

带着笑脸进家门

李迪



春节将至,无数漂泊的游子都要回家团圆,当父母打开家门,子女满脸笑容、兴高采烈地叫声“爸妈”,或许才是最温暖人心的年货。

坏情绪最伤孩子

“坏情绪有攻击力,总是板着脸回家,如同慢性毒药,侵蚀家人健康。”不管是冷漠还是愤怒,都会导致家人压力上升、自尊心下降、身心健康受到影响。

自己易患病。总带负面情绪回家会造成家人间的疏离,缺少家人足够的支持,自己更易患上抑郁症等心理疾病。

爱人易出轨。冷暴力对婚姻的伤害比大吵一架还糟糕。若一个人总给伴侣带来压抑、愤怒的感觉,而不是关心和温暖,对方便会寻求其他情绪补偿,比如出轨、吸烟酗酒、赌博、网购成瘾等。

孩子最受伤。家长的负面情绪给孩子带来三方面影响:孩子对家长的情绪非常敏感,如果父母冷漠或愤怒,孩子可能出于自我保护而变得压抑;随着年龄的增长,父母的行为模式会在孩子身上重现,父母爱发火,孩子也会变得暴躁,影响下一代人甚至几代人;孩子为了让爸妈开心,故意讨好或弄虚作假,不利于积极性格和人格的养成。父母的消极情绪还会让孩子没有安全感,缺乏自信,也很难信任别人,导致人际交往能力下降。

孩子是父母的一面镜子,如果父母解决问题的方式是消极、暴力或不负责的,孩子懂事后会模仿。在精神科门诊中,患病孩子表现出来的病态,往往能在他的父母身上找到影子。生活中也是如此,看上去温文尔雅的人,父母也彬彬有礼;处理问题容易过激的人,爸妈至少也有一位如此。理性的父母必须懂得在孩子面前有所收敛,不能口无遮拦,同时充分表现对彼此的爱和尊重,让孩子学会如何爱别人和表达感情。“如果两个人的感情真的破裂了,不如分开,存在情绪问题的家庭对孩子的伤害太大了。”

表情比说话更具沟通力

为什么进家门那一刻的情绪,有如此大的魔力呢?可以用“首因效应”来解释,即人际交往中给人留下的第一印象会在头脑中占主导地位。家人之间虽不是第一次见面,但“首因效应”同样起作用。回家是与家人的“再一次见面”,决定了家人如何判断你这一天的状态,并且在接下来的一段时间内,这个判断都会占主导地位,影响人的情绪和行为。

“家人间的情绪传染和大脑镜像神经元有很大关系。”我们看到别人哭,自己也想哭;看到他人笑,自己也跟着笑,就是大脑镜像神经元在发挥作用,它像一面镜子,让我们懂得共情,负面情绪的传播也遵循这个规律。

一个人的表情往往比语言更具沟通效果。比如你问家人今天过得好不好,他回答很好,可脸上分明是不愉快的样子,你一定判断他过得不好。“我们往往忽略了情绪和表情才是最强大的沟通密码,经营两者非常重要。”

情绪是有惯性的,不开心的人很难马上高兴,但如果具备调节情绪的能力,就没那么困难。多数国人没受过相关训练,也没这个意识,因此会把委屈、怨气惯性地带回家。回家后,大多数家人通过两种方式处理坏情绪:一是直接宣泄出来,在家里大发雷霆;二是一直压在心里,试图自己慢慢消化,对家人冷漠麻木、视而不见,两种方式都不健康。

要懂得进门的艺术

心理学中有个著名的“费斯汀格法则”:生活的10%由发生在你身上的事情组成,90%由你对所发生事情的反应决定。专家认为,这个世界从不缺少幸福的家庭,缺少的是懂进门艺术的家人。如果人们了解心态和行为决定生活的90%,就会在进门前,把疲惫、忧愁的表情卸载,换成轻松、愉悦的疲惫,幸福的家庭自然越来越多。

门前挂个牌子。家门上可以挂个牌子,上面写“进门前,请抛去烦恼;回家时,带快乐回来”,利于提醒自己进门前斩断垃圾情绪的传播链。提醒牌子只对想改变的人起

作用,随着习惯的养成,这块牌子会走进心里,成为一种潜意识。但如果你没有改变的想法,牌子写得再大,也会视而不见。

别急着回家。如果觉得自己的情绪不好,先不要回家。坐公交的话,提前下车步行回去,走半小时后多数人的情绪都会变好。开车的人到家后先在车里坐一会儿,听听音乐,情绪变好后再回家。哪怕站在楼下观察一下小区也行,看看有什么变化,转移注意力有助于安抚焦躁的心。

