

培养儿童心理健康“十注意”

心理学家普遍认为,儿童时期是培养健康心理的黄金时代,各种习惯和行为模式都在这个时期奠定基础,如果此时忽略了孩子的心理卫生,对孩子以后的发展会造成不利的影响。为此,心理专家提醒,培养儿童心理健康,应注意以下几点:

- 一、不要过分关心孩子 这样做容易使孩子过度地以自我为中心,认为人人都应该尊重他,结果成为自高自大的人。
- 二、不要贿赂孩子 要让孩子从小知道权利与义务的关系,不尽义务不能享受权利。
- 三、不要太亲近孩子 应该鼓励孩子同同龄人一起生活、学习、玩耍,这样才能学会与人相处的方法。
- 四、不要勉强孩子做一些不能胜任的事情 孩子的自信心多半是由做事成功而来,强迫他们做力所不能及的事情,只会打击他们的自信心。

五、不要对孩子太严厉、苛求甚至打骂 这样会使孩子养成自卑、胆怯、逃避等不健康心理,或导致反抗、残暴、说谎离家出走等异常行为。

六、不要欺骗和无谓的恐吓孩子 吓唬孩子会丧失父母在孩子心目中的权威性。

七、不要在小伙伴面前当众批评或嘲笑孩子 这样会造成孩子怀恨和害羞的心理,损害孩子的自尊心。

八、不要过分夸奖孩子 孩子做事取得了成绩,略表赞许即可,过分夸奖会使孩子沾染



沽名钓誉的不良心理。

九、不要对孩子喜怒无常 这样会使孩子敏感多疑、情绪不稳、胆小畏缩。

十、要帮助孩子去分析他所处的环境 帮助孩子解决困难,而不是代替他们解决困难。应教会孩子分析问题、解决问题的方法。 姜峰

过度牵挂 对人对己都不好

“牵挂心理”是当代老年人普遍存在的一种心理状态。对于这种“牵挂心理”的成因和危害,专家说:

一、老人渴望实现自我价值 老人退休后将感情和生活重点放在儿女们身上,是完全正常的。造成这种现象的原因是老年人突然无所事事,导致心理落差较大,变得特别需要和看重他人、社会对自己的尊重和关爱。

但由于生活圈子变得狭窄,因此老年人对子女的情感依赖就越来越强烈,希望能在子女身上得到感情的满足和宣泄,通过对儿女的关心和牵挂来引起儿女们对自己更多的重视和爱。与此同时,也通过这种方式不断进行自我暗示,证明自己是有益的,是有价值的。

二、过度牵挂危害健康 过度牵挂儿孙会让老年人长时间处于紧张、焦虑的状态中,患有高血压和心血管疾病的老年人很容易因此而发病。专家认为,有“牵挂心理”的老年人,其实可以通过自我调节来避免过度牵挂。

首先,老人要学会以一种正常的心态与儿孙相处,即适度关心、适度放手、适度分离。

其次,老人要多培养兴趣,经常串串门、聊聊天、广交朋友,从而获得更多的情感支持。

另外,老人还要掌握一些自我调节的技巧,如抑郁时可以打开电视看看娱乐节目;出现心慌、害怕、焦躁不安等现象时,可以听听音乐,做做深呼吸等。

三、子女应多与老人沟通 现实生活中,很多人,尤其是子女,对老人们的“牵挂心理”都存在理解误区,认为老人事事都要插手、件件都要当家,这是独断专行的老派家长作风。其实这恰恰是老年人自身渴望被关怀被牵挂的心理表现。

因此,做子女的应当怀着同情理解的心态与老年人多沟通,千万不能因此而疏远老人,更不能表现出厌烦的情绪。

龙军



倾诉是女性最好的减压方式



现代职场中,职业女性工作的范围越来越大,对于压力这个现代人无法回避的话题,通过两性差异比较,清楚自身的压力反应特点,清楚异性的压力应对方式,不仅有利于自身的身心健康,还有利于营造更加和谐的工作氛围。

男人与女人的差别是长久以来人们不断探讨的话题,男人和女人有着不同的思考方式、不同的行为方式和不同的情感需要,这些不同既反映在生活上,也反映在职场上。那么面对工作压力时,职业女性会以什么样的方式对待呢?

女性更容易情绪波动和疲劳

当工作压力大的时候,职业女性容易情绪波动,出现焦虑和急躁等情绪,这是由女性的生理特点所决定的。在职场中,情绪化的表现是不被提倡的,在面临压力时的情绪化反应也会对个人的职业生涯产生负面作用,这使得女性身心更容易疲劳。所以,女性要提高自身的职业素质,理智地控制自己的情绪。同时,企业的管理者以及男性同事对女性应该多一些宽容和理解。

女性更倾向倾诉

压力是必须承受的,但压力的应对方式却是可以选择和改变的。当面临压力或挫折的时候,男性比女性更可能“寻求业余爱好并积极参加文体活动”,“坚持自己的立场为自己想得到的去努力”,“找出几种不同的解决问题的方法”,以及“尽量克制自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒”。职业女性则采取“与人交谈,倾诉内心烦恼”,“试图忘记整个事情”,以及“自己安慰自己”。

调查显示,女性在价值观上更加重视情感交流和分享,这样可使她们的内心得到满足。因此,当女性面临压力的时候,找自己信任的人倾诉就成了非常有效的缓解压力的方式。

郝军

七类朋友值得交往一辈子

鞭策者

我们都需要那种催我们奋进的人。如果你有资格获得提升,但却不确定,她会说:“那项工作非常适合你。现在我们应该挂断电话了,你现在有事要做。等你做完了再给我打电话吧!”

