

孩子出现问题也是家庭“排毒”的机会

我们生活在多个系统中,家庭也是一个系统,最基本的家庭系统就是父母和孩子。在家庭这个系统里,所有人都在相互影响,有的人在某一时间段影响力相对较强,有的人在某一时间段影响力相对较弱。

系统又分为健康型、亚健康型、不健康型(注:非专业划分)。当家庭系统处于健康型时,父母自身情绪稳定,一家人基本上和睦,夫妻相亲相爱,亲子关系温和有序。在这样的家庭里,即使暂时遭遇一些外界压力或者挫折也能顺利度过,因为每个人都有这个世界上最重要的人支持,这个时候的家庭系统是正向的、充满力量的。

亚健康型家庭,虽然存在一定的状况,但也没有太糟糕,夫妻之间虽然有时争吵,但有时也和和睦睦,父母情绪虽然

不好但是也能自我觉察。虽然双亲中的一方可能经常会在孩子教育中“帮倒忙”,但是另外一方也能稳定大局。在这样的家庭系统里,孩子可能会有些状况,但是一般都不是太大的问题,即使偶尔遇到相对大的问题也能促使家庭更团结。

不健康型的家庭系统里,夫妻关系非常恶劣,父母自身亟待完善,家庭没有家庭的温暖,孩子的问题可谓是层出不穷,并且经常会制造点麻烦,夫妻相互埋怨,亲子相互指责,都在等着对方改变。

不管是在亚健康型还是不健康型家庭系统中,孩子都可能会比较多地出现问题。因为孩子是家庭中最弱的,也是最容易显现家庭状况的。在家庭系统相对不太糟糕的时候,孩子出现问题是好事,可以促使敌对的父母和解,共同面对孩子问题这个“外敌”,可以让家庭得以

重回相对和睦的状态。所以在许多时候,孩子的状态是随着整个家庭系统的状态而改变的,并且非常明显,孩子就像家庭系统健康状况的指示灯。

孩子在心理问题最严重时往往也是父母关系极度不良的时候:孩子发现父母一方可能有外遇时、父母闹离婚时、父母组建新家庭时、父母一方或者双方忙得整天没时间管孩子时等。

孩子天生具有保护家的能力,他们对家庭系统的状况具有敏锐的觉察与判断能力,因为家是每个孩子最重要、最温暖、最愿意倾其所有去保护的城堡。只是,孩子的能力太弱,只能用伤害自我的方式(出现状况)去帮助家庭重回正常的轨道。

如果家庭系统的“毒性”一般,孩子出现问题一般会对家庭系统的好转起到



奇效。可是,如果家庭系统已经“中毒”太深,父母也无学习精神与坚强的毅力,那么,孩子的状况可能会加剧家庭系统“毒性”的扩散。但不管怎么样,孩子尽力了,毕竟,他们承受了许多他们这个年龄不应承受之重。

为了孩子,愿天下父母相亲相爱,爱孩子就好好地爱您的另一半;为了孩子,愿天下父母都能不断地学习,爱孩子就好好地提升自己!愿天下家庭都能维持在良性循环系统中。

《大河健康报》2016.12.6文/刘友龙

勤俭节约是不少老人的生活习惯,这是一种特定生存环境下形成的生活观念,很难改变。但随着生活水平的逐渐提高,不少老人节俭的生活习惯却让想表孝心的儿女们无所适从。

老人太节俭 子女该咋办

生活中,老人舍不得开灯、用水;保健品、食品过期都舍不得扔;衣服破旧了也不舍得扔;空调几乎成为摆设;回收废旧报纸、矿泉水瓶……这些行为都让“孝顺”的儿女们看着揪心,任凭怎么劝说老人依然我行我素。