向家人提问。回家后和家人说的第一句话,可以看出你用什么身份回家。进家门前不妨想想家人今天做了什么事,怎么用好玩、好奇的语气去了解,比如孩子参加了演讲比赛,你可以问“演讲比赛好玩吗”,这时你是一个关心孩子的老爸,而不会把老板的状态带回家。

强迫自己笑。即使笑不出来,也要强迫自己笑。你的笑哪怕是假装的,但笑一会就会真的高兴起来。因为你笑家人才会笑,得到积极的回应后,笑就成真了,家庭氛围也变得不一样。

倾诉而不是宣泄。回家前的“变脸”练习不是让人压抑不良情绪,而是提醒大家通过各种途径排洩负面情绪,避免回家宣泄。

家是心灵的港湾,在外面受的委屈当然可以回来倾诉,但应真诚、非故意地表达出来。学会示弱和放下架子,虚心地向家人寻求安慰,不仅有助于放松,还会加强彼此的信任。

过年,带幸福回家

过年回家团圆,买礼物容易,若想带幸福回去就要做足情绪上的准备。专家给出几点建议:

倾听而不改变。家人很久没见,生活习惯不一样,对事情的看法更不同,要做好重新相处和沟通的准备。虽然是最爱的家人,却要当成最远的陌生人来以礼相待。不要抱着改变对方的念头去沟通,学会倾听而不改变。

保持表情愉悦。作为晚辈,回家过年要牢记“兴高采烈,表情愉悦”这八个字,即使父母在耳边唠叨个没完,做不到兴高采烈,也尽量表情愉悦,不能不耐烦。哪怕不同意,也要接受并感谢他们的关心。

聊愉快的过去。关注什么决定我们感受到什么。别聊最近发生的事,除非你有特别兴奋的事要分享。聊家人共同的快乐往事才是最好、最没风险的话题,还能强化家庭幸福感。

别八卦私生活。谈话是有基调的,如果你能营造一个愉悦、正面的情绪基调,与家人的相处也会往这条路上走。一旦开启八卦话题,每个人都试图贡献不为人知的秘密,且多是不好的方面。爆料模式容易引火上身,让全家陷入一场灾难。

只向一个人倾诉。不要在一群人面前表达自己的困难或求助,这会带来不必要的担心和意想不到的压力,因为家人对一件事的看法可能不同,把你搞得更晕。一对一地找个值得信任的家人倾诉、请教更好。

当成最后一次团聚。如果这样想,你会发现很多莫名其妙的话题,其实没什么好谈的。

健康话题



皮肤干,多喝五款汤水

钟卫红

寒冷、多风、气候干燥,再加上长期使用暖气及过食辛辣、肥甘的食物,人们的皮肤更容易干燥,出现起皮、脱屑、干痒,甚至皲裂出血等症状。中医把这种皮肤干燥称为燥症,是人在感受到燥邪或机体津液亏损后,体表肌肤和体内脏腑缺乏津液、干枯不润的表现。因此,单单从肌肤外补水远远不够,应内外兼顾,滋阴润燥,才能合力赶走“燥”邪,使皮肤水润。以下5款润肤养颜汤膳可供参考。

1. 石斛花胶乌鸡汤,可补血益损,生津养颜。适用于久劳虚损,胃阴不足之人。
材料:霍山石斛10条,花胶2块,乌鸡1只,瘦肉半斤,姜3片。
做法:石斛浸泡至软身,剪成小块;乌鸡洗净后煮开,去血水后捞

出。两者放入大碗中,加入姜片、水适量,隔水炖1.5小时即可调味出锅。

2. 西洋参炖乌鸡汤,可清热滋阴、养血柔肝。适用于内有虚热、津液不足之人。
材料:乌鸡半只,西洋参3克,红枣2颗,枸杞适量,姜2片。
做法:乌鸡洗净,放入锅中煮开,撇去浮沫后将鸡肉斩成块,放进砂锅,再放入西洋参、姜片、红枣和枸杞,倒入适量水,煲1.5小时后调味食用。

3. 木瓜花生鸡脚汤,可补虚健胃,润肤养颜。适合皮肤干燥、筋骨荏弱的人饮用。
材料:木瓜1个,花生2两,鸡脚半斤,瘦肉1斤,红枣、姜片适量。
做法:先将鸡脚去甲,用清水煮5分钟捞起冲水,木瓜去皮囊和籽,切成块,红枣去核。上述材料放进汤煲里共煮1.5小时后,调味食用。

