不焦虑妈妈养成术

□记者 幸菲菲

近日,章贡区各个学校期中考试成绩陆续揭晓,几家欢喜几家愁,有的家长看到孩子的成绩单一脸忧虑,难掩心情之焦灼。《中国妈妈“焦虑指数”报告》显示,健康和教育是让妈妈焦虑的两大杀手!所有人都告诉我们,妈妈要对孩子的一生负责,可却没有人告诉我们怎么负责。在多种想法与期待,失落与彷徨冲击下,焦虑成了家常便饭。

80后妈妈成最焦虑人群

“不能让孩子输在起跑线上”。孩子小的时候,满世界地给他翻找更健康更有品质的食品。孩子大了以后,教育问题又成了让妈妈寝食难安的大问题,时不时总觉得自己得了什么分裂症,昨天还想着要给孩子自由快乐的童年,今天看到微信群里晒孩子弹钢琴的视频,一股急火攻心,转头就去给孩子报了个钢琴班!上了班备战老板,下了班死磕作业,周末赶跑各种兴趣班,赶完培训班赶作业,这样的生活真是太焦躁了!这些天,一个家长退出家长群的事件迅速占领各路媒体,甚至引发了一场混战。

“特别理解那位退群的家长。”蓁蓁妈妈说,每天家长群里老师发个什么内容,马上就有家长在群里说“老师辛苦了,谢谢老师”,然后一群家长开始刷屏,这种情况下你是该跟风呢还是保持沉默?妈妈们又焦虑了,不跟风怕孩子受“连累”,跟风又觉得很厌烦,长此以往对于不擅长“吹彩虹屁”的家长还是一种心理负担。11月17日晚,期中考试结束后,蓁蓁妈妈家长群里收到了一条来自老师的提醒:期中考试成绩已经公布,今晚请督促学生完成各科试卷分析。“孩子期中考试共有八科,每门都要完成试卷分析,仅一科一科写出来,文字量就很可观了,孩子还有其他作业要做,晚上又要好晚才能睡觉了!”蓁蓁妈妈是两个孩子的母亲,一个上幼儿园,一个上初二,每天应付两个学校的家长群有点身心俱疲。尤其是疫情期间那几个月,孩子都是在家上网课,妈妈们的焦虑感和崩溃感也在持续提高,每天都盼望着早点开学,神兽归笼。

家长群是科技发展的产物,它使得家长和老师之间的沟通变得更加方便快捷,几乎成为中国家长的标配。在年龄分布上,80后妈妈成最焦虑人群,超过90后与70后妈妈。作为第一代独生子女,80后妈妈面临的压力已远超她们父母。学区房、子女入学、老人赡养、二孩压力等等都加重了她们的焦虑。

现在小学生家长以80后为主体,作为中国第一代独生子女,他们身上没有前辈们的隐忍,同时他们也在职场上承受着比前辈们更大的压力,很多人过着“996+白加黑”的生活,有时,来自家长群的压力就成了家长情绪崩溃的“最后一根稻草”。“我每天白天最怕的就是收到家长群里的消息。”三年级学生家长小刘说,老师每天都会在家长群里总结学生的情况,上午总结孩子前一天完成作业的情况,下午总结孩子在学校的表现,做得不好的学生会被老师在家长群里“提醒”。老师不会点出孩子的名字,但是会写出孩子的学号。

不加入微信家长群,信息来源少得可怜,还可能错过学校的重要通知;加了群,大量的信息容易让人坠入焦虑之海。

有专家表示,家长们对家长群所表现出的这种进退两难,其实是家长们内心挣扎的体现。这些年,主张“鸡娃”的“虎妈”“狼爸”和主张“快乐”的“羊妈”“猫爸”同时存在,甚至有时两种截然不同的教育观念在同一父母身上同时存在,不同观念的交锋不仅会给家长们带来焦虑,同时也会带来困惑。

放过自己拥有好心态

孩子在学校表现不好,妈妈容易焦虑,可苗苗从小就是学霸,是别人眼中的好孩子,苗苗妈妈最近也焦虑了。她告诉记者,自从升入初中,孩子就特别宅,坐在房间里除了吃饭上厕所,可以不出房间门,不管怎么威逼利诱都无济于事。每天晚上做作业一天比一天晚,尤其是考试前几个晚上,都12点才睡,还是妈妈几番催促,要不然还要继续刷题,前几天偶然发现孩子自己手写了“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”的诗句贴在墙上。“每次叫她早点睡觉,她都说还要刷题,要不然心里不踏实,担心保不住第一的名次。”苗苗妈妈说,虽然这次期中考试仍然是第一,超出第二名几十分。可是看着灯光下那个瘦弱的影子,真的很心疼,担心长期的睡眠不足影响身体,着实让妈妈焦虑。

