



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,分享自己的喜怒哀乐,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们最大的鼓励,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,子女最需要做的就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。周末少睡一会儿懒觉,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 多万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,而宅在家里不外出旅行的夫妇中,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)

