

压力山大『女汉子』

学会给自己『松松绑』

1

近几天,“女汉子的 20 条标准”成了微博上的热门话题,我们身边的现实社会中,以“女汉子”自居的女孩子也越来越多了。既然称为“汉子”,可想而知,便少不得豪爽、独立、直线条,这种中性化甚至男性化的性格做派不仅不使人讨厌,反而颇为受宠,从心理学角度讲其实是心理健康的表现。



图 晓雅

不乏自我解嘲和心理安慰的成分

如今,“女汉子”团体横空出世,海清饰演的外表邋遢性格豪爽的汽修工、孙俪饰演的辣妈,让观众看得直喊过瘾。

在电视剧《抹布女也有春天》里,海清扮演的“葱哥”似乎开启了荧屏“女汉子”的时代——从小被老妈当儿子来养,穿着随意,一头短发整日素颜;性格简单率真、坚韧乐观,不做作不拜金,男友负心,她出手狠揍一顿,兄弟欠钱,她大包大揽还上。

荧屏上“女汉子”的种种率性所为,会让人感觉很痛快,但想做个现实中的女汉子并不那么容易,需要承受很多压力。

在接受采访时,海清说,在工作中

无法拿自己当一个女人,这就像你上了一艘船,船在前行,你也就无法停歇下来。要想跟得上这艘船前行的速度,就恨不得 24 小时不停歇地去工作。

不仅是那些事业有成的女明星、女强人,就是我们普通人,也同样经受着工作和生活的压力,谁的日程表不是排得满满的,谁比谁吃的苦少呀?

海清说出了众多“女汉子”无奈的一面,是啊,如果身边有一个足够强大的“真汉子”,可以去依赖、去依靠,去享受他给自己带来的足够的安然,那么,我们的“女汉子”们,是不是也会展现出自己软弱的一面,去求助、去撒娇呢?

2 “女汉子”形成与遗传、环境因素等有关

分析所谓“女汉子的标准”,其实就是指的弱化女性气质,强化男性气质的女生,这首先应该是指一个人的性格,而性格的形成和遗传、环境等相关因素有关,抛开遗传不讲,“女汉子”更多的是被环境和现状逼迫出来的。

每个人的性格里都有男性化和女性化的部分,性别认同发挥出了与自己生理性别相符的那部分性格气质。在人们以往的认知里,女子应该是柔弱、温顺的,是男人保护下的依人小鸟。但随着生活节奏的加快和社会竞争的日益激烈,越来越多的女孩自小便受到“谁说女子不如男”的教育,求学、职场、家庭,女孩子一路打拼下来,不但不能得到所谓的“照顾”,而且相反地,由于求

职、做家务等等各个方面存在的性别上的偏见或歧视,女性甚至需要比男人付出更多的汗水和精力,如此说来,小女孩历练成女汉子也就不足为怪了。

越来越多的女孩子以“汉子”自居,动辄称“爷”——上得了厅堂,下得了厨房,杀得了木马,玩得了 dota……现代女性越来越凸现出男性化的气质,似乎有趋势要发展为一种共性。最直观的是表现在事业上,纵观各路报道和身边现实,“女汉子”大都事业成功,不由引得众女性纷纷效仿,从而使得“女汉子”的队伍越发壮大。

女性走向了“女汉子”的趋势,不仅是个人的人格表现,还应该算是社会发展进程的特征了。

培养“被关爱”的能力

其实,男人也好,女人也罢,在人的内心深处,都不可避免地存在着脆弱的一面。“人在江湖漂,岂能不挨刀”,遭遇的遗憾、失落和委屈,总是需要去触碰的,在处理这些埋藏在内心的情绪时,我们需要来自朋友或者外界(例如心理咨询师)的帮助和劝慰,只有这样,才能更快地走出心理上的阴霾。

当然,作为一种标签,“女汉子”代表着责任、大气,可以时常提醒我们少些敏感纠结的小心思,阳光一些、再阳光一些,但所有这些,并不妨碍我们袒露自己的脆弱,接受别人对自己的关爱,要知道,“爱,是一种能力;被爱也是。”七祈

爱的教育

年轻妈妈的遗憾



天忙忙碌碌。这几年婚庆市场红火,竞争也非常激烈,芳夫妻俩的公司经过这几年的发展,也越来越有知名度,终于建立了自己的品牌,在市场上占有了一席之地。但令芳在事业成功的喜悦之中不断烦心的,是她的儿子小瑞。

小瑞从一岁多点就被交给保姆带,父母成天忙公司业务早出晚归的,他差不多经常好几天见不到父母;双休日和节假日父母更忙,别的孩子都有父母陪伴出去玩,而小瑞呢,只能与空荡荡的房子和保姆为伴。小瑞天生脾气比较犟,发起牛脾气来谁也劝不住,保姆一直是顺着哄着他,他要什么都尽量满足,从来不敢违拗他的主意,更不用说做规矩啦;爸爸妈妈难得有时间陪伴儿子,心里愧疚,所以也是对儿子的要求言听计从,故而养成了小瑞唯我独尊的个性。

