

年轻人怎样与父母和睦相处

伤害夫妻感情的坏习惯

起床后从不叠被子、衣服散乱一地、臭袜子几天不洗……懒丈夫的这些坏习惯，一定成为过不少夫妻吵架的导火索。

不过，据英国《每日邮报》报道，最易引发夫妻间矛盾的，其实是厨房这个弹丸之地。对1427名主妇进行的调查显示，有32%的人最讨厌丈夫在做饭时把厨房弄得一团糟，在所有选项中位居第一；其次是把用过的餐具锅盆堆在水槽中，占30%；紧跟其后的是不按时丢垃圾(19%)和不把食物及时放入冰箱(16%)。

除此之外，在哄孩子上床睡觉后，有七成丈夫选择坐下来看电视或DVD，但妻子中却有77%选择清洁房间，51%选择洗衣服，40%会准备明天的早餐。一方是享受，一方是继续劳作，这也成为不少妻子对丈夫抱怨的根源。调查显示，女性每天下班回家后，往往还要完成至少5项工作，如洗衣服、查收邮件、购物、收拾熨烫衣物、做饭等；而男性，最多只需要完成三样“工作”，其中包括玩电脑游戏、与朋友聊天和喝酒等消遣。

对此，社会行为学家珍妮·休表示，要保持和睦的家庭氛围，不妨尝试以下5个方法：

1. 让所有人都参与到家务劳动中来体会其中的艰辛，丈夫试着整理厨房或熨烫衣物，妻子尝试维修小家具或换灯泡等；
2. 多使用各种家居清洁、整理工具，如可爱的垃圾桶和收纳箱，具有多种吸口能为每个角落除尘的吸尘器，能让乏味的家务充满乐趣；
3. 建立家庭值班表，多干家务的人可以共享电视遥控器的主动权；
4. 合理购物，节约时间又省钱，避免因此发生争执；
5. 周末多和家人在一起，增进了解。

(胡楚青)

吓唬孩子会带来什么危害

“再哭，窗外面大灰狼吃掉你。”家长和保姆经常会描绘一些虚构的、负面的情景来吓唬孩子。而近日荷兰研究人员发现，比起中性事件，孩子们更能记住这样消极而虚构的事件，并会添油加醋。

心理学家亨利·奥特加和同事们找来76名年龄在7岁~9岁的孩子，要求他们回忆前一年经历的某个真实事件(如表演音乐剧)，以及一个虚构的中性事件(如换教室)和一个虚构的消极事件(如被冤枉抄袭同学作业)。一周之后，再要他们记起这些事件和细节。

结果发现，74%的孩子都记起虚构的事件，并补充了一些虚假的细节。更重要的是，与那些回忆换教室的学生相比，回忆被指责抄袭作业的学生更有可能产生脑海中记忆。研究人员认为，因为大脑中储存的消极信息之间联系紧密，所以从一件坏事就容易想到另一件坏事。

众所周知，不愉快的早年记忆可能导致孩子成年后出现心理问题。所以，父母不要用吓唬的方法，应寻找更科学的教育方式。(杨帅)

代沟的存在总会带来或多或少的误解，年轻父母与孩子之间如此，与上一辈老人之间也是一样。

比如，在你提出希望孤身一人的父亲搬来同住时，他却总是跑题，絮絮叨叨地讲起当年他与老伴结婚时，如何搞到这个房子的各种往事。这可不是他没有将你的问题听进去。这些唠叨只是反映出他

们决定永远离开老房子后产生的留恋之情。你要做的就是安静地听他讲完，这样他才能尽量不带心理负担地到新地方生活。

再如，你妈妈多次抱怨眼睛不好，晚上看不清，但当你提出去医院时，她又坚决不去。这又是因为什么呢？原来，她不愿意去医院检查，部分原因是想知道自己的眼睛患

上什么病。你要做的，就是耐心地劝导。

其实，跨越与老人之间的这道沟并不是很难，关键是你理解他们正在经历的一切。以下一些简单的方法能够帮助你改善与父母的沟通。

1. 多陪。这里的“多陪”不是强调次数，而是强调时间。不能匆匆地到父母那里看一眼，坐5分钟，或是在工作间

隙打个电话问候一下，而是要拿出相当的时间来陪伴他们。也许你没时间天天跟父母待上几个小时，但在周末，去给他们做一顿饭，泡一杯茶，你们的沟通也能更加深入。

2. 倾听。这里你需要学会的是，从父母絮絮叨叨、似乎不知所云的话语中，发现其中包含的，你没有注意到的问题。

3. 提出好的问题。如果你的父母在回顾一段经历，你就要提出一些开放性的问题。比如，当他们回忆起与一位亲人的某段旅游经历，你可以问他们：“你们玩得怎么样，关系如何？”因为好的问题有助于老人更好地回忆过去。你还可以帮助他们整理相册，请他们讲述自己的经历，或者一起做些手工。(张定国)