国家二级心理咨询师、赣州市医学会未成年人心理健康专科分会副主任委员陈涛认为,其实大多数的焦虑都来源于我们给孩子设定的目标太高太远。

当一个人把所有的精力都放在另一个人身上的时候,是一种怎样的挑剔、焦虑的心情?无论任何时候,父母都应该追求自己的生命价值,而这种追求自我生命价值的力量无形中又是给孩子最大的帮助,所谓“随风潜入夜,润物细无声”“桃李不言,下自成蹊”都给了我们很好的启示。父母生命之树长青是对孩子最好的滋养。

父母要及时看到自己正在焦虑。焦虑作为一种情绪,是容易自我识别的。自我觉察是处理情绪的第一步,也是理性自我掌管,不被焦虑情绪淹没、陷入非理性暴怒的前提。国家二级心理咨询师、有着青少年及家庭心理咨询经验17年的钟祥荣告诉记者,父母要转变“糟糕至极”的不合理认知。孩子成长之路上面临未知、出现挑战、犯下错误,是每个人成长必经的,并不必然导致将来糟糕至极的后果。父母要允许这些成长的“插曲”出现,包括允许自己当下一些些的焦虑出现。接纳和允许是平息焦虑的法宝。

没有人是天生会做父母的。面对孩子不断成长带来的挑战、不断变化的现实环境,只有踏踏实实学习如何做父母(丈夫、妻子),才能克服“本领恐慌”,才能习得应对技巧,营造良好的家庭环境,让不可知的未来拥有坚实的保障。父母的学习可谓是解决焦虑的终极武器。

其实,养孩子这件事,就是要一辈子不停地打怪升级!妈妈们这么焦虑,也是因为倾注了太多心血在孩子身上,希望孩子们能不受伤害地好好成长。但是妈妈们也一定要有一个良好的心态,毕竟打怪的路很漫长、很辛苦,只有你们是快乐的、轻松的,孩子们才能也轻松快乐。



(资料图片)

前几天不是问大家都干过哪些护肤蠢事嘛,什么用白醋洗脸,用盐搓黑头,把酸奶当面膜……看得我一愣一愣的,不禁感叹姐妹们都是勇士啊!不过这种对皮肤伤害这么大的事,以后千万不能再乱来了。其实说到的这些,大多数姐妹在日常生活中,并不会轻易尝试,反倒是一些细小的护肤误区,大家却很容易陷进去。所以为了能让姐妹们的护肤之路走得更顺,我今天准备好好讲讲那些“害人不浅”的护肤误区,小可爱们快来看看自己有没有踩过这方面的雷。

你皮肤差的原因找到了吗?

误区1 敷完面膜不洗脸

不是吧!现在竟然还有人觉得敷完面膜不用洗脸?这难道不是最基本的护肤常识吗?

其实敷完面膜之后,我们的肌肤基本已经处于饱和状态,这时多余的精华残留在脸上,不但没办法吸收,还可能会黏附粉尘,导致毛孔阻塞,就得不偿失了。

所以在敷完面膜之后,大家一定记得把多余的精华液洗掉。油皮和混油皮的姐妹洗完脸后最好再涂一些水乳,而干皮姐妹则建议再叠加一层面霜,这样护肤效果才会更好。

误区2 面膜可以天天敷

一些明星和博主,经常会在网上分享护肤经验,有些说自己一年能用掉几百张面膜,这也太夸张了吧!关键她们这样随口一说,竟然还有不少姐妹跟风模仿。

大家想变美的心我能理解,但是北鼻们听我一句劝,面膜真的不能天天敷!因为这样不仅会导致皮肤水合,使肌肤越来越干,严重的还会造成屏障受损,最后钱也花了,脸还搞坏了,就太不值了!

所以大家敷面膜的频率不宜过高,其实就一般的补水面膜来说,油性肌肤和敏感肌一周使用2~3次就可以,而干性肌肤则可以敷3~4次。

误区3 敷完面膜立刻上妆

很多姐妹为了让底妆更服帖,会在化妆前先敷一片面膜,如果你干过这样的事,那么恭喜你,你成功踩中了一个护肤雷。

为什么这么说呢?

因为刚敷完面膜,毛孔处于张开的状态,如果这时立即上妆,彩妆里的化学物质会很容易被脸吸收进去,造成毛孔堵塞等一系列问题。为了避免给肌肤带来伤害,大家可以在敷完面膜半小时以后再上妆。

误区4 秋冬不需要防晒

说完了面膜,我们再来说关于防晒的误区。很多小可爱可能会觉得,到了秋冬季节,太阳的威力变弱了,就不需要防晒了,朋友你这种想法很危险啊。

其实秋冬季节,紫外线的威力非但没有减弱,穿透力反而变得更强了,如果不做好防护,晒黑也就是分分钟的事。所以不管是什么季节,大家都要坚持涂防晒。

误区5 年轻不需要抗初老

每次一提到抗初老,很多小可爱都会认为自己还年轻,暂时不需要考虑这个问题,这样的想法真是大错特错!