节俭的习惯,对老人本身并无任何不良影响,这是他们心安理得的正常生活,自然而然。儿女们因为父母的节俭而烦恼,则应该反思了。

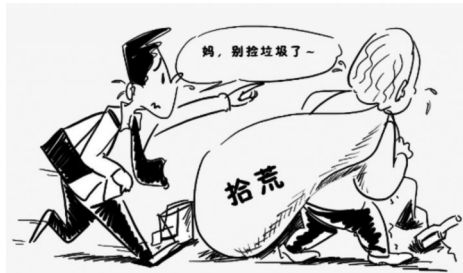
因为爱一个人最好的状态,是自己表达爱的方式能使被爱的人感到快乐。如果硬要“纠正”或者“劝说”老人改变节俭观念以表孝心,那么儿女们就走得有些远了,

致使自己与老人都不快活。

若真的爱父母,就让老人快活,给他们多一点自由的空间,只要老人的节俭不损害健康,就应尊重老人的习惯。

比如回收废品这件事,本身并不会带来任何坏处。儿女若想表达关心,只需要和老人一起整理收拾,保证阳台干净通风和有足够的空间。也许孤单的老人只是想有点事情做,不至于显得自己完全没有用处。对于衣服破旧了也不舍得扔的老人,子女送再多的衣服不如多回家看一看,陪老人吃个饭。

而对于一些有损身体健康的行为,要耐心解释,比如对爱买特价菜的老人,可以



用不夸张但真诚的语气向其强调新鲜食品的好处,以及长期吃剩菜可能存在的健康隐患;对于过期食物的处理方式,应细心介绍其害处,而不是直接当面扔掉。

总之,老人勤勤恳恳一辈子,做自己想做的事情,我们何必百般阻挠呢?毕竟“孝意”比“孝身”更得老人心。

《大河报》2016.12.6文/戴仕梅

签名字体大 虚荣心更强

乌拉圭共和国大学心理学研究小组最新研究发现,签名可以揭示很多个性特征,签名大的人虚荣心更强。

研究人员招募了340名参试者,让他们签下自己的名字并且完成一系列问卷调查,包括其对社交的态度、自恋程度、性格类型等。分析结果发现,签名大的参试者更加喜欢享受成为焦点的感觉,在社交中往往更自信,对他人态度积极,力图占据群体中心地位,有强烈的控制欲。研究还发现,与签名大的男性相比,签名大的女性更加虚荣自负,在自恋程度测试中得分更高。

研究人员分析指出,签名大的人倾向于通过用写大自己名字的方式让别人知道他们内心的感受。签名大实际上是渴望出类拔萃的一种信号。《生命时报》文/陈宗伦

开心茶坊

去逛逛吧

前两天和老公去逛街,路过一个时装店。

我看到里面的衣服真不错,于是对老公说:“这家的衣服真漂亮,咱进去逛逛吧?”

老公皱着眉对我说:“逛什么逛!这种店里面的衣服都超级贵,你带钱了没有?”

我低头看了看钱包,对他说:“没有。”

这时,老公马上笑着对我说:“走,那咱就进去逛逛吧!”

《当代健康报》2016.12.8文/扶贝

这样的老公不能要

上个星期,闺蜜的腿受伤了,我去医院看她。

她两眼红红的对我说:“找男人要看清楚点,像我老公这样的,千万不能要。”

我心里一惊,问她:“腿是他打的啊?”

她咬着牙说:“他这次居然敢躲,我一脚踹桌子腿上了。”

《讽刺与幽默》



女人征服男人的最佳方式

笑是人们传达友好与快乐的基本方式。不过,在美国纳什维尔的范德比尔特大学心理学家巴霍洛夫斯基看来,笑还是女人征服男人的最佳方式。在男人眼中,爱笑、会笑的女人更加性感。

