

新书推荐

时代新健康系列:
痛风的自我调养

定价:15元

作者:胡维勤

出版社:安徽科学技术出版社



本书共分为四章,第一章介绍了一些痛风的基本常识,通过理论上的阐述,让读者对痛风有一个初步的认识;第二章介绍了一些有防治痛风作用的食材,并分别推荐了相应的有效食疗方,方便患者调理身体;第三章为患者收集和整理了一些具有防治痛风作用的药茶药膳;第四章还介绍了痛风的特效穴位调理法,包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等,希望能为痛风患者提供一定的帮助。

时代新健康系列:
职场疲劳的自我调养

定价:15元

作者:胡维勤

出版社:安徽科学技术出版社



本书共分为四章,第一章介绍了一些职业病的基本常识,通过理论上的阐述,让读者对职业病有一个初步的认识;第二章介绍了一些有防治职业病作用的食材,并分别推荐了相应的有效食疗方,方便患者调理身体;第三章为患者收集和整理了一些具有防治职业病作用的药茶药膳;第四章还介绍了职业病的特效穴位调理法,包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等,希望能为职业病患者提供一定的帮助。

缘来
有你

●M.7354男,合肥省直单位处长,58岁,1.75米,大学,儒雅谦和,品貌好素质高,离单,车房具备,经济优。诚觅一位45岁左右,1.65米左右,大专以上,端庄娴雅,清丽气质佳的单身女士爱心永结。

●M.7369男,合肥部队军官,40岁,1.78米,硕士,英俊进取,品貌修养好,未育,经济住房优。

诚觅一位30岁左右,1.62米以上,大专以上,温柔娴慧,富内涵的女士爱相陪。

●F.6329女,合肥省直单位公务员,45岁,1.65米,大学,温柔清丽,苗条气质佳,离单,经济优越。诚觅一位60岁以下,1.73米以上,品貌修养好,综合素质高的单身先生为爱之伴侣。

●F.6597女,合肥金融单位高管,42岁,1.65米,大学,肤白气质佳,温柔贤惠,离单,大套独居,经济优越。诚觅一位50岁以下,1.75米左右,品貌端正,真诚重情的先生爱相约。

(以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供。有意者电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)。

“情系小桔灯”农民工子女
心理建设项目启动

合肥心理咨询师协会走进三十头中心小学

11月12日,“情系小桔灯”农民工子女心理建设项目启动仪式在位于合肥新站区三十头镇的三十头镇中心小学举行,来自新站区管委会、三十头社区管委会及社会组织联合会、实践家基金会、合肥市心理咨询师协会等相关单位领导代表出席会议。

据悉,目前,安徽省以农民工子女为主的留守儿童人数已达近400万,相比较物质上的满足,如何克服在成长过程中因家长角色缺失,亲人疏离而可能造成的心理影响成为留守儿童成长教育过程中的重要课题。合肥市心理咨询师协会秘书长郑文军表示,“情系小桔灯”项目正是希望通过立足心理建设,辐射性改善留守儿童可能存在的“亲情缺失、心理缺疏、生活缺助、学习缺辅、安全缺护”等现状。

据介绍,作为新站区首届公益创投项目之一,“情系小桔灯”项目得到了各级领导的重视和支持。项目围绕“不再让你孤单”的建设理念,从宣讲、热线答疑、每周主题互动、每月主题培训与素质拓展,五位一体,全面建设。“通过每周一次主题线上互动,弥合孩子与家长的亲密缺失,提升孩子安全感;通过一条心理咨询热线的常态化服务,完善农民工子女社会支持,呵护孩子们自尊心;每月两期的主题培训与素质拓展活动提升孩子综合素质,培养孩子自信心。”郑文军表示,项目将通过心理学专业知识运用,让孩子们和父母的沟通更有成效,陪伴更有质量,有力增强孩子们心理健康水平。

“妹妹分走我的爱,
我恨她!”

