

爱的教育

同伴交往,我不主动也可以



欢主动与人交往,性格特点与天性外向、人见人熟的妈妈不同,这让妈妈对儿子将来的发展有些担心。而妈妈的担心在一次次对儿子的批评和行为指导中成为俊杰的心理阴影,最终造成了他的不自信。

心理学研究早就证明了,孩子年幼时父母、老师等成长环境中“重要他人”对孩子的评价,最终会成为这个孩子“自我实现的预言”。也就是说,父母等对孩子或正面或负面的评价,会对孩子的人格形成造成重大影响。俊杰由于妈妈的评价而对自己不满意,内心追求完美的他曾经努力想按照妈妈的要求去做,可是每次都因为腼腆、内向的天性而难以做到,一再失败的努力,让他心理上留下了人际交往自卑的阴影,变得越来越不愿意与同学交往。最近进入新的高中,更加剧了他的担心。

咨询师告诉俊杰,根据积极心理学理论,每个人都有自己的优势,有成就者正是善于发挥自己的优势,因此,只要愿意,每个人都可以成就“最好的自己”。咨询师充分肯定了俊杰在各方面尤其在与人沟通方面的长处,帮助他认识到天性内向、不善于主动交往并不等于就交不到朋友,认同他可以继续保持自己的天性,鼓励他继续保持自己学习上的优势,并且在同学求助时伸出援手,相信他在新的学校一定可以交到朋友的。

三个月后,俊杰妈妈打来电话,说儿子现在比以前自信了,情绪状态很好,学习成绩保持优秀,在学校人缘也很不错,有不少同学围着他请教数学呢!

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/wwuyj>

大年除夕本是全家团圆、欢度新年的喜庆日子,令人痛心和惋惜的是,除夕前常常有不幸的事发生,今年的大年三十在大洋彼岸的美国,当中国年即将到来的时候,一对华裔夫妇和他们两个年幼的孩子头部中枪死在家中。那么,这些灭门案有没有一些共同的规律?凶手为什么选择在除夕作案呢?今天,魔鬼心理实验室特地为您进行分析——

魔鬼心理实验室为您分析

灭门案为何发生在除夕夜

选择除夕作案

1 凶手是为了达到最大的心理报复感

灭门案的直接动机是仇恨,报仇泄恨,而仇恨的来源是冲突和矛盾。云南腾冲的犯罪嫌疑人邵宗其,他的妻子和同村的两个同宗兄弟有染,我们可以想象,对于一个男人来说被人戴了绿帽子是何等的气愤。湖南的案件是上门女婿所为,受害对象为岳父母、妻子和妻子的兄弟,原因是犯罪嫌疑人受岳父母一家的气,仇恨在心。

那么,这种报复杀人凶手为什么选择在除夕作案呢?网上有人认为是除夕人员集中在家,容易作案,另外,云南腾冲案中,除夕的鞭炮声可以掩盖枪声,有利于犯罪嫌疑人连续作案和逃跑。但是,这种情况不具有普遍性,因为在另外的两起案件中,均是丈夫杀害妻子和孩子,然后自杀,不存在人员集中和逃跑的问题。

因此,选择除夕这样特殊的日子,主要原因是为了达到最大的心理报复感——别人家过年,你们家得办丧事。实际上,因矛盾引发的报复中,比如,出于报复,故意选择在婚礼前一天和女朋友分手等等。

报复作案

2 通常有一个漫长的酝酿期

如果回溯,报复杀人案通常有一个漫长的酝酿期,半年、一年、几年、甚至十几年。2012年湖南发生了一起绑架杀人案,两名小学生在上学途中被人绑架,后被杀害。最终查明,凶手是隔壁邻居、孩子的叔叔。据凶手交代,事情的起因得从九十年代说起,那时凶手还只是个十多岁的少年。

真正的起因更长,八十年代,受害人家盖房子,新房的高度超过一墙之隔的凶手的房子。中国农村许多地区都有一个说法:别人家的房子如果比自家的高,会影响自己的风水和运气,两家为此事争吵。当时凶手才几岁大,所以对此事完全没有印象。

转眼到了九十年代,凶手家也要盖新房了,很自然高度要超过八十年代盖的受害人家的房子。受害人说当年我家盖房子你们不让我们超过你们家,现在你们家盖房子也不能超过我家的,两家为此再次爆发激烈的争吵。争吵的结果有两个:第一,受害人家最终同意凶手的房子高过自己。第二,仇恨的种子在凶手年幼的心灵里种下。

受害者

3 有没有办法预先防范呢?