成年后,男女的笑声会产生很大差别。女性大笑时的频率一般为1000赫兹,给人悦耳动听的感觉,尤其会让男人感到舒服;男性笑时只有43赫兹,十分低沉,这也让他们对女性的笑声更敏感。实验中,当女性发出开心的笑声时,男人会产生“她对我感兴趣”的想法。调查还显示,80%的男性喜欢性格外向、笑声清脆的女人,因为笑声会让女人显得美丽、单纯、让人着迷,还能唤起男人的乐观情绪,让相处变得更加融洽。15%的男人喜欢性格内向女性、面带羞涩微笑的女性,欲笑未笑、似笑非笑会让男人如痴如醉。

事实上,每个女人都能掌握多种笑的方式:高兴时笑,害羞时也笑;见到陌生人笑,见到熟人更爱笑;温婉的笑,爽朗的笑,开怀大笑……笑是女人传情达意的重要辅助方式。在两性交往中,聪明的女人应该学会运用笑来传情达意,博得男性好感,让交往变得顺畅。

人民网 2016.12.1

我猜中了开头 却猜错了结局

平淡的生活过久了,总盼望着峰回路转那一天,盼到了开头,却猜错了结局。

你等了一路,错过了一路,于是就真的都错过了。

于是我猜我肯定是离不开你的,离开我会窒息,我已经想象到了失去你以后我流泪的场景,泪水模糊了我的眼睛。

但这一天真的到来时,我发现我猜错了,这一刻我才明白,真正的伤心,怎么也流不出一滴眼泪。

经历过的,试图忘记的,不断掩盖的那

些伤口,如今再度重现在眼前,却发现那些痛一分都不曾减轻过,只是时间将自己麻醉了,忘记了他们还存在着。

世界上有三种人:

一种人对你好,一种人对你不好,还有一种人与你无关。

人啊,一直以为很多人都属于第一种,结果都猜错了,损失惨重,

后来我明白了一个道理……所谓伤心,只要没有了心就不会被伤了。

感悟人生哲理句子 2016.11.30

七种心理状态降低幸福指数

1.不善于发现 不善于发现阳光面“只看到自己的不幸,忽略了自己的幸福”、“放大了别人的幸福,缩小了自己的快乐”是其真实写照。一些媒体为了吸引眼球,也对生活中的负面事件大肆宣传报道。虽然在一定程度上满足了人们的好奇心,但同时也削弱了人们的积极心态。

2.缺乏信念 在经过20多年冲刺般的财富赛跑后,一些人除了赚钱,不知道人生中的目标与追求到底是什么,甚至不知道自己究竟想要什么。这种缺乏信念与理想的状态,难以产生长久、快乐的幸福感。

3.老爱比较 现代人把主要精力都投入到竞争中,比职位、比房子、比财富……比来比去,人们的心里只剩下欲望,没有了幸福。一旦人追求的不是如何幸福,而是怎么比别人幸福时,幸福也就离你远去了。

4.不知道奉献 美国哈佛大学一项研究曾显示,在生活中多去帮助他人,能让自己感到更快乐。但现代社会中,乐于无私奉献的人越来越少,斤斤计较的人越来越多。如

果你总算计着“我能从中得到什么”、“做这件事值不值得”,就会生活的很。

5.不知足 有了房子想换更大的,有了工作想换更好的,有了钱想赚得更多……这些欲望,指使着人无休止地奔波劳碌,硬撑着去争取登上那“辉煌”的顶峰。

6.相互不信任 社会虽然通讯高度发达,但人们的心灵却渐渐疏远了。现在的人越来越倾向于“右脑”思维模式,而右脑掌管个体、权力、地位等,对于幸福的感受度是0。幸福感来自于左脑的感受,很多时候不是生活中的幸福少了,而是人们不再掌握感受幸福的能力。

7.过于焦虑 购房、子女养育、家庭养老负担等问题;因为职场晋升空间感到担忧而产生的工作压力;朋友同事之间人际关系的处理等都成为了中国人的“压力源”。在大城市中,无论老人、年轻人还是孩子,多处于一种烦躁不安的焦虑状态,这让人们无法从心底感受到幸福。

《当代健康报》2016.12.1文/晓彤