

管好孩子 你得懂点心理学

因为害怕家长、老师批评,孩子就离家出走;因为考试作弊被发现,学生就做出极端行为;因为缺少严加管教,熊孩子就高空抛物……其实,这些负面行为的产生都是因为家长、老师不注重孩子的心理造成的。

心理弹性 别把成绩当衡量孩子的标尺

连日来,某大学一名大二学生作弊被抓后坠亡事件,引发广泛关注。有人说老师没有做好心理辅导,有人说学生有错在先,没有抵抗压力的能力。

孩子的心理弹性是身心健康成长的重要因素。受到同样的刺激,心理弹性好的人可能消沉一段时间,就能恢复到原来的生活,但心理弹性不好的人可能就会被压垮了。”石家庄市心理治疗中心主任、青少年心理卫生首席医师张炜说,其实,培养孩子的心理弹性、抗逆力需要从出生后就开始。在成长过程中,家长、老师不能仅把学业成绩作为衡量孩子是否优秀的主要量尺,因为一旦学业上出现失败,孩子们就容易受到老师和家长的苛责、同学们的嘲笑,从而使他们对自身能力产生怀疑,产生挫败感和自卑心理,严重时可能会出现重度抑郁情绪甚至悲惨的自杀事件。

责任感 最有效的是家长的言传身教

近日,一个7岁男孩将一瓶墨水从高楼泼下,妈妈立刻带着孩子挨家挨户道歉,和孩子一起手洗染色衣物;爸爸还请了专业人员清洗楼外墙,让孩子陪在太阳底下。熊孩子高空抛物的事件屡见不鲜,但家长应对的方法却相差很大。其实,熊孩子肆无

忌惮的破坏性行为背后,究其根源是责任感的匮乏、规则意识的淡漠。然而熊孩子不是生来就没规矩,反映的正是父母责任教育的欠缺。张伟说,“要培养孩子的责任意识,家长首先要言传身教,这是最有效的教育。就像新闻里的那对父母,带着孩子诚恳地低头道歉,并让孩子用行动弥补过错,做出赔偿。让孩子明白自己犯的错,自己必须要主动承担后果。”

安全感 批评不要侵略性,时长要控制

近日,浙江两名小学生在上学途中失联了,经过3个多小时的紧急寻找,终于在12公里外找到了她们。而她们“离家出走”的原因竟是迟到了几分钟,怕被大人批评。“孩子撒谎、离家出走,其实,都是因为他们对于家庭的安全感和信任感不足。”张伟医生说。

“比如,孩子在学校受到老师批评了,他可能会很委屈,但是,给家长说了这件事,家长会告诉孩子‘老师都是为了你好’,虽然家长说的不错,但孩子会在此时觉得家长和他不是一伙的,家长是对方的支持者,那么,孩子就会感觉很孤单。”张伟解释。

还有一些家长会加入到批评的队伍,对孩子各种贬低,这时,孩子的自尊就会受挫。久而久之,孩子就会变得对家长不信任,对家庭没有安全感。

“不管是批评,还是表扬都是为了把自己的观点传递给对方,要达到某种效果。批评的内容要简短。很多家长批评起孩子就不管不顾,一说说半个小时,孩子不仅听不下去,也会产生逆反心理,适得其反。” (人民网)

溺水高发!急救时心肺复苏比控水重要

今年入夏以来,已有多起儿童溺水事件发生。北京儿童医院顺义妇儿医院综合外科主治医师朱林生介绍,意外伤害已成为我国0-14岁儿童首位死亡原因,溺水是其中的重要原因之一。

“当人溺水后大量的水进入呼吸道,会导致呼吸道严重堵塞,肺部的氧气和二氧化碳气体交换出现障碍,从而出现窒息;另外大量的水和异物进入人的喉部,会刺激喉部引起痉挛甚至心脏停搏,这两个机制都可以导致人的死亡。”朱林生提醒,儿童溺水后的现场急救非常重要。一般认为机体缺氧4分钟-6分钟可导致脑神经元发生不可逆的病理改变,缺氧12分钟后机体存活

的概率很小。朱林生介绍,并非会游泳的人就不会发生溺水,疲劳、抽筋等情况也可能使人无法正常游泳而导致溺水。人在溺水时不会大声呼救,也无法挣扎,看起来更像是“趴”在水中发愣,不仔细分辨,可能无法发现身边人已经溺水。

