

# 别让工作耽误了尽孝

故事：朱寿昌生于宋仁宗年间，幼时因故母子分离。成年后，他荫袭父亲功名，几十年仕途顺利，但一直未与生母团聚，思念之心萦萦于怀。宋熙宁初年，听人说母亲流落陕西一带，朱寿昌刺血书写《金刚经》，辞去官职，往陕西一带寻母，并与家人道：“不见母，吾不返矣。”精诚所至，朱寿昌终于找到了生身母亲。老母已 70 有余，寿昌也年过半百了。

解读：从心理学角度看，朱寿昌是一个把亲情看得比事业和名利更重要的人。他一生不忘找寻生母，并因此放弃了坦荡仕途，足可见他的拳拳孝心。

古语云：“父母在，不远游。”但现实生活中，或为生计所迫，或为理想事业，或为追逐梦想，很多人因过于专注工作而忽略了父母。工作和尽孝无法兼顾，成了摆在子女和父母之间的大问题。一项针对在外工作人群的调查显示，七成受访者至少半年才能和父母见上一面，主要原因是假期不够用、工作

忙、交通成本高等。即使与父母同城居住，有的人因白天太忙，晚上回到家，父母想和他们说说话都懒得张嘴；有的人和父母同住一个小区，也只有周末才能见面。子女希望通过工作与成就，为父母提供更好的物质条件，可父母眼巴巴地等待着儿女回家，心中满是凄凉。

马斯洛需求层次理论提出，人在满足生理和安全需求后，更需要爱与归属感。儿女经常陪伴父母，是父母归属感最大的来源。因此，尽孝不能只是口号，也不能藏在心中而不行动。工作再忙也请抽时间陪陪惦念你的父母，点滴的孝行就能给父母最大的幸福。

贴心陪伴。自从孩子呱呱坠地的那一刻起，父母就开始将毕生心血奉献给了他们的宝贝。现在他们老了，即使儿女工作很忙，不能时刻与父母见面，也应选择在节假日陪伴在父母身边，陪他们聊聊家常，亲手给他们做一两道菜，或是带他们散步、郊游。



身心守护。每年带父母做一次体检，或是教会他们学习一些养生之道。记住父母的生日，生日当天送上礼物，并亲口对他们说出“我爱您”。

敬重顺从。跟自己相关的事情要让父母知道，并参考他们的意见。不要对父母指手画脚，不顶撞他们，莫伤老人心。

称职“小棉袄”。在条件允许的情况下，给父母备足零花钱，带他们完成其年轻时未

完成的梦想，比如出国旅游、坐飞机、看大海等，就像他们满足我们小时候一切要求一样。

常报平安。如果你做不到常回家看看，那就一周尽量同父母通 3 次电话。和父母谈谈工作和生活，让他们知道你的近况。轻声细语的问候，是我们都力所能及的孝行。

(王妍)



## 压力大 爱磨牙

近日，以色列特拉维夫大学口腔医学院的研究者发现：经常焦虑的人会增加磨牙症（它会导致牙齿磨损、裂缝和下颌疼痛）的风险。

研究者选取了 75 名 30 多岁的参与者，通过调查问卷评估了他们的心理健康状况。其中一组 40 人患有社交恐惧症；另一组 35 人则都没有。所有参与者都接受了精神科和口腔科检查，如咀嚼口香糖、咬指甲和牙齿等下颌小运动。分析结果显示：患有社交恐惧症的一组中，42.1% 的人存在中重度牙齿磨损，而另一组只有 28.6%；前者中有下颌小运动的比例为 32.5%，而另一组仅为 12.1%。不仅如此，社交恐惧者在清醒状态下存在磨牙症状的比例为 42.5%，而另一组仅有 3%。

研究成果认为，对于存在社交焦虑的人来说，与人交往可能会引发磨牙症。通过对社交焦虑加以治疗，磨牙症也能得到很好的控制。

(陈琳娜)



美国加州大学伯克利分校研究人员发现：被人尊重才能活得健康。

研究团队分析 70 多年来的相关文献发现，处于较高社会地位的人健康状况良好，而社会地位较低的人则容易生病。在社区、同龄人群或工作场合中，地位较低的人更容易受到抑郁症、慢性焦虑和心血管疾病的困扰。

该研究的主要作者是加州大学哈斯商学院的管理学教授，他曾发表评论说：“不被他人看重的感觉会让人痛苦。”研究者将“社会地位高”定义为“受人尊重或敬佩，别人自愿顺从，拥有社会价值或名望”，而不是“权力和财富”。社会地位高是保持长期健康的基础，它会驱动人们为实现目标而采取“为自己着想”的健康行动。相比之下，处于社会底层的人群感觉不到别人的尊重和重视，也更容易受到忽视，从而损害其身心健康。

(陈宝福)



## 受人尊重 活得健康

## 什么让人动了自杀的念头

新闻事件：5 月 2 日下午 3 时 10 分许，中国人民大学宿舍楼品园 2 号楼一名大二男生坠楼身亡。这是继今年 4 月、去年 6 月，人民大学发生的第三次坠楼事件。有消息称，据该男生在朋友圈更新的信息推测，疑似出现了心理抑郁。而今年“五一”假期及前后也颇不平静，先后 4 位自杀的官员，要么已被诊断为抑郁症，要么有情绪问题。对于抑郁症患者来说，面对自杀想法或冲动，除了要看专科医生获得帮助之外，又该如何自我拯救呢？

心理解读：近年来，我国对自杀的

“心理解剖”研究表明，自杀死亡者中，重度抑郁患病率为 30.2%，患精神疾病的比例超过 60%。当疲惫不堪、生无可恋等类似想法或冲动出现时，如何不受其奴役，给自己一个喘息和重新选择的机会呢？

第一步：解除“思想”禁锢，重获选择自由。当有“一死了之”的想法时，你可以告诉自己：“我的大脑又在讲述这个老掉牙的‘一死了之’的故事了，真可笑。”在接纳承诺疗法（ACT）中，这叫“认知解离”，就是把“我们”和“我们的想法”分开。大脑是个杰出故事

家，无论喜剧还是悲剧，故事本身没有问题，只有当我们与故事融合，把它们当成事实来反应时才会出现问题。当你认为自己“走投无路”时，你脚下站的不就是路吗？是真的走投无路，还是你的头脑告诉你走投无路？思想不是事实和命令，我们不必相信和服从。

第二步：建立相关目标，采取承诺行动。很多抑郁的人往往没有方向，产生了无望感、无助感，如同陷入了绝望



的泥潭，结果越挣扎越下陷。当自杀想法产生时，不妨尝试这样想：

首先，设立即刻目标，问自己：“今天，我可以做的与我的价值观相一致的且最容易的事是什么？”其次，设立短期目标，问自己：“在接下来的几天和几周里，我可以做哪些与我的价值观相一致的事？”再次，设立中期目标，问自己：“接下来的几周和几个月，我能给自己设置哪些更大的挑战？”最后，设立长期目标，问自己：“未来的几年中，我能给自己设置哪些更大的挑战？”

抑郁确实可怕，特别是出现自杀念头时很难改变。但在将要放弃一切时，内心反而平静。这时，不妨跳出来看看自己，也许在黑夜中还有希望，而这份希望恰恰就是重生。

(据《生命时报》)