“二孩时代”来临,别让大宝觉得“失去爱”

□ 朱世玲 记者 李皖婷

“全面二孩”政策放开,随着各地政策的纷纷落地,一个汹涌的“二孩时代”即将到来。可记者调查发现,不少大孩在面对弟弟妹妹时,并不像他们的家长设想的那样亲昵、关爱,反而是嫉妒、反感甚至仇恨。如何改变这种局面?记者请专家支了招。



故事A 总喜欢推倒弟弟,懂事的哥哥怎么了?

“不知道最近是怎么回事,稍微没看住,老大就把老二打了。”提起自己8岁的儿子明明(化名),王先生就气不打一处来。

王先生说,直到去年,明明对小自己3岁的弟弟亮亮(化名)都挺好的。可最近几个月时间里,明明突然出现了很大的变化,总是趁着家人不在时,一把抢走弟弟嘴里的食物,或者把弟弟玩得正开心的玩具抢过来扔在地上,吓得小儿子哇哇大哭。

“我们开始都以为娃娃小,搞恶作剧。”可最近几周,明明欺负亮亮的表现越来越明显,“好几次我们听到小儿子在卧室突然大哭,冲进房间里发现孩子摔倒在地上喊‘哥哥推我’,明明则若无其事地站在一旁。”

王先生劈头盖脸对着大儿子一顿吼,但是事情并没有结束,明明居然咬牙切齿地说要把弟弟打死。明明的话让妈妈很伤心:“从小两兄弟感情都不好,今后怎么办呢?”

故事B 嫉妒妹妹,她把“怒火”发到同学身上

佳佳今年7岁了,自从3年前妹妹出生,家里人就觉得原本乖巧懂事的佳佳像变了一个人。

“妈妈,为什么妹妹的衣服比我的漂亮?”“为什么妹妹是草莓味的酸奶,我是原味的?”“妈妈,为什么你晚上睡觉总是陪着妹妹?”“妈妈……”

家人觉得哭笑不得,也没有太往心里去。可慢慢的,大家发现佳佳再不像妹妹刚出生时一样,会去摇铃给妹妹听,捏妹妹的小手。“动不动就喊‘滚!’”妈妈说,佳佳以前脾气不这么坏,可现在她抱着妹妹看窗外、下楼玩什么的,她就会突然爆发性大哭,然后狠狠把门摔上。

更让家人担心的是,佳佳把嫉妒心带到了学校。有天老师告诉佳佳妈妈,佳佳在学校故意把同学心爱的水壶摔在地上,原因是她觉得同学的水壶比她的水壶漂亮。

专家支招:别让孩子觉得自己失去了父母的爱

“孩子嫉妒别人,往往是担心失去关爱,比如担心失去父母的爱、失去老师的关注,都是没有安全感的表现。”安徽省精神卫生中心儿童青少年心理科主任钟慧在接受记者采访时表示,除了同胞竞争障碍产生的嫉妒,那些在溺爱中长大、极度以自我为中心的孩子,也容易产生嫉妒心理,“很自私”。

在钟慧看来,想要消除孩子的嫉妒心,家长的示范作用很重要,如果家长平时很大度、宽容,孩子也容易受到正面影响。她建议家长,在教育孩子时不能让孩子太以自我为中心,否则也容易培养出嫉妒心强的孩子。

“对于家里只有一个孩子的家庭来说,家长可以创造出一个有亲密同伴的环境,让孩子把玩偶或是家里的宠物当成这个家的一分子,让孩子在‘过家家’式的角色扮演中学会分享。”

钟慧还特别提醒那些准备生二胎的家长,应该在准备要二胎时就和孩子商量,引导式地告诉孩子家里将要发生的变化,让孩子感受到尊重;当第二个孩子出生后,应该让老大参与到照顾小宝宝的过程中。

此外,家长不能过于偏心,让孩子感觉父母对自己的爱完全被夺走,产生被突然抛弃的心理。嫉妒心理没有得到正确疏导,很容易导致心理扭曲。