

## 心理故事

## “孩奴”背后：热捧名牌

□记者 吴彬 实习生 张静静 通讯员 卢俊喆

跑线上”的观念,也使得不少年轻的父母过于追求品牌,而为养孩子背上较大的经济压力,“孩奴”随之成为他们的又一代名词。

西工区张女士,今年27岁,儿子不到1岁。从奶粉到尿布,从婴儿床到幼儿智力玩具,凡是涉及孩子的消费,她总是力求名牌;游泳课、早教班等,凡是有利于孩子智力开发的消费,她从不吝啬;她和老公为孩子考虑,最近刚刚贷款买了辆家用轿车……张女士说,有了孩子后,她和老公的工资几乎每月“月光”,不时需要孩子爷爷和外公的贴补。她有时也觉得这样养孩子太昂贵,但既然不想让孩子“受委屈”,不想让孩子比别人差,也就只好“咬牙坚持”当“孩奴”了。

其实,像张女士这种情况并不在少数,很多家长提及养孩子的消费时,都认为“贵”,但又不愿意为孩子降低消费标准。近年来,为孩子掏钱“不

求但求贵”的现象,在我们周围屡屡出现。只要是涉及孩子的,吃喝拉撒睡、行动坐卧走以及智力投资、教育消费等,家长花钱都很爽快,而且消费时比较注重牌子、名气等。

市中心医院心理咨询科副主任医师史静杰分析,因“不求对但求贵”导致“孩奴”出现的情况,反映了随着改革开放成长起来的“80后”的消费观念。其特点之一是对品牌的认可和追求,具体到养孩子上,这个问题变得更加突出。这是因为,首先,现阶段各种社会、就业压力等问题突出强调了“不能让孩子输在起跑线上”的观念,父母为了孩子将来更有竞争力,不惜花高成本希望将孩子培养成多技能人才;其次,中国父母往往把没有实现的目标、愿望等都强加到孩子的身上,希望孩子完成他们的梦想,因此不惜重金创造更好的物质条件;最后,家长与周围亲朋之间存在攀比心理,对孩子的教育缺乏合理规划,完

全按照自己的意志去安排孩子的生活。

史静杰认为,虽然追求高品质的生活没有错,但一味追求名牌,对孩子的成长未必有利。一个孩子是否优秀,要综合判断,除了身体健康外,孩子智商和情商的发展也很重要。名牌商品提供的,往往是一种更好的物质享受和技能培训,而情感、心理、思维、人际关系等方面的培养,更多地要在父母的关爱、陪伴、沟通、交流以及玩耍中来完成。在交流和玩耍中,孩子会获得安全感和归属感,提高思维和动手能力,也有利于提高其与同龄的交往能力。这些“软指标”的培养,跟使用的商品是否是名牌并不成正比关系。而过度的“早教课程”,可能违背孩子爱玩的天性,过多的压力反而不利于孩子健康成长。

因此,年轻父母盲目跟风的高消费不可取,家庭消费要根据实际情况合理规划,让孩子在健康、快乐的环境中成长。

寒假初始  
赖床学生多□记者 吴彬  
实习生 张静静  
通讯员 卢俊喆

随着寒假的到来,学生们结束了紧张的考试,开始享受轻松的假期。记者了解到,多数放假的学生,都有赖床的情况,有的孩子上网、看碟,甚至通宵达旦,昼夜颠倒。专家提醒,这样过假期,对身体健康不利。

老城区张女士就为女儿作息时间不规律而头疼。她说,女儿在郑州上大学,放假回到家就坐在电脑旁上网,晚上几次催她睡觉,根本没用。第二天上午女儿一直赖床不起,一问才知道,原来她上网到凌晨1时。看着女儿憔悴的脸,张女士是又心疼又无奈。