4. 罗汉果西洋菜猪肘汤,清热止咳、润肺生津。适用于口咽干燥、干咳、便秘之人。
材料:西洋菜500克,罗汉果1/4个,南北杏1汤匙,蜜枣3粒,无花果3粒,猪肘子500克。
做法:上述材料洗净后加水放进汤煲里,大火煲滚后转中火再煲1.5小时,调味饮用。

5. 阿胶牛奶蜂蜜,可补血生津、滋阴润燥。适用于血虚失润,烦躁不寐之人。
材料:阿胶10克,牛奶250毫升,蜂蜜适量。
做法:阿胶放进杯里以温开水溶解后,加入牛奶隔水炖半小时左右,取出摊凉至适合饮用的温度后加蜂蜜调和。



春节七大消费提示

时高

春节将至,为了让广大消费者过一个快乐祥和的佳节,在此特别提示读者,消费时要注意以下七点:

1. 警惕专坑老年人的“感恩答谢会”。岁末年初,一些无良经营者以“感恩答谢”“回馈客户”的名义,组织老年人参加免费招待会、健康讲座、义诊、赠送礼品等活动,诱骗他们购买质次价高甚至“三无”的保健品,骗取钱款后逃之夭夭。天下没有免费的午餐,请消费者务必远离此类活动。

2. 理性对待商家优惠促销。春节是促销季,商家会推送优惠券、折扣券、赠品等,并设置使用范围和期限等条件。消费者面对诱惑,应保持理性,货比三家、按需消费,谨防虚假打折,避免盲目购物,掉入“循环购物”“明降暗涨”“先涨后降”等陷阱中。

3. 小心扫码送礼品等新型诈骗。在商店,赠送牛奶、食用油的活动中需要消费者扫描二维码,填写身份证号、手机号及录制点头视频等,这些多是诈骗。骗子会利用信息进行贷款等,让消费者背负债务,消费者切勿贪便宜,要提防个人信息泄露。

4. 办理预付卡要谨慎。春节是餐饮、美容美发、健身娱乐、洗车洗衣等服务行业办理预付卡或续卡促销高峰期。消费者要审慎了解商家资信情况,注意充值金额不宜过大,并对服务内容进行书面确认。最好与商家签订协议,与发票等凭证一并保存。

5. 预定年夜饭需用心。消费者要尽量选择熟悉、口碑好、诚信经营的餐厅。最好实地挑选菜品,弄清每道菜的名称、内容、规格、价格等,可否自带酒水,最低消费、开瓶费、包间费以及订金、违约责任等事项也要事先问清,避免产生不必要的消费纠纷。

6. 出门旅行要留神。春节出游的消费者尽量选择合法、规模大、信誉好的旅行社,提防低价旅游高价兜售保健品、全程购物游或暗含额外收费项目;应到营业场所签订旅游合同,对行程安排、酒店标准、购物次数、收费项目、违约责任等作出明确约定,避免日后发生纠纷。旅行中,游客对导游推荐的药材、金银玉器等谨慎购买,并留好购物凭证。

7. 挑选家政要谨慎。春节临近,家政公司常推出优惠活动。一些消费者办卡后,发现家政公司人去楼空;有的事后才被告知预付卡有“节假日除外”等条件;还有家政公司以业务繁忙为由,迟迟不安排人员上门服务。消费者要选择正规企业,认真阅读服务条款或合同;不轻易交纳定金、押金或办理金额较大的预付卡,最好按次付费;网上团购要跟商家事先沟通;服务后要当场检查清扫结果;不要与家政人员“私约”,避免出现难以维权。

温馨提示



面容憔悴试试这几招

赵可佳

很多人都容易面容憔悴,这是血液循环不良导致的,尤其在寒冷的冬季。近日,日本“活力门”网站推荐了几招,帮助身体重焕活力。

1. 早起喝杯温水。在早饭前,先喝一杯温热的白开水,可以暖腹、促进肠道蠕动,加快新陈代谢。

2. 选择暖身的食物。很多冬季的时令蔬果都有暖身的效果。可以炖煮大葱、胡萝卜、白萝卜、白菜、生姜和辣椒等。水果中,无花果和苹果可以驱寒。怕胖的女性最好避免吃凉性的沙拉,多吃蒸蔬菜。

3. 适度运动。运动可以促进肌肉的伸展,产生热量。如果不能每天运动,也可以一周去几次健身房或不乘电梯、改爬楼梯,从细微处改变。

4. 使用腹带。手脚冰凉的人应通过温暖全身来增强血液循环,可以用腹带温暖脏腑,适合在家中、睡眠时使用。

健康常识