

12月25日上午9时,主任医师、温州医科大学附属康宁医院副院长、临床心理科主任(兼)、温州医科大学精神医学学院副院长叶敏捷将在图书馆举行南官人文大讲堂系列讲座之三百九十五——



□本报记者 李承静

记者:当下社会,“失眠”早已不是个例,越来越多的人饱受失眠之苦,那种“睁着眼睛等天亮”的经历让不少人心有余悸,有的人甚至依赖安眠药才能睡着,严重影响了生活和工作。尽管如此,很多人对失眠依然缺乏全面的认知。叶医生,请您给我们普及一下方面的知识。

叶敏捷:根据最新的资料显示,全球有10%—49%的人患有不同程度的失眠,中国成年人失眠的发生率高达38.2%。其实失眠是常见的睡眠障碍,它是睡眠时间或质量不满足并且影响白天社会功能的一种主观体验。当然,失眠并非只是“睡不着”,难以入睡、从睡眠中频繁觉醒、早醒、睡眠时间短等都属于失眠。

人为什么要睡觉?因为睡觉有很多好处,它可以消除疲劳、恢复体力、保护大脑,巩固学习记忆、促进机体生长发育、增强机体修复、生理功能、调节情绪与心理健康等。而一旦失眠,就会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁等不良症状。失眠者的抑郁症发病率比非失眠者高3—4倍!当然,有一点需要引起重视,心理健康同样影响着人们的睡眠。心理冲突、焦虑、抑郁等都会导致失眠。

记者:睡不着太痛苦,那么,是不是睡眠时间越长越好呢?

叶敏捷:当然不是。睡眠质量主要取决于深睡眠,即深睡眠的绝对时间与总睡眠时间的比例。

睡眠需要个体差异大,而不是一些人想当然地认为睡得越多越好。睡懒觉反倒会干扰正常睡眠、觉醒昼夜节律和质量。

出现失眠状况,不要讳疾忌医,也不要盲目担忧。我们建议,失眠超3个月不愈的情况,就应该去做睡眠监测。应尽早明确性

质和原因,利用睡眠监测诊断指导治疗,避免可能是更复杂的其他类型的睡眠障碍引起失眠。不重视、不治疗可能遗留下身体健康隐患,而盲目服用安眠药物也会产生药物依赖,对身体也是不利的。

记者:日常生活中,我们应该如何改善睡眠质量呢?

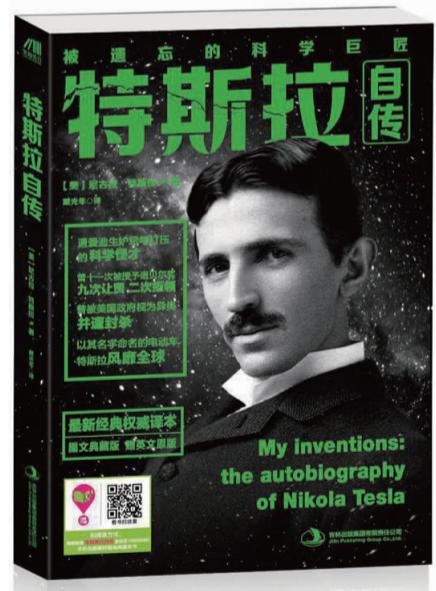
叶敏捷:归纳起来有四个方面。首先便是要改善睡眠卫生。改善睡眠卫生的方法有以下几种:调整安静舒服的睡眠环境、培养睡前放松习惯、睡前喝杯牛奶、每天固定时间起床、白天避免打瞌睡、午睡不要超过半小时、避免咖啡因、酒精、其它药物滥用等。

第二是尝试各种缓解压力的活动,比如

每天在固定时间内起床、多做运动、多做一些自己喜欢做的事情,多和朋友聊天。可以尝试静坐、冥想、肌肉放松法和腹式呼吸等方式,缓解身体和精神上的压力。

第三,是调整自己的个性。不要把自己逼得太紧,对自己作出过度的要求;急性子的人,喜欢竞争,控制欲强的A型人格行为模式的人,要尝试放慢自己的脚步,学会慢慢来;过度害怕失眠,甚至有出现焦虑症状的,要学会顺其自然,失眠不是绝症,我们在心态上要放平和。

第四点,如果失眠症状比较严重,就要求助于精神科医师,接受完整身心评估,同时填写睡眠日志。针对该类程度的患者,医生会采取刺激控制行为法、限眠疗法、矛盾疗法以及药物疗法等方式进行治疗。