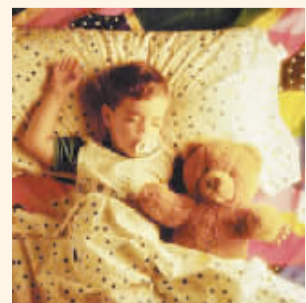
据记者了解,张女士女儿的情况并非个例,放假后学生熬夜、赖床,作息时间昼夜颠倒,几乎成为一种假期初期的普遍现象。在中小学生和大学生中,这种情况都不同程度地存在着:小学生主要是看课外书、看电视节目时间过长,中学生更多的是上网、玩游戏时间过长,大学生熬夜的项目最为“丰富”,包括K歌、蹦迪、打牌、上网、玩游戏等,有的甚至通宵达旦。在我市某高校读大三的男生小史说,考试结束后当然要“闹腾闹腾”放松一下,而且他和周围同学们即使通宵打游戏,赖床后精神很快就恢复了,觉得“应该没有多大危害”。

熬夜和昼夜颠倒,对健康有多大损害呢?市中心医院内分泌科主任医师杨肖红介绍,通常情况下,21时~23时为免疫系统排毒时间,此段时间最好安静或听音乐;23时~次日1时是肝的排毒时间;1时~3时是胆的排毒时间;3时~5时是肺的排毒时间;5时~7时,大肠正在排毒,此时是人厕排便的最好时间;7时~9时是小肠大量吸收营养的时段,应吃早餐。人进入熟睡状态有利于排毒的进行,尤其是半夜至次日4时,这是脊椎造血时段,必须熟睡,否则将影响人体排毒和造血功能的正常运行。

杨大夫说,通常情况下,最佳的睡眠时间应该是22时~23时,最迟不得超过零点,如果超过这个时间,第二天中午最好小睡一会“补补觉”,而且第二天不要再熬夜。

对于熬夜赖床、昼夜颠倒的现象,杨肖红认为不可取。因为人体的生物钟被打乱后,不但影响睡眠质量,而且身体的生理状况也会受到影响,如出现内分泌系统紊乱、胃肠功能紊乱、免疫力降低、抵抗力下降、营养摄入不够等情况。同时,熬夜者白天也会出现疲劳、精神萎靡不振、浑身没力气等问题,影响其正常的工作和生活。

杨大夫提醒刚放假的学生,适当玩耍、放松是可以的,但要科学安排作息时间。上网要适量,不要通宵达旦;饮食上应注意多吃水果、蔬菜类食物;重视早餐,早上赖床,即使迟吃早餐也比不吃的好。只有规律作息,均衡营养,才能让自己健康、轻松地过一个寒假。



继“卡奴”“车奴”“房奴”之后,近日,“孩奴”这一新词,在年轻的“80后”中开始悄然流行。除了受当前社会、经济因素影响,“不让孩子输在起

一位美女总担心别人窥视自己,总担心自己把家里弄脏,她想让自己生活在一个无菌的环境。请看——

## 有洁癖的美女

□记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 卢俊喆

“我现在不敢去上班,我所有的行为都暴露在大家面前,他们会看不起我的!”家住西工区的王女士担忧地说,“我真的不想在这个单位上班了,我想辞职。”

## 我的“秘密”被人发现了

王女士今年28岁,长得十分漂亮,从事财会工作。前不久,一个同事把王女士的电脑硬盘借走了。当同事把电脑硬盘拿走时,她感觉很不自在。王女士认为,这个电脑硬盘上有很多她的秘密。虽然她和一些朋友的聊天记录大部分已经删除了,但是同事如果把删除掉的内容给恢复了,她的秘密不就暴露了吗?为此,她提心吊胆地过了一晚上。

