

心海导航

两性悄悄话

成绩老“倒数” “学习障碍”惹祸

桦华是五年级的学生，最近半年成绩在班里经常排进“倒数”，成为老师和同学眼中的“差生”。父母心急火燎地找专家咨询，这才知道桦华是典型的学习障碍。

“差生”错过治疗恐变“废人”

父母发现孩子沦为“差生”，特别是处在班里排名倒数5位的范围内，就要意识到孩子可能有学习障碍，要特别留意观察以及向老师了解孩子有无如下表现：上课听讲左耳入，右耳出；手眼配合差，动作不协调；注意力难以集中，阅读老跳行等等。

5-12岁，是治疗学习障碍的最佳时机，一旦错过，学习障碍将耽误孩子终生。按照学习障碍最保守的发病率5%估计，社会上患者的绝对数量庞大，持续到成年者并不少见，成为老百姓俗话所讲的“废人”——老板交给的事

情，别人一个晚上能完成，他们三天都搞不定；只会说，不会做，实际动手能力差；即使从事体力劳动，也显得特别笨拙，老是打烂东西……很多人甚至会滋生反社会行为。

规范治疗应持续两年以上

首先是要坚持把孩子送去做治疗。除了大夫系统地患者的视觉、听觉、语言、注意力、感觉统合等方面进行专门训练，还有心理辅导。有些父母看到孩子稍有好转，便停止治疗，但孩子不久就会故态复萌，规范的治疗应持续两年以上。

在治疗训练之外，家长可训练孩子读绕口令提升语言能力；让孩子朗读课文，留8-10分钟做问答，提升视觉能力；利用社区的健身设施进行每周2次的锻炼，如双杠、平衡木等，能提升感觉统合能力。

龙山

情侣遭遇暧昧，怎么办？

不少人都认为如今的都市生活中，男女关系变得越来越不可捉摸，越来越无法定义，那种说不清道不明、彼此了解却又不占有、若即若离的边缘情感就是暧昧。

假如有一天你的另一半正在遭遇暧昧的时候，你该怎么办？是大声喊“不”还是忍气吞声？笔者与心理咨询师作了以下交谈。

笔者：您认为现在这种喜欢玩暧昧的都市男女多不多？

心理咨询师：其实无论是未婚的还是已婚的都存在这种现象。

之所以玩暧昧的男女很多，我认为有两方面的原因，一是人性问题，人喜欢追求刺激。人前不敢说的话，在网络上，可以大胆地说出来，无拘无束。可以这么说，他们很享受这种暧昧的关系。另一方面的原因则是他们可能不敢面对自己真实的情感，或者在真实的情感关系中有一些没有满足的心理需要希望透过这种暧昧的关系来满足。

笔者：我们该用什么样的心态去看暧昧？

心理咨询师：暧昧分几种情况，一种是发生在伴侣之间，这种玩暧昧不会影响或伤害到第三个人，只是两人之间的一种情感交流方式，若双方愿意，他们爱怎么玩就怎么玩。另一种情况是两个人都是单身，在两人之间还没有真正建立恋爱关系以前，玩这种暧昧需要把握一个度。还有一种是有一方或者双方都有固定的恋爱关系或婚姻关系，这种情况下玩暧昧就不该了。人只有以正直、符合道德标准的心态去做事做人，内心才会得到真正的安宁。如果一个人沉迷于玩暧昧，那么这个人的内心是非常空虚的，他应该多去寻找积极的、有意义的事情，培养良好的道德修养。

吕斌

五个小举动 赶走社交焦虑

自我运动放松 你可以尝试做一些能够克服羞怯的运动，方法是：将两脚平稳站立，之后轻轻把脚后跟提起，坚持几秒钟后再放下，每次反复30下，每天做2-3次，或者让自己做数次深长而有节奏的呼吸，这样便可以消除心神不定的紧张情绪。

给手一点事情做 出席正式或者非正式的聚会，聚会开始时不妨在手里握住一样东西，一本书、一支笔、一块手帕抑或其它小东西，这对于紧张害羞的人而言，往往会感到轻松舒服很多，还能获得一种安全感。