撬动地球的男人

□李承静

从文字水平角度来看,《特斯拉自传》基本属于泛泛之作,但若要了解尼古拉·特斯拉这尊“大神”,阅读这本自传,便是一个很好的途径。

自古以来,社会体系总是习惯将人分为三六九等,倘若按智商划分的话,便有天才与普通人之分。纵然是天才这个群体,也可以分为不同类型:遗世独立者有之,光芒四射者有之,“被”韬光韫玉亦有之。特斯拉可能就是第三种。

据说科学界有一个普遍共识,人类历史上曾经存在过两个公认的旷世天才:达·芬奇和尼古拉·特斯拉。别看今时今日特斯拉的光芒足以碾压爱迪生、跟爱因斯坦并驾齐驱,但在很长一段时期内,由于拥有太多“非人类”的才能,有关他的一切被当局封存,多年后才得以重见天日,从而再次震惊世人。而很多国人对于特斯拉的认识,恐怕还是因为那款同名汽车,有趣的是,该款车子的名

字便是为了向尼古拉特斯拉致敬的。

1856年7月10日,尼古拉·特斯拉出生在克罗地亚斯米湾村一个塞族家庭,父母都是塞尔维亚人,他是五个孩子中的老四。对于天才,普通无论如何费尽心思解读都显得苍白无力,但哪怕只能学到一丝皮毛,对普罗大众而言也是受益颇丰。在特斯拉的成长过程中,受到亲人影响的痕迹很深,他的哥哥丹尼尔,在特斯拉5岁的时候遭遇骑马意外,终年12岁,但在特斯拉心中,这位英年早逝的兄长,无论是智商还是能力,都是自己足以仰望的标杆。这也许是一名少年人对于失去的事物的执拗。特斯拉的母亲,那位塞尔维亚东正教神父的女儿,对特斯拉的影响贯穿其一生,母亲从未学过识字,却能背诵许多塞尔维亚史诗,而且还非常擅长制作一些家庭手工工具,而这些林林总总的能力都在特斯拉身上烙下了痕迹。特斯拉在自传里关于母亲的

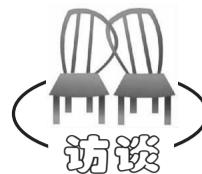
描写,字里行间都是尊敬。都说母亲是人生第一任导师,倘若这次导师能让自己发自内心尊敬甚至佩服,将会对人生带来难以置信的积极影响。

特斯拉在自传里写到,17岁前的自己“中了邪”般地沉浸在发明创造的幻想里,脑袋里经常浮现出种种异常奇怪的现象。到了17岁,特斯拉惊奇地发现,自己能够充分利用想象力,完全不需要任何模型、图纸或者实验,就可以在脑海中把所有细节完美地描绘出来,并且和实际情况没有丝毫差别。乃至后来,特斯拉发明创造都依靠这种能力。特斯拉说:“从具有可行性的理论到实际数据,没有什么东西是不能在脑海中预先测试的。人们将一个初步想法付诸实践的过程,完全是对精力、金钱和时间的浪费。”当然,这是天才的做事方式,我们普通人听过就算,别当真,当其也成不了真。

之后的特斯拉,人生仿佛开了挂,在天才的路上越走越远。他是开启电与磁之门的人,是现代电子工程的先驱,并带起了第二次工业革命,在交流电系统、无线电系统、无线电能传输、球状闪电、涡轮机、放大发射机、粒子束武器、太阳能发动机、X光设备、电能仪表、导弹科学、遥感技术、飞行器、宇宙射线、雷达系统、机器等各种领域都有贡献,甚至我们使用的互联网,也是其贡献之一。

特斯拉是一位不世出的天才,更是一位伟大的科学家,之所以担得起“伟大”一词,是因为他的发明创造惠及了全人类。就拿交流电来说,特斯拉拥有着交流电的专利权,在当时,每销售一马力交流电就必须向特斯拉缴纳2.5美元的版税。在强大的利益驱动下,当时一股财团势力要挟特斯拉放弃此项专利权,并意图独占牟利。经过多番交涉后,特斯拉决定放弃交流电的专利权,条件是交流电的专利将永久公开。从此他便撕掉了交流电的专利,损失了收取版税的权利。此后,交流电再没有专利,成为一项免费的发明。如果交流电的发明专利不送给全人类免费使用,则每一马力交流电就将给他带来2.5美元的“专利费”,他将会是世界上最富有的。

1943年1月7日,天才、伟人特斯拉在纽约人旅馆因心脏衰竭逝世,享年86岁。套用那句已经被说得烂大街的话:有的人活着,他已经死了;有的人死了,他一直活着。



妈妈
口袋课
第二百八十三期

本周主持 袁淑秀

孩子老写错别字 仅是因为马虎吗

佳是我的老领导,虽然现在我们不起共事,但一直保持着密切的联系。她有一个非常漂亮、可爱的女儿,读小学三年级,特别喜欢画画,也喜欢在本子上构思各种动漫人物、角色和故事,她的杰作常常被佳拿来给我们欣赏。

有一次,偶尔聊起来,佳向我吐槽:“我们家女儿什么都好,以前我经常教她阅读、听故事,她很早就能够独立阅读了,文字上的熏陶也不赖,但就一个小毛病改不了,太马虎,一篇作文错别字连篇!”

