

爱的教育

咨询师的幸福



孩在接受咨询后渐渐改变,最后以高分进入中山大学。两年前男孩妈妈来报喜,说男孩获得了全额奖学金,即将直升读研究生。几天前男孩发短信说他今年又有机会免试读博,再次感谢咨询师的帮助。

最近这几年来,这种幸福的感觉始终萦绕在我的心中。虽然经常有孩子和家长因为得到帮助而表示感谢,其实我一直觉得,应该表示感谢的是我们。因为所有咨询成功的案例中,无一例外都是来咨询的孩子自身和他们的父母付出很多努力的结果。在这些成功的咨询案例中,除了孩子自身的努力,我们都可以看到家长的付出,那些家长认真学习家庭教育心理学知识,不断反思自己的教育观念,努力尝试各种亲子沟通方式,为孩子的成长与成长提供了有力的支持。

也就是说,虽然有咨询师的指导,但正是由于这些孩子和家长的共同努力,才有了咨询的成功。因此,获得越来越多孩子与家长的全力配合与共同努力,能够调动孩子自身的成长动力,这才是咨询师幸福的来源。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wwwuj>

她的言行为何总给人『特立独行』感

陈婕娜刚进公司时,对社会上交际那一套她不是很懂。一个客户打来电话,她操起话筒就说:“喂,你是谁?”“陈小姐,客户是公司的上帝,他也不姓‘喂’。”老板的声音在身后响起,陈婕娜刹那间羞红了脸,忙改口道:“你好,先生,我对刚才的冒昧表示道歉。这里是兴邦公司,请问你有什么需要我帮忙的?”放下电话,老板满意地点点头:“响鼓不用重播。不过请你今后记住:在客户面前,你不只是代表你,你的一言一行都会反映出公司的整体面貌,对待任何人必须谦和有礼。”

为了工作上不再出差错,陈婕娜不仅努力学习文明的交际用语,还买来各种语言技巧的书籍苦读钻研。可能就是那时候起,陈婕娜完全走出了当年那种刚跨出校门的学生腔,总是以一副成熟的职业姿态面对众人,举手投足间充满老练,公司的客户,对她的态度真的是无可指责,有脾气也变成没脾气了。

可是,陈婕娜也有自己的烦恼,每次男友电话约她时,她也习惯性地用很职业的女声说道:“您好,这里是兴邦公司。请问您找谁?”令男友哭笑不得。

或许因为男友自己也常在生意场上混,男友对陈婕娜的职业习惯见怪不怪,可在别的场合,她的“特立独行”的言词很快引起轰动。每次朋友聚会,陈婕娜都会必恭必敬地说:“你先请。”有谁热情地劝菜,她也总是不迭地说:“谢谢,你太客气了。”一次两次,大家还认为你是懂礼,可时间久了,陈婕娜的这种言行无形中拉远了她与朋友们的距离,给别人一个还没有“融入”的不好印象,男友虽多次提醒,陈婕娜也感觉到自己的语言太“生僻”了,但习惯成自然,一说话那一套套礼节性的话语还是不时地蹦出来。

一次,陈婕娜正和男友在咖啡厅,她的手机响了:“你好,我是兴邦公司的陈婕娜,

很乐意为你服务。”“一个星期前我就把文件 copy (复制) 电邮给你了。”“好的,如果有别的事情及时 call (打电话) 我,不客气的。”

经过男友身边时,她说:“请把这把 chairs (椅子) move (移动) 开一下。”落座前她又歉意地欠身说:“不好意思,让你久等了,实在对不起。”看到陈婕娜一本正经的样子,男朋友心里非常不爽。

从那之后,再约会时,陈婕娜虽未从“职业语言”中完全脱胎换骨,但那种太客气的话明显地减少了,可看她每说一句话惴惴不安的样子,男友也不好再苛求。毕竟,养成的习惯不是说改就改的。

没过两天,一次,男友拿出手提电脑在网上搜资料,她想向男友请教电脑 word 中的一项快捷操作,脱口就说:“不好意思,你能再把刚才的步骤重新演示一遍吗?”面对她职业性的微笑和谦和,男友刹时晕倒:“难道你真不觉得,离开了工作场合,你的那些场面话怎么听怎么别扭,就像演员浓重的舞台妆突然见了自然光,真让人起一身的鸡皮疙瘩……”

听了男友的话,陈婕娜一怔,随即目光暗淡了。男友的心里也如一团乱麻:哪方面都无可挑剔的女友,怎么偏偏在非工作场合就是改不了忘不掉职场中那种最流行的商务辞令呢?

【专家把脉】

在写字楼的环境中,很多白领们因工作性质自然而然会包裹着职业化的矜持和格式化的礼貌,其间还夹杂着当下流行的商务辞令,从而形成有特色的

“白领腔”。“白领腔”本是一种依托于商务气氛的礼节性的措辞方式,但很多人却把它带到了工作场合,走进了生活,以致因一时难以转换而遭遇“水土不服”。

白领腔的主要特征

音调柔柔的、沙沙的,不卷舌,也没有儿化音,间或冒出一些最流行的商务辞令,还不时带出几句英语。

【高人支招】

“白领腔”始于职业人的群体心理,是一种在当今社会中较为普遍的“类化”现象。特殊的工作环境决定了这一社交辞令的产生。所以,要注意区别工作用语和生活用语,才能“将白领腔留在职场,将自我带回生活”:首先尽力将自己看成普通人,工作之外的时间不要给自己穿上“白领”的心理外衣,摒弃掉那些职场中的表现心态;其次是下班后及时卸妆,回家第一件事先换上舒服的家居服,从视觉上先做回自己,放松心情;第三,下班之后,尽量不要再接触电脑等商务工具,远离那些富有“职场气息”的东西,帮助自己尽快转换成“平凡人”的角色;下班或周末,多和朋友亲人进行最直接的聊天对话,也是改善“白领腔”的有效方法。

刘长柏(心理咨询师)
心理邮箱:liuyv70@tom.com



牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病:别让缺齿少牙缠上你

很多人认为“牙病不算病”,等到“缺齿少牙”时却后悔莫及。其实,口腔健康关系着人体的全身健康,尤其有着人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”之称的牙周病更应引起高度重视,因为牙周病不仅会侵蚀你的牙齿,还会危害你的全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

落光牙齿危害全身

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

4大症状是发病信号

牙周病的防治关键要早发现早治疗。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,许多人认为牙龈出血是身体“上火”,买个败火的牙膏刷牙或吃点败火的药就可以了,这是严重误区。第二是有持续性的口臭。牙周病造成组织发炎,致病的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。这是由于牙周病造成牙周组织的破坏,导致牙齿的支持力不足引起的,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,引起本应由牙龈和牙槽骨占据的空间暴露出来,使患者感觉牙缝越来越大。出现上述4种症状应及时前往医院检查治疗。

接受系统治疗很重要

很多牙周病患者有这样的误区,以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须前往正规医院接受系统的牙周治疗。更应定期为牙齿做“体检”和“保健”,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

文/靳勤芳

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