朱林生强调,对于救援要量力而行,应及时拨打110求助,并呼叫更多人前来协助救援,不要私自下水,可在岸上使用绳子、长竹竿、木板等投向落水者,使其抓住,拖拉到岸边救起。落水者被救出后,应放在平坦的地面上,等待急救人员的同时,可迅速清除溺水者口腔、鼻咽部的异物,如淤泥、杂草等。将溺水者的头偏向一侧,便于将进入体内的水从口鼻流出,再将头转向正面。然后迅速判断溺水者的意识反应和呼吸,如无意识或没有呼吸,则立即开始心肺复苏,而不要急于控水。进行心肺复苏时,先进行胸外按压,接着开放气道,再做人工呼吸,直到专业急救人员到达现场为止。(网易网)

茅根冬瓜茶消暑利湿

炎炎夏日来袭,不健康的甜饮料、冰棍成了很多人的解暑首选。今天,推荐一款茅根冬瓜茶,不但消暑祛湿,且材料便宜、煎煮简便、口感香甜,非常适合夏季外出代茶饮。

具体为:取茅根20克、冬瓜50克、冰糖适量;把茅根及冬瓜洗净,冬瓜切片,加入适量清水煎煮,水开后小火煮20分钟,加入适量冰糖调味即可饮用。方中,茅根具有清热解毒、利尿的作用,搭配清热解毒、利水祛湿解暑的冬瓜,相辅相成,常用于缓解夏热中暑、小便不利、热性烦渴等不适症状,因其有利水作用,也可用于减肥美容。虽然其性味偏寒,但寒性作用缓慢,对于湿热体质之人特别适合,大众亦可在夏季炎热时作为消暑利湿保健之品食用。

需注意,本茶饮属于寒凉之品,多食易伤阳,所以脾胃虚寒、阳气不足、阴虚消瘦、肾虚者不宜多饮。糖尿病患者可少放或不放冰糖。(人民网)

俗话说“民以食为天”,中国人爱吃,在日常生活中,很多人吃饭时还喜欢“趁热吃”。比如爱喝功夫茶的潮汕人,冲茶的温度要超过90℃,只有滚烫的时候喝才叫“趁热”,而据统计,潮汕是食管癌的六大高发地区之一。虽然食管癌与遗传、饮酒等很多因素有关,但潮汕人民爱“趁热”喝功夫茶的习惯,和食管癌的高发脱不开关系。不仅喝热茶如此,吃刚出锅的美食,一边吹气一边吃看似很香,殊不知一口下去不仅烫嘴,还有可能致癌。

中国是食管癌发病率和死亡率最高的国家,其发病率居我国各类恶性肿瘤第五位,属于高发病例。发病原因也有很多,其中饮食习惯是增加食管癌风险的因素之一。

很多人平时因为工作、生活习惯的关系,会出现吃饭

别再“趁热吃”了,当心食管癌变



速度非常快、咀嚼不细致、吃烫食等情况。然而,吃特别烫的食物很容易造成食管黏膜损伤,反复吃烫食不仅会造成反复损伤,久而久之还会使黏膜造成一般性炎症,并逐渐发展为增生性病变,包括轻度增生、中度增生和重度增生。

食管癌还有其他

致病因素,但无外乎都与我们的饮食有着密不可分的关系。例如:吃粗糙的食物、霉变的食物等等,因为霉变的食物中容易产生黄曲霉素或者亚硝酸盐,它们会对食道造成化学性损伤,这种损伤会直接形成点状病变,然后面积越来越大,直至癌变。

应该如何从日常饮食入手预防癌变?

1、吃饭时温度最好不要太烫,一般40℃左右是比较合适的。2、吃饭的速度不要很快。(人民网)

河南省社会信用条例

第二章 信用信息的归集整理

第十一条 公共信用信息实行目录管理。公共信用信息目录由省社会信用工作主管部门会同公共信用信息提供单位,根据国家有关规定和标准组织编制,报省人民政府批准后向社会公布。

拟纳入公共信用信息目录管理的项目可能减损信用主体权利或者增加信用主体义务的,应当组织专家进行评估,并向社会公开征求意见。

公共信用信息目录应当包括数据代码、数据名称、数据格式、提供单位、主体类型、信息性质、共享属性、覆盖范围、更新周期和信息项等要素。

第十二条 公共信用信息提供单位应当

按照公共信用信息目录记录信用主体的公共信用信息。公共信用信息记录内容主要包括:

(一)公共管理和服务中反映信用主体基本情况的登记类信息;

(二)行政许可、行政处罚、行政强制、行政确认、行政征收、行政给付、行政裁决、行政补偿、行政奖励、行政检查等行政行为中反映信用主体信用状况的信息;

(三)法律法规授权的具有管理公共事务职能的组织以及群团组织在履行公共管理职责过程中产生或者掌握的信息;(未完待续)

社会信用条例宣传专栏

公益宣传

讲文明 树新风
扬正气 促和谐

争做文明人 争创文明城