夫妻间最感动和最伤人的言行

夫妻之间，无话不谈，争执起来，口不择言。殊不知，婚姻就像一个易碎的花瓶，一旦出现裂缝，无论如何弥补，都不能让它崭新如初。一项调查发现，“真是不该嫁(娶)你”是夫妇间最伤感情的一句话；而“无论如何都在你身边”最令

人感动。家庭健康促进中心共访问了1114名已婚男女，分别评出夫妻间三大最感动和最伤人的言行，希望借此提醒夫妇多留意自己在言语及行动上给配偶带来的影响，并学习多说增进感情的话，多进行有助感情的互动。

调查显示，60.1%的受访者将“无论你怎么样，我都会在你身边”这句话，列为“最感动的话语榜”之首位，“和你结婚，我觉得很幸福”与“你对我来说很重要”一起，荣登前三位。

这样的结果说明，无论丈夫或妻子，最渴望得到的是对方永远的支持，并希望在婚姻中得到接纳、肯定和重视，十分在乎自己在配偶心中的位置。

让人出乎意料的是，最感动的行动，竟然是伴侣富有爱意的简单表达。“为你做一件早就说过、甚至自己都忘了的小事”、“深情一吻或拥抱你”以及“特别安排时间陪你”，名列前三。“买房子”或“将财务大权交给你”，反而排名不高。这说明夫妇相处中，最需要的往往是伴侣的关心和细心，而且应在适合的时间作出表示。

至于“三大最破坏感情的言语”，58.5%的人选择了“我真是嫁(娶)错你了”，“你看看别人，比你好多了”和“我忍耐很久了，你总是这样”紧跟其

后。人们都希望获得配偶的欣赏，但若听到以上三句话，难免会感到自己在对方心中的地位、价值及形象一落千丈。最破坏感情的行为中，“公开羞辱你”、“在公开场所指使你”和“不理不睬”分列前三。

该中心主任李雯珊说，调查显示出夫妇相处中最受彼此重视的，并非是物质的给予，而是对配偶的关心、尊重及重视。她建议，夫妇在盛怒之下要先冷静一下，反省自己的行为，再找机会向对方说“对不起”，令对方明白之前自己也有不理性的地方，和好如初就不是难事。

(杨文彦)

人际关系差 学习压力大 假期太放松

谨防“开学焦虑症”

开学了，燕燕要升入新的年级了。她却越来越不精打采，闷闷不乐。细心的妈妈发现了燕燕情绪的变化。通过耐心的交流，妈妈得知，原来女儿患上了“开学焦虑症”。

开学焦虑最常见

由于暑假结束后，学生要面对新的学习任务或是进入新的学校，这让不少孩子为此忧心忡忡，而心理门诊临近开学时接待的青少年焦虑患者也比平时多出好几倍，其中以即将升学的大学新生最多见，小升初、初升高的学生也有不少。

实际上，所谓“开学焦虑症”并不是一种特殊的心理

障碍，其症状与其他情况下的焦虑(如考试焦虑)并没有区别。然而其表现却因人而异。在躯体症状方面可能表现为定期呕吐、头疼或肚子疼，在情绪方面则可能表现为情绪低落或暴躁易怒的症状，个别青少年还会因此离家出走。

不想上学原因多

开学焦虑的常见原因有三种：

过于放松型 假期生活过于悠闲自由，孩子不愿意回到有规律和忙碌的生活中。青春期的孩子自控能力较差，如不加管理，容易养成晚睡晚起的习惯，上学后很难恢复正常的作息规律。

担心适应型 有些孩子平时就不善于与同学和老师相处，甚至本来就在矛盾，如果需要进入一个新的学校，人际关系的变化可能加剧这种压力。

学业焦虑型 某些孩子因学习成绩差产生了自卑心理，而成绩好的孩子也会因学习压力大产生焦虑情绪，这一现象在那些即将进入升学班或对自己要求严格的学生中间表现得尤其明显。

