心灵港湾

青少年心理问题暑期频出

孩子有“心病” 家长应反思

暑假已过去半个多月了。记者近日从市心理咨询师协会了解到,7月以来,该协会有关青少年心理问题的接待量较平时增加40%。

心理专家称,暑期是青少年出现心理问题的高发期,家长应合理引导、正确对待,帮助孩子走出心理困境,重拾信心。

1 有了心病寻“心药”

近日,记者从市心理咨询师协会了解到,今年暑假期间,前来寻求心理辅导的青少年比平时多了不少。国家二级心理咨询师钱华说:“暑假之前,协会每周接到咨询电话10多个,暑假期间,这类电话每周有20多个。前来咨询的家长和学生数量比平时增加了40%,其中上网成瘾、早恋等问题占多数。”

为什么青少年在暑假期间扎堆解决心理问题?

钱华说:“一方面,孩子在暑假期间治疗‘心病’时间较充裕;另一方面,许多学生处于小学升初中、初中升高中的过渡阶段,心理压力较大,家长希望通过心理疏导帮助孩子建立自信心。”

2 五类“病”态对症治

青少年的心理问题主要有行为习惯差、学习动力不足、新生适应难、上网成瘾、早恋等五种类型。

■行为习惯差

案例介绍:三年级学生明明(化名)因学习成绩差,父母经常打骂他,学校通知家长下学期到校陪读。

案例分析:由于家长经常打骂孩子,使孩子变得消极、叛逆,因此他采取不学习、不听话等方式与家长对抗。

专家支招:家长应该积极主动帮助孩子解决问题,改变原先简单粗暴的教育方式,采取鼓励、引导的方式,帮助孩子建立自信心。

■学习动力不足

案例介绍:初二学生小强(化名),在上学期期末考试后,告诉父母他不想上学,家长多次劝解无果。

案例分析:没有认识到学习是为自己的,从小未养成自觉学习的习惯,遇到困难易退缩、放弃,对老师教学方法或老师不认同……这些原因导致孩子丧失学习热情。

专家支招:家长要多与老师沟通,找到问题的症结,采取科学、合理的方法,逐渐培养孩子的学习兴趣。

■高期望带来压力

案例介绍:中考成绩一般的小丽(化名)被其母安排到郑州某重点高中学习。面对新环境,小丽深感压力,经常失眠、焦虑且无法集中精力学习。

案例分析:家长的过高期望使孩子对学习、生活产生抵触情绪。

专家支招:家长应考虑孩子的实际情况,不要对孩子抱以过高的期望,让孩子在轻松的学习环境中成长。

■上网成瘾

案例介绍:高一男生张杰(化名)从初二开始接触电脑便沉迷其中,被学校开除后,他天天坐在电脑前。

案例分析:由于在现实的交往中得不到快乐,张杰只能借助网络得到心理上的满足。大部分有网瘾的孩子,都是由于父母经常吵架、与孩子沟通存在问题而造成的。

专家支招:家长应首先检讨自己的行为,看是否是由于家庭的不和睦导致孩子出现上述行为的。和谐的家庭环境、父母的鼓励,才是治疗网瘾的良药。

■早恋

案例介绍:高二女生李翔(化名)原本成绩优秀,上学期她的成绩突然下降,通过各方了解,才得知她与同班男生谈恋爱,家长多次劝解无效。

案例分析:青春期的孩子对异性有好奇心很正常,这一问题的出现,也和孩子缺少异性一方家长的关爱有关。

专家支招:面对早恋问题,家长和老师不应如临大敌,对孩子进行强行制止甚至打骂。父母应给予孩子足够的关心与爱护,引导孩子树立正确的恋爱观,异性的一方家长应该给予更多关爱。

3 病根往往在家长

国家二级心理咨询师王亚平介绍,暑假期间不仅可以休息,也给孩子们提供了“心灵按摩”的机会。

王亚平认为,孩子出现心理问题大部分是家长造成的,家长过于关注孩子的成绩,使孩子失去了成长的快乐和发现自我价值的机会;家长对孩子要求过多、管理过严,甚至限制其自由,否定孩子的想法,易使孩子产生自卑心理。

王亚平建议,暑假期间,家长应该适当减轻孩子的学习压力,根据孩子不同的成长阶段,选择合适的教育方式;多抽出时间陪孩子,多与孩子沟通,了解其心理需求;学校应开设心理健康课程,让学生学会一些自我剖析、自我调节的方法。

