



父母更长寿 自己更积极 儿女更聪明

# 给父母打电话 三代受益

父母跟孩子聊聊家常和生活，子女与爸妈谈谈工作和学习，原本是家庭里最温馨的画面，然而不知何时起，匆忙的生活节奏使子女与父母沟通的心情和时间越来越少，“聊不到一起”、“没时间说”成为阻碍两代人的鸿沟。

## 平均每周仅见面半小时

73岁的王奶奶独居江苏老家，一双子女都在上海打拼，平均两个月才回家一次。她最期盼的就是每周六中午子女起床后给家里打来电话，虽然每次都说不到几分钟，就因“嫌啰嗦”被挂断。广州市义工联合会曾对300名60岁~91岁的老人进行调查，结果显示，老人平均每周与子女见面的时间仅为半小时。有的老人反映：“与子女每次通话的时间都很短，问问吃饭了没，提醒注意安全就结束了。”而针对子女的调查则发现，工作太忙太累成了与父母交流少的主因，认为父母性格固执、缺少话题等原因，也是子女们较公认的“根源”。

“我认为，这些都是一种借口和回避。”在北京大学社会学教授夏学銮看来，虽然现代社会竞争激烈，年轻人压力大，但工作和亲情并不是非此即彼的。有时候，给父母打个简短的电话，一句温暖的话正好说到心窝里，就足够了。上海复旦大学社会学教授于海则表示，现在大家经济上相对独立，居住地点也逐渐分离，所以家人、亲戚间关系疏远是不可避免的。而且，现代家庭教育理念中，沟通的重要性往往被很多家长忽视。另外，中国的父母家长制作风比较严重，很少

站在平等的位置上和孩子交流，也造成了彼此交流上的疏离，孩子有事总是想方设法瞒着父母。

## 会交流让父母更长寿

父母与子女多交流、善交流，会带来意想不到的效果。美国“健康”网近日载文刊登多项研究，指出与父母经常交流不仅利于老人健康，对自己也有很多健康益处——

父母更长寿。美国老年医学会的一项研究表明，和父母保持一种挚爱关系，能延长父母的寿命。父母通过与子女交流，分享自己的喜乐愁苦，不仅能排遣寂寞，还提供了一个表达、发泄和参与的平台，对身心的健康十分有利。

子女智力高。美国心理学家布鲁姆曾对1000名儿童进行过追踪研究，结论是他们17岁时达到的智力，有50%左右是在4岁前完成的。家庭对孩子智力和人格的开发都有重大影响，如果父母使用的语言不准确、粗鲁、词汇贫乏，往往会使子女的智力发展迟缓，形成不良的个性。

缓解紧张。如果你感到紧张，可以打电话给妈妈。美国威斯康星大学的研究人员发现，听到母亲的声音，会增加产生亲密感的激素，并降低压力激素皮质醇的分泌，利于减压，安慰内心。

增加干劲。研究发现，给父母打个电话所产生的提神效果比喝咖啡更管用，这是因为一个爱你的人能够在潜意识里给你增加动力。

获得积极影响。一项盖洛普的民意测验

发现，88%的成年人表示，给母亲打电话可获得积极的影响，能够得到足够的欣赏和支持。

提升自尊。一项发表在《社会和行为科学》期刊的研究发现，经常与家人沟通，会影响你对自己的认知与感觉。保持与父母定期良好的沟通，可以帮助你提升自尊，拥有更强大的精神力量。

另外，交流有助于父母全面了解子女。苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣告诉记者，子女常常会在与父母的闲谈中道出自己的各种经历，如果父母能静下心来倾听他们诉说，就会对孩子的个性、交友和处事有个清晰的了解。如果孩子能够感受到家庭成员相亲相爱，体验到家庭生活的温馨，他们就会产生一种与人交往的信任感和安全感，对其一生都有积极意义。

## 沟通是各有所需

越来越多的家庭已经意识到了交流的重要性，如果能够掌握正确的方法，了解双方的需求，就会使沟通变得轻松、和谐。

子女需要的沟通：平等、信任、经常性、赞许。王国荣说，第一，父母与子女之间的沟通，最重要的前提条件就是平等。不少父母喜欢高高在上，忽视了子女的心灵感受，扼杀了他们的话语权，从而使其产生逆反心理。

第二，亲子间的沟通要相互信任。父母对子女的信任是对他最大的鼓励，只有建立在这个基础上，沟通才容易被接受。

第三，沟通交流要保持经常性。家长要根据子女无时无刻变化的情况，适当地安排交流与沟通的内容和时间。不要把交流当成

任务，而是像关心他们吃饭、睡觉一样平常的事情去做。

最后，亲子间的沟通必须注意语言的使用，无论从词语选择还是语速和语调上，都应该把握分寸。家长适当地给予子女肯定和赞赏，将会增强他们的自尊心和自信心，并且增加其对父母的好感，从而更加乐于同父母沟通。