第二天,王女士到单位上班,她感觉所有的同事都在看她,仿佛要把她看穿一样。她说,肯定是同事把她的电脑硬盘恢复了,看到她和别人的聊天记录,并且都告诉了其他同

事,自己就像没穿衣服一样暴露在大家面前。此后,王女士每天都生活在焦虑当中,每天要反复洗手几十遍,每天要对自己的衣服和床单消毒。

对于这样的生活,王女士感到很绝望,她甚至想过要自杀。

## 一根头发让她神经紧张

就在王女士快要崩溃的时候,她来到市中心医院心理咨询科求助。王女士说,她的电脑硬盘上其实也没有什么不可告人的秘密,但她一直忍不住地担心。

王女士在读大学期间,有一次发现自己的水杯里有一根头发,她立刻把杯子扔掉,认为是同学故意放进去的。她质问同学为啥在她水杯里放头发,同学觉得她莫名其妙。从此,她就认为自己浑身上下都很脏。运动后身上大量出汗是不可避免的,王女士却会闻到自己身上有一股粪便味。每个周末她回到家,都要把自己从里到外

的衣服都洗一遍,手和身上要反复搓洗,有时竟然能把皮肤搓烂。

可是,王女士依然认为自己很脏。她感觉衣服没有彻底洗干净,把衣柜也弄脏了,为了达到彻底清洁的目的,她干脆把衣柜拆了。大学毕业后,为了让家里不被“弄脏”,她把毕业证放到塑料袋里包得严严实实地带回家,其余的东西全扔了。

## 对自己过分追求完美

市中心医院心理咨询科主任史静杰为王女士做治疗期间,王女士屡次表示,她自己的一些行为令她很痛苦,可自己也控制不住。有时,她强迫自己不要反复洗手,但她会觉得手上布满了细菌。

史静杰说,王女士现在的表现与她大学期间的经历有关,一根头发让她感觉很脏,找



到问题症结所在,也就找到了病因。同时,也可以看出王女士是一个完美主义者,经常自己和自己过不去,通过挑剔来平衡自己对完美主义的追求。同时,她还害怕别人看到自己的内心,害怕把自己暴露给别人。史静杰建议王女士要学会接纳自己,在心里给自己留一个小小的空间,把认为自己不好的行为和不完美的都放到这里。好和坏、完美和不完美是相对的,并不是绝对的,在某种特定的时间,二者是可以转换的。

## 心理小测试

## 等车姿势透露职场心理

每天上下班,你都会饱尝等车和挤车之苦,而可能你已经等了好久,也没见到你所等的公共汽车的影子。这时的你会采取下面哪一种等车的姿势?

- A.把手放在背后或是不断地看手表。  
B.把手插在口袋里。  
C.双腿交叉地站着。  
D.找一面墙靠着。  
选择好了吗?一起看看答案吧!

选A的人:你是一个企图

心很强的人,又不太会掩饰自己。在办公室里你是一个不太圆滑能交际的人,弄不好会得罪别人,四处树敌哦。

选B的人:你是一个有城府的人,做什么事都会经过详细和周密的筹划,可是最不按常理出牌的人也是你。在办公室里你有着相当好的人际基础,不过总给人不放心的感觉,那是因为软件到位了,硬件还有待加强,所以还要努力点,别让人以为你是个只会耍嘴皮子的人哦!

选C的人:在办公室里你的角色,有点像一个可怜虫。虽然做什么都是实干苦干,可就是对自己缺乏自信心。别人随便吼你两句,不管你是不是有理,总是会吓个半死。虽然你每天都立志要做一个有主见的强人,可是总是有点事与愿违,请努力把幻想转为现实吧。

选D的人:你这样的人,通常心智还没有真的成熟,处理事情大多比较孩子气。这种性情的人在办公室里比较不

受欢迎,所以首先要改变自己的思路 and 想法,做一个真正成熟可靠的办公室一族。

(瘦狐)

《心理小测试》栏目主要是搜集一些有趣、好玩的心理测试小游戏,供大家在工作、生活之余自娱自乐一番。您姑且测之试之莫当真,能为您的心理减压才是我们的最大心愿!