本报记者 王晓丹 实习生 孟璐

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)

(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健议堂

睡觉流口水是疾病信号

常流口水,尤其是睡着觉之后常流口水的成年人,应该对自己的身体有所警惕,因为,对于成年人来说,睡觉流口水或许是某些疾病发出的信号。

一般来说,成年人睡觉流口水的原因大致分为以下几种。

■口腔炎症 口腔炎症会促进唾液分泌,引起口腔疼痛,导致流口水。

■面神经炎 面部受凉、吹风或感冒之后,可能会出现睡觉流口水的情况。这类患者还可能伴有眼睛闭合不严、口角歪斜等症状。

■用脑过度 当人体用脑过度、极度疲劳以及服用某些药物后,会引起人体植物神经功能紊乱,睡觉时可能出现神经异常兴奋的情况,使大脑发出错误信号,从而引起睡觉流口水。这种情况要多休息,避免免疫力下降引发各种疾病。

■中风先兆 如果突然出现睡觉时流口水,晨起后自己对着镜子笑一笑,如果伴有口角歪斜或头痛等症状,意味着中风的可能性比较大,此种情况下,切不可掉以轻心,建议立即到医院进行相关检查。

■动脉硬化 动脉硬化会导致大脑和肌肉缺血、缺氧,从而造成面部肌肉松弛,加上老年人吞咽能力减弱,从而导致睡觉流口水。如果出现这些症状,老年人要重点检查是否存在高血压、高血脂和高血糖的“三高”情况。(据《北京晚报》)

养生有道

日本第一长寿村每天吃什么?

日本冲绳是世界闻名的长寿区,而大宜味村则是冲绳的“超长寿”胜地。这个人口约3500人的村子,90岁以上的老人就有80人,且个个身体硬朗,被视为日本第一健康长寿村。这里的长寿老人告诉你,他们经常吃4种食物。

■深海鱼 如鳕鱼、沙丁鱼,深海鱼中的DHA可以增强记忆力和认知功能,EPA则能降低血液里的中性脂肪和坏胆固醇,防止动脉硬化,预防中风及老年痴呆症。

■豆腐 大豆本身含有丰富的蛋白质,但不容易被人体消化和吸收,而经过加工的豆腐,营养素的吸收率大大提高,还增加了特有的香味。豆腐是植物蛋白质的最好来源,还能提供丰富的钙和镁。

■海带 海带富含蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸以及碘等多种微量元素,能预防肥胖、心血管硬化、高血压、心脏病等。

■蔬菜 水果和蔬菜中的各种抗氧化剂配合起来,能很好地抵御衰老。经常吃蔬菜可以使人患癌症的概率下降50%。 (据《老年生活报》)

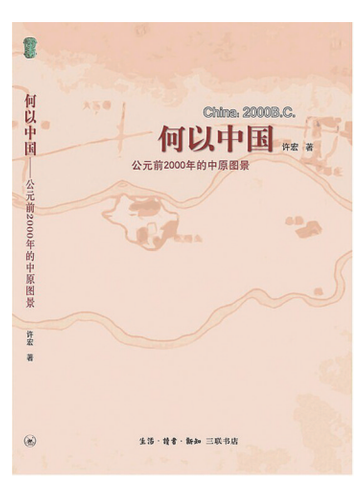
读 家

4 “耳”的衍生字

耳 ěr

连于身体的片状物。甲骨文是一片耳朵的象形字,金文像是连接于外的片状物,篆体是中央有圆孔的片状物,而且上下缘与本体相连。“耳”是听觉器官,所以以耳为构件的字大多与听有关系。

注:为保留汉字间架结构、字形与象形文字的一致性,此处保留繁体字,以保证更舒适的阅读体验。读者可在内文中查阅相关简体字。



4 “革命”导致失忆?

值得注意的是,陶寺贵族墓葬所显现的这套礼仪制度,既有日后被三代王朝文明继承下来的,也有大量就此失传成为绝响的。

回观夏商周三代更替,尽管是伤筋动骨的改朝换代,但诚如孔老夫子总结的那样,“殷因于夏礼,所损益,可知也;周因于殷礼,所损益,可知也”(《论语·为政》),下一个朝代对于上代,继承是主流。而始于二里头的三代王朝对陶寺礼制的扬弃,是否要归因于这场内部革命对旧传统的“砸烂”,从而导致了文化上的失忆?想来意味深长。

