

“孩子高考成绩不理想,天天把自己关在屋里” “孩子出生后,他开始对我冷淡找借口晚回家” “工期紧任务重,我老是忍不住对员工发脾气” 孩子、妻子(婚姻)和票子(工作) 求助心理医生的,主要是这些问题



A 孩子的事,最让家长头疼

【事例一】

“马上就要开学了,作业还没做”

昨天上午,前20个咨询电话中有7个是家长打来的,大多数家长认为处于青春期的子女存在各种各样的“管教难题”,由于不明白该如何管教孩子,他们纷纷打来电话向专业心理咨询师求助。

其中,市民张先生的问题就很典型。

暑假马上就要结束了,可是张先生检查孩子的作业才发现,孩子一点也没做。

又气又急的他致电心理援助热线:“马上就要开学了,他的作业没做还一点不着急,在家玩游戏玩得可起劲。我和他妈白天要上班,一天到晚忙得不得了,平时也很少问及孩子的学习问题。”

【咨询师支招】

“假期要督促孩子别放松”

郑州市心理援助热线心理咨询师马晓博说,学生在暑假期间都很容易放松自己,而一些家长又以为暑假作业可以今天推明天、明天推后天,结果快要开学了,才发现孩子的作业都没有做。

这时才开始催促孩子赶紧写,着急的时候免不了又打又骂,这样会产生更多的问题。

“孩子放假后往往会注意力不集中,让孩子从玩的状态直接进入学习状态,这点很难,家长们不妨将其学习的时间从短到长慢慢地增加,开始控制孩子玩的时间,合理规划孩子的睡眠,不要让他玩得太晚。”

【事例二】

“高考成绩不好,天天把自己关屋里”

李女士打进的电话,带着哭腔。

她说,儿子今年参加高考,本来平时成绩很好,考试期间可能心理压力太大,影响了发挥,成绩远远低于预期目标。

自从成绩公布之后,孩子就一天比一天抑郁,最近更是发展到害怕和他人说话的地步,“跟我和他爸也都不怎么说话了,同学、朋友打电话也不接听,总想把自己关在屋里不出来”。

【咨询师支招】

“家长要正视现实”

郑州市心理援助热线心理咨询师、市九院精神心理科护士长李丽说,这个孩子是很明显的高考心理恐惧症。

因为高考成绩和平时成绩落差巨大,孩子的心理受到了严重打击,由自卑产生自闭心理,所以才总是想把自己关在房间里,不和外人接触。

由于家长望子成龙心切,所以孩子一旦高考成绩不理想,很容易埋怨或者斥责孩子,这不但于事无补,还会导致孩子的心理问题更加严重。

对于高考失利的孩子,家长们应该摆正心态,正视问题,这个时候孩子们最需要的是家长的关心和安慰,告诉他们已经考完了就不要去管它了,即便考不好也没关系,机会还有很多,年轻就是最大的资本。

要注意为孩子创造良好的家庭氛围,可以带孩子出去旅游或者参加一些体育活动,不仅有助于将孩子从高考的紧张状态中走出来,还有利于增进亲情。

B 压力和人际关系是职场典型问题

【事例】

压力大,他常对下属发脾气

小王是市内某项工程的建筑领队,由于最近工期很紧,工程量很大,令他倍感压力。

“我相应地给员工们也增加了工作量,因为压力大,我脾气也变得很急躁,他们犯一点点小错误我就会严厉地批评。”

小王平时人缘很好,跟手下的建筑工人也都相处得不错,很受下属欢迎。

但是这一段的反常表现,让大家都开始疏远他、躲着他,“我甚至感到大家背后在对我指指点点,我该怎么办啊?”

电话中,小王十分焦虑。

【咨询师支招】

要学会换位思考

“由于职业压力过大,伴随着劳累,导致人整天无精打采,精神不集中会使其对现状很不满意,就会把这种怨气发泄到自己的下属或亲人身上,使得周围人对自己有一些抵触,慢慢地对其疏远。”

心理咨询师冯俊芳说,要调整这种状态,“在平时的工作中要多换位思考,站在他人的角度去考虑问题。首先自己要做好本职工作,有时自己对他人的期望值比较高,超出了他人的能力范围,矛盾就会产生”。

D 睡眠障碍越来越受关注

【事例】

长期失眠,与压力有关

50岁的张先生是一名机关干部,他打来电话说,一两个月前开始,他晚上很难入睡,白天也经常性地头晕、感觉身体不适。

之前去过其他医院就诊,医生给开了一些安眠药物,但是在吃了一个月后睡眠质量还是不高,晚上睡之前都伴随着头痛。

心理咨询师问其是否对工作要求比较高时,张先生说,总觉得自己50岁,年龄还不大,平时在工作上对自己和下属要求都比较高。

【咨询师支招】

降低期望值
不要事事求完美

心理咨询师、市九院精神心理科护士长李丽说:“张先生很明显是处于亚健康状态,我给他的建议是平时工作要降低对自己的期望值,不要对什么事情都要求得过于完美,放松紧张情绪,找一些自己感兴趣的事情去做。在工作方面先做比较重要的,让精神不至于遇到重要工作的时候就紧张起来。入睡前做些简单的运动、听舒缓的音乐、做肌肉放松法。”

C 婚姻与家庭,永恒的话题

【事例】

生孩子后,他对我就没以前好了

一位不愿透露姓名的年轻女子打来电话,情绪十分低落。

她和丈夫结婚两年多,在怀孕之前感情一直很好,但是生育成了夫妻关系的转折点。

“自从我生孩子后,他对我就没以前好了,总是说我这做得不好,那做得不对,经常找借口很晚才回家,他是不是厌倦我了,我该怎么办?”

这名年轻女子不愿说出详情,她向心理咨询师要求与专家进行面对面的交流,心理援助热线的咨询师立即为她联系了负责婚姻问题的专家。

【咨询师支招】

婚姻需要坦诚相对

马晓博说,根据这位女士的陈述,两人的婚姻进入了一个倦怠期。这是难以避免的现象,当恋爱时的激情消退,面对日复一日的柴米油盐酱醋茶,加上又有了孩子,琐事缠身,生活压力巨大,夫妻双方都会产生倦怠感。

在这种特殊时期,“夫妻双方都要尝试着去改变自己,要坦诚相对,不要总是相互猜疑;有问题双方要坐下来去谈,夫妻双方要相互包容,才能够把婚姻很好地维持下去”。

8月17日,“郑州市心理援助热线”正式开通以后,公众纷纷拨打两部热线电话,向专业心理咨询师倾诉苦恼。

截至昨日15点30分,已经有45人拨打心理援助热线咨询和求助。

经过接线员的归集整理,公众咨询的问题主要可归纳为孩子的家庭教育问题、家庭与婚姻关系、人际关系与工作压力、睡眠障碍等四大类。

其中,家长咨询如何与孩子相处的家庭教育问题占到了近1/3。

晚报记者 邢进
实习生 杜世民



总结

咨询人数

截至昨天记者发稿时,已有87人打进热线咨询。

A

总结

男女比例

从性别上看,

女性多于男性,女性咨询者为48位,男性咨询者为39位。

总结

总结

年龄分布

咨询者年龄段主要在22~45岁。

C

D 问题类型

咨询内容涵盖工作压力、情感问题、情绪问题、失眠问题、精神问题、儿童青少年教育问题以及请求帮助推荐心理专家等7个方面。

总结