平时多小试牛刀 平日里可以多多练习专心看着别人的眼睛来说话，也许开始时你可能会感觉比较尴尬，但你可以偷偷地给自己一些心理暗示，比如：为什么我不能勇敢而自信地看着他说话呢？或者干脆把它当成是

一场有趣的小游戏——我就这么盯着他看，看他到底能怎么着！

事先准备好话题 有些时候，社交场合的紧张不安与手足无措往往是因为过于担心自己没有合适的话题可以交流。鉴于此，你可以平时多留意报刊杂志、电视广播以及网络上正在关注的事情，多积累一些热点话题。

多关注事情本身 当你需要当众演讲或者当众发言时，可以强迫自己将注意力从自己的表现转移到怎样能够完成这件事情上来，多提醒自己：大家关心的其实是事情本身，而并非我个人。我只需把自己需要讲的内容清清楚楚地表达出来就OK了……这样一来恐惧的心理就会被悄然转移。

君成

好心情 跑出来

有位长寿者说：“心情好，常跑步”。生活中若真遇上不称心的事，不妨放开跑一跑，因为这样的确能够消除人的郁闷心理。美国威斯康辛大学教授兼心理治疗师瑞斯特，在运用跑步对沮丧病人进行治疗后得出结论：跑步对许多消沉者，似乎是合理的药方，因为它既不贵，又不像其他药方那样会引起副作用。

大多数沮丧者是因为缺乏运动，而跑步是有氧运动，除了活动肌肉外，也能加强心、肺和循环系统的功能，将原本应该有而缺少的东西放回到生命中。同时，跑步能分散注意力，跑步者注意到身体新的感受，原本因沮丧引起的不适就忽略了。

沮丧的原因是脑神经元中缺乏副肾髓质以外组织分泌出的激素，跑步时，激素增加，跑步后，分泌量还能增高，所以能消除人的沮丧心理。

在跑步之前最好是先走一走，不要片面地追求速度，不要像比赛一般，也不要给自己计时，你可只为乐趣而跑，充分享受满足感所带来的喜悦，重要的是保存精力跑远些。若感觉上气不接下气，不要停下来，而是改用走的方法，走到呼吸顺畅些再开始跑，要注意不要突然停止运动。

一般来讲，每跑两天后至少休息一天，或者根据实际情况自己掌握。日子一长，你会感到坏心情离你越来越远。



心理透视

开车泄露男人性格

男人开车的时候，常不经意地流露出平时刻意压抑的本性。尤其是交通尖峰途中，最容易看出他的修养究竟好不好。以下是女性该特别留意的几个特征：

通常，会经常乱按喇叭，或突然骂脏话，都是同一类型的男人，他们很没有安全感，而且控制欲很强。有时候，还带点愤世嫉俗的性格。跟这种男人交往，相安无事时，他会好到把女人捧在手心，遇到他不爽，很可能六亲不认。

习惯闯红灯、而且不停变换车道来超车的男人，个性急躁又冲动，欠缺耐性，但是也比较率真。好处是：直来直往追求效率，而且有创造力；坏处是：过度顽皮或天真，难免会闯祸。

总是小心翼翼、车速超慢的男人，看起来行事比较谨慎，其实他们是对自己不够有信心。在他还没成功时，很脚踏实地、认真本分，有责任感；不过，缺点就是有点拖泥带水、犹豫不决。等到有了成就之后，又很容易对别人吹毛求疵、疑神疑鬼。

不断紧急踩刹车的男人，令乘客晕头转向，属于有勇无谋型，容易有眼高手低的问题。他的内心有些不为人知的煎熬与挣扎，很渴望得到抚慰。相对地，开车时让乘客觉得平稳舒适、几乎没有缺点的男人，具备勤劳、体贴、成熟等优点。但是，他们过度世故或圆滑，也可能让某些女人感觉无趣。

屠菊红