好顾问

当你遇到大问题的时候可以找她帮忙——如果生活的快乐,成功的秘笈是什么——而她也总能给你一个恰当的答案。

年轻一点的朋友

她是办公室里的实习生或是从另一个城市搬到隔壁的移民。确保她是值得你支持的,然后支持她。

不是妈妈的妈妈

她可以是你那很好的、年长的邻居,你生病的时候她给你送汤;她也可能是你朋友的母亲,她常在节假日邀请你去吃晚饭。每个人都有需要别人宠爱的时候。

翻译家

男性朋友更了解男性的想法,他会给你明智的建议,有这样的朋友对你没有坏处。他可以明确地告诉你当你的男朋友说“我需要自己的空间”时,他的意思是什么(找一个新朋友吧!)

有趣的人

当你需要解压的时候,她会拉你去唱卡拉OK或给你讲她的生活小笑话,使你笑得直打滚。

关心你的人

她像一个时刻关注你、照顾你的姐姐。当你认为某人对你不利时,她是真诚的,在凌晨三点钟出现紧急事件的时候,她是你第一个给其打电话的人。

师傅生



解读白领男人心理压力

都市中的白领男人在高速发展的经济社会中扮演着越来越重要的角色,他们也鲜明地代表了一种生活状态,在他们的工作中或是生活中都充满了竞争与快节奏,因此他们所承受的心理压力也绝非一般。

一、工作狂 一般人正常工作时间为8-10小时,此为人体健康负荷量。如果长期工作12小时以上,就对人体产生压力。

二、极度失落 每个人的一生中,总是会遭受许许多多的不如意,并不是每个人都具备足够的解决能力,因而会产生“失落感”。由失落感所衍生的情绪反应,会使人产生悲观、失望、没有信心,甚至愤世嫉俗的心态。事业的压力对白领男人危害最大。经受不住这种压力,往往会有失落感,也就是人们常说的“灰色”心理。

三、难耐高压 白领男人的性格和时代的特征联姻,孕育出了竞争。长期处在白热化竞争的气氛中,会使他们心理极度紧张、苦闷和失望,致使情绪跌宕。当不堪忍受这种超负荷的精神压力时,自己往往就不能把握自己而失去自控力。

四、家庭危机 工作环境、社会环境以及家庭成员之间的价值取舍、感情投向都可能隐藏和引发家庭危机。即使在没有冲突理由的情况下,压力也会通过家庭降临到你头上。这使许多白领男子终日郁郁寡欢、闷闷不乐,有时又心情焦躁、心烦意乱。



五、疾病打击 疾病最容易使人思想消沉,有的还会失去生活的信心。疾病的压力来自于失去健康身体的忧患,失去康复信心。

六、贪欲过高 如果对金钱、财富之类心存过高欲望,那就是贪心,使你轻松的大脑神经长期紧张,正常的心脑运动加快,产生一种与正常生理机能不协调的节拍,就会伤脑、伤心神、伤体。

减轻心理压力可从以下几方面做起:

一、放慢一下工作速度 如果你被紧张的工作压得喘不过气来,最好立即把工作放一下,放慢一下,轻松休息一下,可能你做得更好。

二、合理地安排作息时间 严格执行自己制定的作息制度,使生活、学习、工作都能规律地进行。

三、注意培养良好的心态 加强心理修养,养成自己作心理分析的习惯。可以考虑与心理医生交朋友,以期经常得到他们的帮助。

四、保证充足的睡眠 不要冒犯自然规律,否则必遭自然法则的报复。

五、正确地评价自己 永远保持一颗平常心,不要与自己过不去,把目标定得高不可攀,凡事需量力而行,随时调整目标未必是弱者的行为。

六、处理好事业与家庭的关系 家庭的和睦与事业的成功绝非水火不容,它们的关系是互动的,“家和万事兴”,无力“齐家”,恐怕也无“平天下”。

七、面对压力要有心理准备 要充分认识到现代社会的高效率必然带来高竞争性和高挑战性,对于由此产生的某些负面影响要有足够心理准备,免得临时惊慌失措,加重压力。同时心态要保持正常,乐观豁达,不为逆境心事重重。

八、要培养自己有一个宽广豁达的胸怀 与人为善,大事清楚小事糊涂。郑板桥一句“难得糊涂”传诵至今,就是因为其中道出了人生至理。

九、丰富个人业余生活 发展个人爱好生活情趣往往让人心情舒畅,绘画、书法、下棋、运动、娱乐等能给人增添许多生活乐趣,调节生活节奏,从单调紧张的氛围中摆脱出来,走向欢快和轻松。

尤加