其实孩子在上小学期间容易写错别字是一个比较普遍的现象,只是在其中一部分孩子身上,这个问题会比较突出。错别字大多或容易写错别字,都会影响孩子的阅读能力、写作能力,继而影响他的语文成绩,孩子感到吃力,家长也感到很烦恼。这个时候,家长不可一味埋怨孩子,因为除了粗心,造成写错别字还有其他的一些综合因素。

手眼脑不协调。对孩子来说,手、眼、脑协调是一种特殊的技能,即当眼睛看到物体后,通过大脑皮层中的感觉中枢,进行由手操作的运动来完成整个协调活动。手、眼、脑协调能力对学习非常重要,有些孩子由于这方面能力不协调,就容易写错别字。

视觉记忆能力。记忆能力分为视觉记忆能力和听觉记忆能力,通俗地讲,就是将看到的或是听到的东西印在脑子当中。这种能力并不是每个孩子都是相同的,有些孩子属于听觉型,对听到的东西记得特别牢,而有些孩子属于视觉型,对看到的东西记得特别牢。对视觉记忆能力差的孩子来说,不容易记住字形和笔划,就容易写错别字。

视觉分辨能力。视觉分辨能力指的是将相近的东西分辨再认的能力,有些孩子早期的时候辨认拼音b、p、d、t、f等有困难,容易将6和9写反就是因为视觉分辨能力弱,而容易写错别字也是同样的原因。

从文字的角度来看,一般容易写错别字的汉字有以下几种:

模样相近,主要是偏旁不同。如“拟”与“似”、“恼怒”写成“脑怒”,“朴素”写成“仆素”,“说谎”写成“说慌”,“矛盾”写成“予盾”等。

有些字很容易少笔画或者多笔画。如“矛”和“矛”,“矛”和“予”,“今”和“令”等。

读音相同。有些字虽然模样不相近,可字音相同,也容易出错。如“问题”的“题”和“提问”的“提”。

因此,语文基础不扎实,也是造成孩子容易写错别字的原因。

那如何才能有针对性地对孩子进行训练和纠正呢?

家长要端正心态。家长不能一味地责怪孩子,首先要做到接纳、理解孩子,然后了解并分析孩子写错字的原因,想方法帮孩子训练。也不能以罚抄字几遍、几十遍甚至几百遍的方式来处罚孩子。这会打击孩子认字、学字的积极性,家长可以用竞赛的方式鼓励孩子记字,例如给偏旁找朋友,给出一个部首,看谁写的字多,尽量在游戏中帮助孩子记字。

多做相关训练。如训练孩子的手眼脑协调能力、视觉记忆能力和分辨能力。手眼脑协调能力可以做一些精细动作的训练,视觉记忆能力可以做强化瞬间快速记忆、右脑照相记忆的训练,视觉辨别能力强化训练,可以进行相似物体、相似图形、相似数字、字母和形近字的辨别训练等。必要的时候也可以向专业机构求助,进行系统化的训练。

分析字理,左右脑并用。中国的汉字很多都是象形文字,有些字需要家长帮助分析字理才能使孩子明白,如“矛”和“矛”两个部首,“矛”一般和礼节礼仪有关,如祖、祝、福等;而“矛”一般和衣服相关,如衫、裤等。用这种方法来分析,孩子就不容易写错,但也要根据孩子的实际情况进行调整。

相信通过相关的训练,孩子写错别字的情况会慢慢好转。

袁淑秀简介:动历金创始人,妈妈口袋课负责人,国家二级心理咨询师,感象作文训练体系共建人,华人心理分析联合会会员,腾讯名博,《今日头条》认证原创作者,专注于妈妈学堂、科学育儿、学习方法指导、儿童青少年学习障碍及心理咨询。

电话:82526000

微信号:jdjy82526000 QQ:153492046

欢迎各位家长关注我们的公众号(妈妈口袋课:madk),加入我们的微信群,添加微信号:jdjy82526000进群,共同学习与成长,有更多更深度的公益家长课和儿童课等着你哦!