陶寺大墓的随葬品一般都有一二百件,包括由彩绘(漆)木器、彩绘陶器及玉石器组成的成组家具、炊器、食器、酒器、盛贮器、武器、工具、乐器和装饰品以及以猪为主的牲体等,随葬的礼乐器中又以蟠龙纹大陶盘、鼍鼓和特磬最引人注目。后来商周贵族使用的礼乐器,有不少在陶寺都邑已经现身。

但与三代礼器群相比,它又有些较显著的特点。首先这些礼器都不是用青铜来制作的,因此有学者称其为“前铜礼器”。此时的陶寺都邑已经在使用铜器,但还没有用青铜来制作礼器。关于这一点我们下面还要专门谈及。

陶寺“前铜礼器”群的第二个特点,是礼器组合种类齐全,还存在以量取胜的倾向,食器、酒器、乐器、兵器、工具都是成套出现,看不出“重酒好酒”的倾向。这也大大不同于后来二里头至殷墟王朝以酒器为主的“酒文化”礼器组合。

前述独木船棺的特殊葬具,以及有棺无椁(套于棺外的大棺)的简单葬具,到了三代王朝时期也为复杂的成套棺椁所取代。

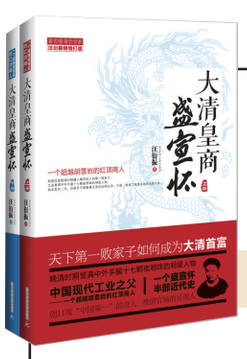
尽管社会阶层分化严重,但各等级的墓又同处于一处墓地,并不见殷墟那样独立的王陵区,甚至几乎所有居民都被囊括进一个大的城圈。这种“全民性”,使我们对陶寺社会的进化程度也无法做过高的估计。

与后世的三代王朝相比,这些现象或者是原始性地显现,或者是区域和不同族群间文化特征的差异。

无论如何,陶寺和同时代其他社会发展水平较高的人群间明确的等级划分以及“前铜礼器”群的存在,说明在中原及其周边各地域社会中,作为早期复杂化社会建立新秩序的重要支柱,礼制已经初现于世。但各区域社会的“前铜礼器”各有特色,尚未形成跨地域的统一定制,表明各区域社会尚处于礼制形成的初期。正是这些人类群团的持续竞争与交流影响,奠定了后来华夏礼乐文明的基础 。

由于陶寺晚期社会“金字塔”塔尖的折断和贵族传统的中断(这一时期尚未发现社会上层的遗存,能随葬几件玉器的墓主人已属较高层级),三代王朝诞生前后向其汲取养分的程度或许也受到了影响。

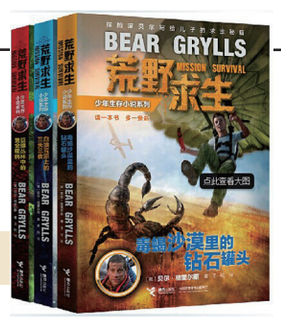
BOOKS 新书快讯



★作者:汪衍振
★出版社:华中科技大学出版社

《大清皇商盛宣怀》

主人公盛宣怀是“中国现代工业之父”,西方教育的引进者,他的创业经历神秘而传奇。他的人生跌宕起伏,是血与火、鲜花与泪水的混合体。他因为得罪了红顶商人胡雪岩,变成晚清时期遭人唾弃的人间第一败家子;又因为坚韧不拔,屡败屡战,成为誉满中外的明星人物……



★作者:贝尔·格里尔斯(美)
★出版社:接力出版社

《荒野求生》

本书是著名野外生存探险专家、美国Discovery探险节目《荒野求生》节目主持贝尔·格里尔斯为儿子创作的“荒野求生少年生存小说系列”第一辑。贝尔将自己的探险经历编成故事,除介绍野外生存技能外,也试图向孩子传递生存哲学。他认为,家长应该教会孩子在面对危险时如何解决问题,而不是替孩子挡住所有的困难。

★作者:王树
★出版社:中央编译出版社

《透析童年:探寻成人和孩子生命内在的连结》

作者强调人拥有两个自我:一个是身体的自我,一个是精神的自我。每个孩子的到来,都带着一颗精神的种子。这颗精神种子需要和身体一起成长,它所需要的养分,甚至超过身体所需要的物质养分。因而,无论作为教育者,还是作为父母,都应该懂得:关注孩子的成长,除关注身体与认知发展外,还需关注孩子心理与精神的发展,最终达成身、心、灵的合一成长!