

留守孙辈引发“情绪危机”

隔代教养如何守护心灵健康



图据AI生成

本报记者 戴虹红
通讯员 郑莎

今年73岁的张大爷和老伴最疼爱的就是孙子张嘉盛(化名)。这孩子打小就跟着他们,父母在外务工,老两口省吃俭用,只盼着他平平安安长大。可前阵子,看着嘉盛在病床上浑身无力、说不出话的模样,老两口吓得腿都软了。

嘉盛16岁,两年前跟着爷爷奶奶到杭州,和在此务工的

爸妈相聚,但父母陪伴很少,之后他就就像变了个人。以前在老家虽内向,但会笑,可到了杭州,他总低着头,不爱说话,饭也吃不下几口。张大爷老两口以为他是水土不服。直到半月前,嘉盛偷偷在网上买了不明危险物品,吃下去没两小时就出事了,送到浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)时,已经呼吸衰竭,直接进了急诊重症监护室。

那段日子,张大爷和老伴守在医院走廊,吃不下睡不着,直到医生说嘉盛脱离危险,老两口悬着的心才稍稍放下。后来,经临床心理科主任韩耀静耐心开导,嘉盛才吐露心结,说自己长期情绪低落,好几次都想放弃自己。

看着孙子康复,张大爷老两口既庆幸又愧疚。韩耀静的话点醒了他们:情绪不适并非“矫情”,而是身心健康的预警信号。像他们这样的留守祖辈,总想着“把孩子喂饱穿暖就好”,却忽略了孩子的

心理需求,这正是隔代教养中容易出现“重养轻教”问题。韩耀静进一步强调,无论父母、祖辈还是其他养育者,与孩子相处时都不能只停留在生活照料层面——既要给予关爱与鼓励,也要建立规矩与界限,避免溺爱或过度控制,同时注重培养孩子的生活技能和心理韧性。

结合韩耀静给出的治疗和调理建议,张大爷老两口开始陪着嘉盛规律作息、多晒太阳散步,吃清淡饮食;孩子情绪不好时,不催问,耐心陪着他倾诉,让孩子培养个小爱好转移注意力。

如今嘉盛顺利出院,脸上也渐渐有了笑容。作为祖辈,张大爷老两口终于明白,隔代相守,守的不只是孩子的衣食住行,还有他们的心理健康。希望所有家庭都能用“有爱有规矩”的方式陪伴孩子成长,多一份沟通理解,用温暖筑牢孩子的心灵防线,让孩子在健康的关系中成长成为内心有力量的人。

负面情绪可激活 肿瘤相关基因

在第五届中医药抗衰老大会上,北京老年医院抗衰老医学主任医师刘小鹏告诉记者,生气、情绪低落是损害健康、折损寿命的重要诱因。

“科学研究证实,负面情绪会扰乱人体内环境稳态,损伤细胞状态,加剧身心压力,造成机体功能衰退,不仅会加速衰老进程,还会诱发各类疾病,甚至激活肿瘤相关基因。”刘小鹏认为,乐观开朗、常保笑容是长寿的关键。即便体格强健,若长期郁郁寡欢、易怒暴躁,身体健康也会大打折扣,保持愉悦心情才是抗衰老、护健康的核心秘诀。

据潇湘晨报

完成,是比完美 更强大的生产力

我们总以为成大事者,必有周密的计划、完美的时机和强大的意志力。可现实是,计划需要不断修正,也根本不存在什么完美的时机,意志力有时就像易耗品,用掉一点后就少一点。真正拉开人与人之间差距的,往往不是那些惊天动地的大决策,而是一个朴素至极的习惯——顺手就做。这四个字听起来平平无奇,却是对抗拖延、戒掉内耗、克服人性弱点的终极武器。

生活本质上是一个“动态雕刻”的过程,而非“一次成型”的工业流水线。完成,是比完美更强大的生产力。

据人民日报夜读

三个心理模型专治精神内耗

通讯员 洪岚 周文照

杭州市五云山医院高级心理教练、国家二级心理咨询师李泽美今天分享三个非常实用的心理学认知模型。它们就像是给大脑安装三个“补丁”,能帮助我们修补思维漏洞,减少精神内耗。

模型一:反事实思维——把后悔变成经验

普通思维:“我搞砸了,我真没用。”(情绪越陷越深)

模型思维:“如果当时我换一种表达方式,结果会有什么不同?”(提取经验)

下次复盘时,不要只问

“我哪里错了”,试着问:“如果重来一次,为了达到更好的结果,我会做哪一个具体的改变?”这样,你就把“后悔的情绪”转化为了“成长的经验”。

模型二:二阶思维——长期主义者必备

一阶思维只看最直接的收益;二阶思维会看到连锁反应。

比如,一阶思维:熬夜把活干完→今晚任务完成。二阶思维:熬夜第二天注意力下降→效率更低→继续靠熬夜补救→健康与工作质量一起下滑。

二阶思维的价值在于它把你从“短期解决”拉回“长期

获益”。很多看似聪明的选择,之所以让人后悔,是因为只看到了第一步。

模型三:概率思维——与“不确定性”和解

具备概率思维的人会这样思考:“根据目前的情况,这个方案有70%的成功率。虽然不是100%,但已经值得尝试了。同时,因为还有30%的失败风险,我会准备好另一个计划。”

概率思维教会我们:好决策≠好结果。只要你在做决定时综合考虑了概率,即使结果不如人意,那也是一个理性的决策,不必过分苛责自己。