

就地过年 情感伤如何安抚

今年,因新冠肺炎疫情原因,提倡就地过年。对于打工的人来说,一年也就过年回家一次。就地过年,虽然道理上都能理解,但总是感觉“心情复杂”。对于老年人而言更是如此,尤其是独生子女家庭,子女不回家,想到老两口一起过年三十,内心油然而生一种孤独。那么,对于就地过年,如何才能抚慰这些“情感伤”呢?



图据中国文明网

多视频、多通话

南部战区空军医院心理咨询科主任丁崑指出,就地过年,不仅对于老年人,对于年轻人同样会有“情感伤”。在家家团圆的日子,不论男女老少,独自过年都会感到孤独。此时,只能通过通讯手段缩短彼此的距离,多与亲人通电话、发短信、连视频,互相了解彼此的情况,说一些关心、祝福的话语等。尤其是年三十、大年初一这些特殊时刻,连着视频一起吃饭、看春晚,可以缩短距离,让彼此感觉到“虽然不在一起过年,但心在一起”。

送礼物、送年货

除了言语上要表达对亲人的关心,行动上也要有所表示。虽然提倡就地过年,但是快递却是正常工作的,人无法回去,可以寄东西回去,如此可以让老人更深刻地感受到来自子女的关爱。

建议给老人准备一些实用的礼物,比如棉衣、保暖用品、食物等。当然,如老人有特别喜爱的东西,也可以作为惊喜礼品。

提前安排好活动

丁崑指出,子女不回家,老人独自过年难免会孤单寂寞,身为子女应该有远见,为他们提前安排好活动。现在,就可以联系一下亲朋好友,如也有子女在外地过年、老人独自在家的,可以请他们与自己的父母一起过年;如没有,也可以联系关系好的亲戚朋友,让他们多联系自己父母,小范围地聚一聚,一起打打牌、聊聊天等。

错峰团聚

俗话说,没过正月都是年。在过年假期过后,人员流动稳定后,在国家允许的情况下,年轻人也可以休假回家几天,或是将老人接到身边,补上过年不能团聚的遗憾。

据老人报

一家之言

社会亟待构建健康话语体系

宋国治

生活中只要你留意身边的人群,就会发现一个奇特的现象,有的于事,于人,于物,于语,于语,要么奉若神明,要么贬低讨伐;要么视而不见,要么语出“雷人”。话语一出就是截然不同的“体系”呈现,还自认为“无比正确”。这种教训是深刻的,危害是严重的!俗话说“祸从口出”,说话兹事,不可小觑。

话语体系,大体分四个层面:官方层面,社会层面,专业层面,亲圈层面。不同“层面”对“话语”有不同的规范和要求。在互联网时代,生活方式、人群构成多元化的今天,对某一社会现象评判要“我认为”你就必须“也这样认为”着实强人所难。生活中要仔细甄别“话语”的利害是非,避免“三个陷阱”。

避免“塔西佗式陷阱”,多作事实判断。“塔西佗式陷阱”是指政府部门或某组织失去公信力,无论是真话还是假话都一概认为是假话。有学者将此现象比喻为“塔西佗式陷阱”。有的总喜欢标新立异,似乎唱反调、发雷语就是说真话、揭真相,以迎合非主流为荣,以赞赏真善美为耻。有的沉浸于不同“话语”的影响、感染、浸润或洗脑、渗透、侵略的潜移默化,乃至“固化”自身的言论和行为。凡事不去厘清事实,横竖都是价值判断既不可能也没必要,言行过度偏激在所难免。

避免“话语冲击陷阱”,切忌引偏方向。“话语”包含口头和书面表达,不同的话语及

影像具有不同的听觉和视觉感染力、冲击力和渗透力。俗话说“谎言重复千遍就成真理”。“话赶话的随性散漫发挥呛死人”。无论是评价事物,还是明辨是非,首发言论特别重要。有的长时间看手机、上网络、观视频对垃圾类、阴暗面、负能量“赞赏不已”,久而久之对向上的、光明面、正能量失去知觉。最典型现象就是社会上某些传销组织的洗脑,让人一步步落入陷阱,越陷越深,不可自拔。心智成熟的人要学一点哲学的思维、唯物的辩证,从逻辑起点、历史脉络、联系方法去看待和分析事物。

避免“共鸣情怀陷阱”,“入戏”不能太深。“共鸣情怀伤害”作为心理学概念应用广泛。有的人确有此番体验,观看灾难戏、恐怖片、言情剧,随着剧情的跌宕起伏,感情投入太深,感性胜于理性的代入感而泪眼涟涟;长期被谣言、戾气、煽情的信息困扰让你抑郁、焦虑、愤怒的身心极度疲惫甚至精神崩溃。《南京大屠杀》作者张纯如自杀就是如此。在“手机控”、自媒体时代,作为普通公民,对于大政方针、哪国战争、高官贪腐、何处灾难,通过主流媒体、正规报道了解大概即可;对于道听途说、小道消息、境外链接少看、少转,转则仔细甄别;倘若你是某方面专家,确有感悟,适合阅读或自身原创,欢迎传播。

养生经

睡不安稳? 试试甘麦枣藕汤

老年人常出现睡眠不好的问题,而且年龄越大“觉越少”。广州中医药大学第三附属医院内科主任医师黄平东建议,如果睡不安稳,不妨试试甘麦枣藕汤。

甘麦枣藕汤

材料:莲藕250克,小麦75克,甘草12克,枣5颗。

做法:将小麦洗净,泡水1小时;红枣泡软,去核。将小麦、甘草、红枣加水煮开,再加莲藕小火煮软,最后加盐调味。

功效:此汤有益气养血、宁心安神的作用,特别适合气色不佳的失眠者。

据快乐老人报

练绕口令可健脑

绕口令一般字音相近,极易混淆,要想念得又快又好,没有快速的思维、良好的记忆、伶俐的口齿,是很难做到的。经常练绕口令,可使老年人反应灵活、吐字清晰、表达流畅。练习过程中,注意把握好以下几个方面。

慢 练绕口令要循序渐进,保持耐心,不要急于求成。可采取分解法把每一个字音都念得准确无误,再把每一句话说得清楚连贯,然后逐渐加速。

勤 勤能补拙,想取得良好效果,不能半途而废。每天练习时间最好不低于半小时。可在上午、下午分时段练习。街坊邻居如果在一起学,相互纠错,使吐字发音更准确清楚,还能激发彼此的兴趣。

准 同音异调、字音相近、叠字重句是绕口令的鲜明特色。吐字清晰、发音准确是练绕口令的重要要求。此时,儿孙可充当老年人的“教练”。另外,要多鼓励老年人,使他们在舌头部位、嘴唇形状、口腔开闭方面掌握一定技巧,真正做到发音准确。

据医药养生保健报