灭门案惨烈,事发后许多人忍不住会问这样一个问题:难道就没有一丝迹象可以发现?受害一方有什么方法预防吗?我们的回答是很难。

第一个原因,也是最主要的原因,受害一方对将要发生的危险毫无意识,比如,两起把自己妻子和孩子杀死然后自杀的案例中,妻子做梦也想不到老公会把她和孩子杀了。也许有人会问,女人不是第六感很强吗?为什么事前会一点感觉没有?实际上,女人的感觉灵敏主要表现在防小三上,因为女人通常把全部注意力集中在这方面。而在杀妻案中,引发矛盾的不是丈夫的外遇,恰恰相反,可能是妻子有外遇。至于云南腾冲案中,受害人当然知道凶手恨他,但他们也不会想到对方会杀他,因为他们正在打官司、调解,为赔偿金额讨价还价,本来法院约定初六、初七再次调解。第二个原因是犯罪的准备时间长,中间即使发生了一些冲突受害一方或者淡忘了、或者以为到此为止了。

图 慧欣



魔鬼心理实验室 主持人

张结海 实验心理学家,在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师,法国政府青年社会学精英学者,CNRS 国家科研中心客座研究员。

咯痰喘息 气促胸闷 呼吸困难 坐卧不宁

哮喘高发 阴雨雾霾要当心

早春时节乍暖还寒,在阴雨、雾霾等中医所称的“外邪”的“夹攻”下,导致哮喘高发。不少患者出现胸闷气短、咳嗽喘息、呼吸不畅的症状,却往往将之与感冒、支气管炎等混淆,掉以轻心,从而延误哮喘的治疗。哮喘如果得不到正确治疗,不仅会反复发作,坐卧不宁,甚至会导致休克、猝死等严重后果,必须引起高度重视。

认清哮喘发作征兆

通常哮喘急性发作之前,身体都会出现一定的反应,最常见的就是气急及胸闷症状,有时还会伴有咳嗽及胸痛;急性发作时,患者自己可听到哮鸣音,且呼气延长;病变严重时会引起呼吸困难,患者口唇、指甲甲床会出现紫绀现象。有些女性还会有“月经期哮喘”,也就是在月经来潮前5~7天,出现哮喘发作征兆。一旦出现上述现象,就应及时就医,如不引起足够重视,自行盲目服滋补强身药,或吃止咳化痰药,不仅不能减轻症状,反而会因此延误和加重病情。

止喘药和激素勿乱用

对于哮喘的防治,很多患者重视不够或盲目依靠止咳止喘药,或过度依赖激素,只求一时止喘,结果却发现药量不断增加,治疗效果却反而下降,发病次数也越来越频繁。其实,长期使用止喘药会产

生耐药,不仅不能减轻症状,药物的副作用还会使血压升高,心跳加快,对于老年患者而言,尤其危险。而激素的过量使用则会给青少年患者带来影响生长发育的严重后果。

祖国医学指出,哮喘发作的根源是患者体质虚寒,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱,无法抵御外界“邪气”的侵入,从而形成痰湿胶结不去。早春的雾霾和阴雨使得空气中往往会带有大量细菌和病毒,形成“外邪”对人体造成“夹攻”,成为哮喘发作的重要诱因。

正确防治长效管理

对哮喘的防治,须有“长效管理”的正确观念。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在缓解期,患者尤需坚持治疗,结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,哮喘病人都应选择正规医院以及有一定临床经验的医生制订长效的“个性化”治疗方案,这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时,在早春时节,哮喘患者外出时应适当增添衣物,切勿过早换上冬装。在雾霾天应尽量置身室内,并保持室内空气流通,如需外出,应佩戴口罩。 文/舒尔

上海港华医院 呼吸内科

沪医广[2013]第04-25-C135号 自2013年4月25日至2014年4月24日止 地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057