小瑞的以自我为中心的性格在进入幼儿园时就表现出对集体环境的不适应。不少孩子和家长都有抱怨,幼儿园老师也发现小瑞存在一些行为问题,但碍于与小瑞父母的特殊关系,总是帮忙作些特殊处理,所以芳当时并没有觉得儿子的问题有多么严重。

直到小瑞进了小学,在课堂上捣蛋,影响其他同学上课,屡次被老师赶出教室,芳自己也一次次被老师叫到学校,才意识到儿子确实存在不少问题。因为公司正处于发展关键

阶段,芳实在抽不出时间来管教儿子,只能在自家小区找了个退休的小学老师,让儿子每天放学后去老师家做功课、吃晚饭,拜托老师帮忙教育自己的孩子。刚开始还有些起色,儿子的作业按时完成了,上课捣蛋行为有些收敛,学习成绩也有了提高。可是不知怎么的,儿子进入二年级以后,竟然出现了经常打同学的行为,好几次把同学打伤,弄得儿子班级的同学家长联名写信给校长,要求把这个霸道的学生赶出学校。校长几次协调不成,只好向芳摊牌,恳请芳让儿子转校。

芳这才意识到儿子问题的严重性,她特意放下公司业务,连续几个月在家亲自陪伴儿子,结果伤心地发现,儿子跟自己竟然非常陌生,母子之间感情淡漠,自己也根本不知道如何教育这个行为出轨的儿子。

咨询师见到的芳的儿子是个冷漠、对周围人充满敌意的孩子,因为从小缺乏父母的关爱,他没有在幼年时代与自己父母建立起温暖的依恋关系,因此他的内心有着很深的的不安全感,这种深切的不安全感让他感到恐惧,产生对周围人及世界的不信任感,从而难以适应集体社会环境,经常表现出攻击性行为。

帮助儿子走出心理的困境,唯有让他重新感受到父母的关爱,重新建立与父母的感情关系。为了儿子的健康成长,芳最终决定回归家庭,在咨询师的具体指导下,用母爱的亲情和力量帮助儿子。完成这个目标也许有较长的一段路程要努力,但有了这位妈妈的坚持与付出,相信一定可以成功!

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。亲子博客: <http://blog.sina.com.cn/wwwuj>

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病:烂光牙齿危及心脏

进入秋季,气候干燥,不少人把牙龈出血、肿痛、口臭误认为“上火”,根本不当回事。殊不知,这些“小毛病”其实是危害口腔健康的“元凶”——牙周病的典型症状,如不及时就医,随着病情的加重,不仅会导致牙齿整排掉落,让人年纪轻轻就成无“齿”之徒,而且还会引发全身疾病,甚至传染给家人、子女,影响全家人的健康。

万亿细菌“烂”掉牙齿

多数人口腔中有 2000 亿个细菌,如不注意口腔卫生,大量的菌斑、牙石,可让细菌聚集与繁殖达 1 万亿个,这些细菌“疯狂”侵蚀人的牙龈、牙槽骨,最终让人的牙齿整排脱落。而牙周袋里的大量细菌还会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。且牙周细菌还能通过唾液传染,尤其在父母与小孩、配偶之间的传染几率极大,因此牙周病的防治关系到全家人的健康。

四种症状引起重视

生活中一旦出现 4 种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。致病细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩引起的。

三类人是“高危人群”

研究表明,三类人是牙周病的“高危人群”。第一种为“烟民”,烟草燃烧的热和积聚的产物会使牙龈角化增加,促进牙龈炎和牙石量增多,诱发或加重牙周疾病。第二种是“孕妇”。怀孕后,女性体内雌、孕激素增多,免疫力改变,对细菌的抵抗力较弱,从而引发牙周疾病。牙周细菌还会导致早产。第三种为“压力人群”。这类人的工作、生活习惯往往不正常,更少从事体育锻炼,更易吸烟、酗酒而产生易怒、烦躁等负面情绪,从而产生强而持久的心理应激,超过机体的适应能力而致病。

系统治疗六大要素

牙周病的防治是集颌生理学、物理力学、咀嚼发音功能学、医学美容学于一体的系统理论,包含六大必备要素。首先,有保留价值且经过治疗的松动牙、残冠残根、龋病牙要获得固定,且稳定性要高。第二,缺失牙要获得补充,并和其他牙齿形成牢固的关联。第三,保护牙龈和牙槽骨的正常代谢。第四,治疗用材料必须有良好生物相容性及牢固度和舒适度,可伴随终身。第五,治疗后需恢复正常的咀嚼功能和发音功能。第六,由正规医院专业医师操作。这六大要素是患者得到有效治疗的重要保证。此外,定期为牙齿做“体检”和“保健”,除掉牙结石,也是防治牙周疾病的重要手段。 文忻勤芳(辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2012]第 12-14-C404 号 有效期至:自 2012 年 12 月 14 日至 2013 年 12 月 13 日止

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话:021-52300035