



13 岁的丽丽是一位天真活泼的女孩,其母亲是一名优秀的教师,在学习上对丽丽要求甚严,而在生活上又过分地溺爱孩子,造成了丽丽脾气无常,情绪不稳定,本来丽丽在班里学习就不错,可是丽丽的妈妈要求她每次考试成绩都要排在班里前 3 名。这样下来,丽丽每天超负荷地学习,感觉压力越来越大,成绩也随之下降了许多,常做一些令父母

孩子厌学谁之过

郑州市第八人民医院 李 猛

伤心的事,出现了厌学、悲观等消极情绪甚至曾有自杀的念头。有时,心情急躁时就用头部去撞墙,性格也变得很任性,听不进去父母的好言相劝,认为父母并不爱自己,还会挥霍父母的血汗钱来报复父母,更不能提上学的事情。万般无奈之下,丽丽的父母带她来到了心理门诊就医。

经过专家的详细了解和诊断,原来,丽丽已经患了儿童情绪障碍。专家称:“刚接触丽丽时发现她很聪明、伶俐,语言表达能力也特别强,看不出来有什么不正

常的地方,但是,深入了解以后,丽丽才对我说,几年来,她自认为自己从没有真正快乐过。”

为此,心理专家提醒广大家长,不要仅仅碍于面子的需要,去刻意强求孩子像自己一样有出息,并把父母的想法强加给孩子,若父母强制、逼迫子女学习,或过分地宠爱子女,都有可能影响孩子们对待学习的态度。家长应根据孩子的实际情况,制定一个适合孩子的学习目标,帮助孩子找到学习动机,让孩子在学习中感受到爱、关注与被需要的感觉。过高的目标容易使孩子产生较大的心理压力。所以,确立学习目标还必须还要科学、适度地表扬孩子,从内心去接纳和我赏识孩子,要知道孩子真正的需要。

一个心理健康的孩子需要鼓励和提醒两方面的关怀,而任何一方面的失衡,都容易造成孩子心理方面的扭曲。



测测您是否到了更年期

根据您近期的状况,回答以下问题:

- 1.您的年龄是否在 45 岁以上?
- 2.您是否出现阵发性上身发热、出汗或夜间盗汗现象,时而心慌?
- 3.您是否出现月经周期不规则或停经的现象?
- 4.您是否经常感觉身体不适,并且医学检查指标在正常范围内?
- 5.您是否感觉自己的睡眠质量很低,而且夜梦多?
- 6.您是否出现睡眠时间不少,但是仍然感觉疲劳的现象?
- 7.您是否出现记忆力减退,丢三落四的现象?
- 8.您是否感觉近期情绪特别容易波动,与以前相比更容易落泪?
- 9.您是否感觉有时生活失去意义和动力,阴雨天尤其如此?
10. 您是否经常担心退休后的生活和经济问题?
- 11.您是否常常想起小时候或年轻时的经历?

如果有 5 种以上的现象符合您的情况,说明您可能已经进入更年期,一定要引起重视,如果以上的这些现象十分严重,就应该尽快去医院进行检查,并采取合理的措施来治疗或调养,以免引起健康隐患。(长 生)



适度发脾气可增寿

德国耶拿大学的研究人员对 6000 多名患者进行了研究。结果发现,善于发泄愤怒的意大利人和西班牙人比更为“温和”的英国人寿命长近两年。

科学家表示,宣泄愤怒等消极情绪对延长寿命起到关键作用。

此项研究的负责人马库斯·芒德博士和克里斯汀·米特博士分析指出,爱将焦虑和愤怒“内化”的“压抑人群”更容易血压升高,长此以往会增加冠心病、癌症等疾病的发病率,使寿命大减。同时,“压抑人群”在隐藏恐惧、愤怒等不良情绪时,为避免危险,总是寻求自我克制态度,试图完全控制自我行为和身边环境,导致心率和脉搏加快,出现压力和焦虑等其他症状。

(晓 东)



跑步可以缓解抑郁

德国的一名研究人员在最新一期《大脑皮层》杂志上发表文章说,关于跑步让人兴奋的说法确有道理,跑步的确能导致大脑释放大量的内啡肽。

有人说他们在运动时感觉很爽,就好像服用了改变心情的药物。德国研究人员的研究表明,跑步和运动会对大脑产生生物化学作用。有化学物质被释放出来,从而改变运动员的情绪。那些化学物质叫内啡肽,是大脑天然产生的镇静剂。

德国柏林大学的亨宁·伯歇尔说,如今,医学技术发展已能够解释运动学中的诸多问题。有数据显示,跑步过程中产生的内啡肽,进入大脑与情绪有关的区域,尤其是脑边缘和脑额前区。如同当人们沉浸于爱情或听到令人欢快的音乐时,脑边缘和脑额前区就会被激活一样。

伯歇尔说,有人在进行长时间或高强度训练时,会出现这种极度感受。伯歇尔本人就经常参加跑步和自行车运动。他说,在跑步后不仅感觉身体完全放松,而且头脑也变得更加清楚。

(苏 琴)

开车最好听古典乐

近日,据美国“每日医学网”报道,美国一家汽车保险网站调查显示,开车时听某些类型的音乐,会增加车祸风险。

研究人员选取了 8 名司机,其中有 4 名男司机和 4 名女司机,要求他们每人驾驶 500 英里,并记录下他们的驾驶速度、刹车和加速时间。在开车前 250 英里时,不听任何音乐,后 250 英里时,让他们听一些指定的乐曲,包括舞曲、嘻哈音乐、重金属摇滚乐和古典音乐等。

结果证明,音乐对司机驾驶状况产生了显著影响,一名女司机在听嘻哈、重金属摇滚乐时,开车最有“闯劲”,比其他

人加速和刹车都要快;而古典音乐对司机的安抚效果最好。

英国伦敦大学的心理学家西蒙·摩尔博士认为,开车时,最理想的音乐应该与司机正常心跳节律相匹配,也就是节奏为每分钟 60~80 次,这类音乐多数为古典音乐。过快的节奏会让司机产生兴奋刺激感,下意识地提速或转移注意力;节奏过慢又会有“催眠”的效果,降低司机警惕性。

(许志强)



问:李平是一名初一的学生,据李平妈妈介绍,李平平时性格腼腆,做事也不拖延,可最近开始变得很懒散,并不繁重的作业,她经常拖拉写到凌晨一两点,直到妈妈催她睡觉,才会急急忙忙地写完。早上起床上学也是磨磨蹭蹭的,经常迟到,整个性格都变得慢吞吞的,严重影响了学习和身体的健康。为此,李平的妈妈很苦恼。

郑州市第八人民医院刘俊德说:李平的情况,从心理学角度来说,是一种心理投射的表现类型,俗称为拖延症,是对人体心理状况的描述,这与人的个性、特点有一定的关系。李平本身性格腼腆,对自己的学习采取不在乎的态度、随遇而安的性格,不拖到最后一刻不会去做,是一种相对性的拖延。李平妈妈太过于催孩子,反而会加重孩子的心理负担,越催越慢。他建议,家长应该学会让孩子练习怎么判断时间、如何享受、利用时间来做一些事情,多和孩子沟通,应该帮助孩子制定一个合理的时间规划表或者一个学习目标,也可采取激励法等以此培养他们的时间观念和专注度。

合理规
划
摆脱拖
延

本报记者 马丽娜
通讯员 席娜