父母需要的沟通：关注、理解、陪伴。“上了年纪的父母最容易因孤独产生心理落差，子女最需要做的是避免这种落差的产生。”北京师范大学发展心理研究所副教授王大华指出，首先，一定要和父母保持定期沟通。很多人有事了、需要钱了才想起来给父母打个电话，这样最容易让父母感觉失落。每个星期至少应该给父母打一个电话，如果真的很忙，哪怕说一句“我现在挺忙的，下周再跟您好好聊”，父母也会欣慰许多。

其次，很多年轻人固执地认为，两代人审美兴致不同是“谈不拢”的主要原因，其实，这低估了父母的潮流触感。一起读报、看电视，整理旧照，通过一些亲子活动带出“有感情”的话题，是启动亲子谈心的不错选择。最后，父母需要陪伴，面对面交流是任何通讯手段都不能代替的。周末少睡一会儿，陪父母去公园转转，哪怕去逛个超市，都会让父母非常开心。

另外，不少父母是“潮”老代表，不仅常常用电脑，而且还是新型沟通工具的使用达人，常常在微博、微信圈分享自己的生活。平时挤不出时间与父母谈心的子女，哪怕点个赞，也是一种与父母的交流。

(若雪)

# 八大性学新发现

性爱也是科学，每年都会有很多与性有关的新研究出现。近日，美国“妇女日”网站总结了从2013年6月到2014年6月的8项性学界新发现，帮助人们更好地了解性知识。

1.女性的性欲越强，其对未来伴侣的要求越高。一般认为，一个人越渴望性爱，就越容易走进婚姻，但《人格研究杂志》刊登的一项报告称，女性性欲越强，她对另一半的要求就越高。因为较强的性欲代表着她们旺盛的生育力，在潜意识中，这样的女性希望给后代更好的遗传基因，因此她们会寻找更占优势、有吸引力的男性。

2.妻子收入越高，男人越易出现勃起障碍。丹麦科学家通过对20多对夫妇进行调查发现，即使丈夫比妻子少挣一点点钱，都更可能服用治疗勃起障碍的药物。高收入妻子也会受到困扰，她们更可能服用抗焦虑药物或出现失眠。

3.性爱带来的快乐超过美酒、美食、养育孩子。新西兰坎特伯雷大学的研究人员曾开展过一项研究，要求参与者从愉悦感、意义和参与度等方面对30项活动进行排序，结果性爱在三方面都排在首位，饮酒排在第二位，照顾孩子排在第五位。该研究首席研究人员卡斯滕·格里姆说，多参与上述三方面排序靠前的活动，总体幸福感会更强。

4.丈夫承担的家务活多，做爱会更少。美国社会学家通过对4500对夫妇的调查数据研究发现，丈夫更多承担家务活的夫妻，性爱次数要少。原因在于，一个承担力气活的丈夫，比那些整天洗洗涮涮的丈夫更富男人味、更易唤起妻子的欲望。

5.经济学专业学生性伴侣最多。英国一家网

站对100多所大学的5000名学生调查发现，经济学专业学生平均有近5个性伴侣，传媒专业学生有3个性伴侣，环境科学专业的大学生的性伴侣不到2个。经济学专业的毕业生除了有令人艳羡的高收入外，他们通常还被认为能接受到睿智的、开明的学业教育。

6.夫妇一同去旅行，性爱更美满。美国旅游协会完成的一项研究发现，一年至少一同旅行一次的夫妇，对性生活更满意。在调查的1100对夫妇当中，一起去旅行的夫妇中，有77%的夫妻对性生活评价很高，而宅在家里不出旅行的夫妇中，对性生活评价很高的仅占66%。此外，周末外出旅行，使83%的夫妇保持了生活浪漫，比小礼物更能增强夫妻之间的亲密关系。

7.青少年时期有多个性伙伴，将来更易酗酒。英国青少年研究中心利用正在进行中的“达尼丁多学科健康和成长研究”的数据统计发现，青少年时期有多个性伙伴的人，随着年龄增长，更容易酗酒。研究人员推测，这是因为两者都是高风险行为，而年轻人比年纪大一些的人更容易在这两方面犯错。

8.一次性爱通常只能消耗21千卡。新英格兰医学研究人员发现，经常提起的一次性爱会消耗300~400千卡的说法并不准确。更多的研究发现，性交平均持续6分钟，消耗21千卡，相当于步行3.4千米。如果说半小时的性爱能消耗至少144千卡，那15分钟的性爱会消耗72千卡，7分半钟的性爱只能消耗36千卡。再考虑到性交体位、耐力和其他因素，21千卡这一数据并不很离谱。

(李悦康)

