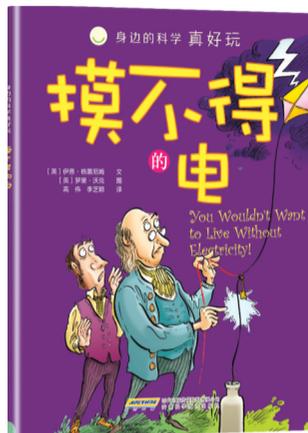


新书推荐

身边的科学真好玩:摸不得的电

定价:15.00元 作者:伊恩·格雷厄姆
出版社:安徽科学技术出版社

电,无处不在:大自然,我们的家,学校以及工作场所。电已经存在几十亿年,但人们能发电、控制电以及使用电的时间只有200多年。现在,我们可以用各种各样的方式发电,用各种能源发电,例如煤、石油、天然气、风浪、潮汐、太阳光、地热、原子核反应,甚至还能用垃圾发电。整个世界数十亿人都离不开电。电让人们能够过上现代化的生活。想一想如果没有电就无法做的事情:加热、照明、通讯、旅行、交通,还有娱乐,都离不开电。没有电,你的生活就会截然不同,你绝对不愿过没电的生活!



身边的科学真好玩:平淡“有”奇的水

定价:15.00元 作者:罗杰·卡纳万
出版社:安徽科学技术出版社

假如有外星人乘坐宇宙飞船初次接近地球,那么他们从舷窗往外一望,看到的会是一个蓝色星球。如果他们猜测水覆盖了这个世界超过三分之二的地方,那么这种想法完全正确。不过,我们都知道地球上仅有2%的水可以用作饮用水。这部分水是必需品,不仅为人类提供生存条件,也是一切生物的生存要素。没有人愿意过没有干净水的生活,不仅如此,事实上离开干净水人类也无法生存!



干净水有助抵抗疾病,使你得以成长,甚至有益思考。更不必说这个世界还需要水来栽种植物,建造房屋,输送东西。喝山泉水是件很开心的事情,不过想一想,假如有一天你拧开水龙头,一滴水都看不见,你会有什么感觉!



缘来
有你

●M.3145 男,合肥部队军官,35岁,1.72米,硕士,离单,真诚重情,正派儒雅,车房俱全。诚觅一位35岁左右,大专以上,温柔善良,重家庭氛围,有稳定职业的女士缘定终身。

●M.3167 男,合肥省直单位公务员,30岁,1.80米,大学,未婚,英俊少年,积极进取,经济优越,车房具备。诚觅30岁以下,1.65米左右,大专以上,肤白气质佳,温柔真情的未婚女士相识相知。

●F.4209 女,合肥重点大学教师,37岁,1.63米,博士,离单,温柔秀丽,肤白气质佳,车房具备,经济优。诚觅50岁以下,1.75米左右,儒雅谦和,品貌好素质高的先生共度美好人生。

●F.4527 女,合肥三甲医院,25岁,1.68米,大学,未婚,温婉秀丽,长发飘飘,善解人意,待遇优。诚觅30岁以下,1.75米左右,儒雅谦和,内涵丰富的未婚男士永沐爱河。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

涌泉二穴,精气所生之地,寢时宜擦千遍。
——《寿世青编》

从优秀到平庸 女硕士莫名爱哭想轻生

专家称,这是心理问题可在家庭中找到答案

□ 朱世玲 星级记者 俞宝强

第一次在咨询室里看到小君,就感受到她的干练和聪颖,瘦瘦高高的身材,明亮的眼睛,得体的举止。小君今年25岁,3年前硕士毕业后留在一家外企上班,由于聪明能干,并说着一口流利的外语,很快就升职到了管理岗位。但她过得并不开心,甚至还动起了轻生的念头……



A 常常莫名想哭,甚至想轻生

小君是独生女,母亲希望其回到合肥来工作,这样离老家县城也近一些,小君也觉得有时挺想家的,想想回来找工作应该也不是问题。于是在半年前,小君辞掉了原来的工作,回到了合肥。

“我父母都还在老家县城上班,回来后我自己租了一套房子在合肥。开始的两个月,我四处奔波,也不知道是工作真的难找,还是自

己太挑剔了。直到第三个月,才算找到了一份还不错的工作,然而,上班后不久,我就感觉太没意思了,每天就是和外国客户打电话,介绍产品什么的,没有任何挑战性,我的情绪也变得很不好,经常莫名其妙想哭,感觉任何事情都提不起兴趣,甚至有轻生的念头,我也知道这个公司以后的发展还是不错的,但现在就是觉得每天好像都在虚度光阴”。

B 很多心理问题都要从家庭去找答案

合肥市第四人民医院副主任医师韩丽娟表示,很显然,小君已经出现了抑郁情绪,她也知道这种情绪正和自己目前“平平庸庸”的状态有关。

“虽然每个人都希望自己的事业风生水起,但多数人对暂时的低谷或碌碌无为还是能做弹性的调整,即便心情不好,也能找到一些平衡点或发泄的出口”。那小

君为什么就反应如此强烈呢?随着交谈的深入,小君说“我从小就是一个对自己要求很高的人,一直成绩都很好,偶尔考得不好就会感到很崩溃。在任何团体中,我都希望自己是最出色的那一个,这样才觉得有意义”。

韩丽娟认为,很多人的心理问题都要从早年家庭环境中找答案,小君也不例外。

C “自己本就不完美,要慢慢接纳自己”

据小君介绍,“从小我的父母工作都比较忙,常吵架,爸爸对我关心的少,妈妈对我还好,我觉得他们对我的关心都不够,我总希望自己的优秀能让他们更重视我,尤其是我妈,我希望她能以我为骄傲”。

也就是说,小君的成长过程中是没有安全感的,她觉得自己是不被关注的,父母经常争吵也让她感到家庭的不稳固。虽说小君和母亲的关系还是不错的,但其母亲本身就是比较优秀的女人,自己只有表现出足够的优秀才能得到她的肯定,所以,小君需要一次次的在母亲眼中确定自己,得到母亲的认可,只

有“优秀”才能证明自己的价值,否则就会丧失存在感。这也是为什么一向果断的小君,会轻易听从母亲的安排,放弃原来的工作。

小君到韩丽娟的咨询门诊来过五次了,通过小量的药物治疗及心理辅导,她现在的情绪很好,能在原来的岗位上正常的上班,与人交往。当问及“你现在能接受自己的平庸吗?”小君笑着说“以前总是觉得不断超越自己才有价值感,总希望别人都关注我,现在我知道了,自己本来就是不完美的,要慢慢接纳自己”。但要想真正解决小君的心理问题,以后可能还有很长的路要走。