家庭晚会换心情

“开学焦虑症”一般在开学前半个月甚至更早的时候即可出现，但其对心境的不良影响可能要持续到开学后的好几个月。现在心理门诊

有时会遇到一些父母来咨询“开学焦虑症”，有人嘲笑他们是“皇帝不急太监急”。殊不知，治疗“开学焦虑症”离不开家长的参与。

对于收不回心的孩子，家长要和他们一起制订规律和科学的作息时间，督促他们严格遵守；针对开学后1周~2周内的活动，家长要协助孩子制订一份时间表，帮助他们“倒时差”。

对于适应能力差的孩子，家长应与老师多沟通，让老师多留心孩子的异常情绪。比如让不善交际的孩子当一当寝室长。

对于那种上进且心思重的孩子，适时的减压则更重



要。比如在开学典礼后，趁热打铁开一个温馨快乐的家庭晚会，转变孩子心情的同时，协助他给新学期定一个可行的学习计划。(赵继红)

老师家长也需提防“开学恐惧症”

别以为“开学恐惧症”是学生的专利，现在有一些家长和老师的也开始被“开学恐惧症”缠身。面对孩子繁重的学习生活，家长和老师的心情同样也不轻松。

市民刘鲁平的孩子刚上小学，孩子放暑假也让她过了几天轻松的日子，不用担心孩子的学习、接送、吃饭，

“好像给心情放了个大假。”但随着新学期的开始，刘鲁平的心又开始揪起来。开学后，又要重新绷紧神经陪孩子学习了，她说，每天要早起给孩子准备早饭，接送孩子上学、放学，晚上还要检查作业、陪读，日复一日，孩子紧张劳累，自己更是身心累、心累，一想到这些就烦

躁不已。

王燕的孩子即将升入高三，临近孩子开学，她脑中翻来覆去的就是如何让孩子进入学习状态，如何让孩子改善偏科情况。她甚至还给自己和丈夫进行了分工，制订了时间表，为孩子制订了科学配餐食谱，可她依旧觉得心慌，生怕由于自己的疏忽

耽误孩子考入理想的大学。

面临开学，老师的心情同样不轻松。笔者采访的几位老师都不同程度地表示，繁重的教学任务和压力是他们产生“开学恐惧症”的主要原因。王莉是一所重点中学的班主任，她说：“现在学生压力大，老师压力更大。为了把学生教好，我们不仅得早

起、熬夜、写教案、批作业，还得关注每个学生的学习、思想情况。来自家长、学校的期望，也都转化成我们的压力。”

精神卫生中心儿童心理卫生研究室主任翟静认为，一些家长过度关心子女新学期的学习，每天耳提面命，会让孩子的神经高度紧张，加重其恐惧情绪。作为成年人，老师和家长应该积极自我调节，缓解压力，以平和的心态迎接新学期的到来。

(李宝山)

便民服务电话

- 兴鹤清洁公司:高空外墙清洗、地毯清洗、地板打蜡、搬家、管道疏通:13033891162
- 淇河家政洗涤公司:清洗宾馆、酒店、单位、家庭、布草、窗帘、台布等:13939258180
- 利民家政(保洁、搬家、洗地毯、疏通等):3298881 15939231199
- 专业疏通大中小型污水管道、清理化粪池:13030393419
- 淇河家政:(保洁、搬家、洗地毯)3360777
- 东方家政(水电暖安装、钻孔、清洁打蜡):

- 3951778 13569631600
- 商顺文一周钢笔字速成:13663922918 (全国连锁,统一教材)
- 三灵开锁公司(现改灵师):6663030
- 鹤壁市汽校:3367050 13939207503
- 鑫昌汽修 24小时急救:3338572 13343928572
- 京鹤汽车修理厂 清障车、吊车 24小时救援:3311326 3314348
- 市中医院急救:3353120 3378503 (康复科) 2659562(精神科) 2659966(汤河分院)
- 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666

- 按摩医院肛肠科(马佩凯):2647015 (老区)3320085(新区)
- 范氏骨科:3313380(新区)2612120(老区)
- 张志刚皮肤科专科:13939285245
- 原有全肛肠科(发明专利:阔口长柄肛门镜):6988554 13839241809
- 东海渔港订餐:3382222
- 老根山庄订餐:3366666
- 百翼蜂产品销售:3308229 3308186
- 佳能数码相机销售:13939279001
- 水宜生微电解制水器:13323926333
- 皇明太阳能销售、售后:3367711 6995288
- 法律服务、法律咨询:13939290016

- 各种液压平台、铝合金梯:13603929964
- 鹤壁特产黄河古陶:3333598 3939518
- 销售安装多种花瓶柱围栏(水泥制品):13303920444 13303924173
- 日报编辑部:3313871 3313873(热线)
- 晚报编辑部:3312941 3313880(热线)
- 报纸广告:3313877 发行:3319180
- 供水投诉:3368855
- 印刷:2189908 3189636
- 大河鹤壁网:13503929602
- 鹤壁军分区门诊部皮肤科:3322774, 鼻炎科:3976644
- 维修电脑、数码相机:15839208517