处，而非给对方挑毛病；双向交流，而非让对方闭嘴；学会倾听，而非一味地评论；积极反馈，而非消极反应；同理思考，而非偏见地给对方“贴标签”。

解释完什么是“长颈鹿语言”，章惠珍针对林女士孩子的情况，给出了解决方案，“这个方案是双向的，而不是单向输出，需要孩子和家长共同努力。”

1. 好好沟通，建立规则意识。可以开一个家庭会议，先肯定孩子每天能完成作业，能上交手机，有基本的自律性。然后动之以情，晓之以理，让孩子明白拿着手机做作业的弊端。

同时，和孩子商量适度使用手机的规则：(1)可以先做作业，需要用手机的作业放到最后，而且要预估好使用时间；作业完成，</p