抗初老这件事,应该根据每个人不同的皮肤状况来决定,有些人虽然年纪不大,但是脸上却已经出现细纹,如果等到这些初老症状很明显了才开始重视,那就真的晚了。

其实一旦大家发现自己的皮肤出现肤色暗黄、肌肤粗糙、毛孔粗大等这些问题,就应该把抗初老提上日程,可以适当地选择一些含有二裂酵母、视黄醇这类成分的护肤品。

误区6 冷热交替洗脸能缩小毛孔

冷热水交替洗脸能缩小毛孔这个说法,从很久之前就一直在纠正,没想到现在还有人会犯。

虽然冷热刺激确实可以帮助毛孔收缩舒张,但是这突然一冷一热的转换,咱们的脸蛋是会受不了的,长久下去皮肤也会变得越来越脆弱。

正确的洗脸方式应该是用温水,同时干性肌肤可以选择一些比较温和的氨基酸类洁面,而油性肌肤可以搭配一些清洁力较强的洁面。

误区7 皮肤起皮就需要去角质

皮肤起皮就需要去角质这么明显的误区,怎么还会有姐妹犯呢?

皮肤之所以会起皮,往往是肌肤缺水引起的,在这时去角质,不仅没有任何帮助,反而会让脸变得越来越干燥。出现这种情况,我们应该及时给肌肤补充水分,像保湿喷雾和补水面膜都是不错的选择。

误区8 频繁洗脸可以减少出油

脸部一出油就酷爱洗脸这事,相信很多油皮和混油皮的姐妹应该都干过,毕竟脸上油腻腻的感觉,真的不好受。

但是频繁洗脸,不仅不能减少出油,反而会冲洗掉肌肤自身具有保护作用的油脂,让脸变得越来越干,而且毛孔也会被洗得越来越粗大。比起一天洗很多遍脸,脸部容易出油的小伙伴,可以选择一些清洁力强的产品,这样效果会更好。

误区9 含酒精的护肤品都不能用

最后要说的这个误区,是我觉得被大家误会最深的一个,那就是含酒精的护肤品都不能用。

其实酒精作为一种溶剂,添加在护肤品中,优点还是不少的。除了能够清理皮肤表面的油脂和污垢,还可以改善粉刺和闭口,而且肤感清凉。

对于敏感肌和干皮来说,它确实是个可怕的成分,但是对于油皮和混油皮来说,却是救星般的存在。所以含酒精的护肤品能不能用,关键还是要根据自身的肤质来决定。

(新浪)





休闲

大数据“杀熟”频发 亟待监管升级

“双十一”让不少消费者清空购物车,买了个痛快。但是买的同时,还要警惕一件事,那就是大数据“杀熟”。近日,北京的韩女士使用手机在某电商平台购物时,中途错用了另一部手机结账,却意外发现,同一商家的同样一件商品,注册至今12年、经常使用、总计消费近26万元的高级会员账号,反而比注册至今5年多、很少使用、总计消费2400多元的普通账号,价格贵了25元钱。

如今,每个人的消费历史在大数据的统计下可以被了解得一清二楚,许多平台会根据个人以往的消费水平来定不同的价格,“杀熟”就是指老用户看到的价格比新用户还要贵。其实在我们生活中,大数据“杀熟”现象已不鲜见,不仅仅发生在电商购物领域,像在线旅游、外卖、打车、电影售票等行业都时有发生。而且一般来说,消费者没有价格对比的话,很难察觉到自己被“宰”。商家这种利用技术手段差别化地对待消费者的做法,显然已经违背大数据出现的初衷,不仅损害了消费者的公平交易权,也涉嫌违法,亟须加强监管。

随着社会发展,大数据运用必将越来越广泛,并逐步渗透到各行各业。为防止部分不良商家利用大数据“杀熟”,亟待社会多方协同发力。一方面,相关监管部门应不断创新监管方式,加强对侵权行为的监管,同时尽快制定和完善法律法规,及时查处利用大数据“杀熟”的商家。另一方面,作为消费者,如果碰到被“杀熟”的情况,不能抱着无所谓的心态而置之不理,应及时保留好消费凭证向有关部门投诉,这样才能让自身权益不受侵害。

(小尤)

为什么苍蝇能站在天花板上?

你可曾见过苍蝇牢牢停在包括玻璃在内的光滑平面上,甚至还能倒悬于天花板上,它是如何做到的呢?

苍蝇每条腿的尖端有两个呈“八”字形分开的硬爪,在硬爪的后部有一对呈叶片状的“毛垫”,上面密布着细小的纤毛。研究人员通过观察苍蝇在不同表面的粘附情况,发现苍蝇在粗糙表面主要靠腿尖的硬爪勾住表面的不平处;在光滑且柔软表面,则是靠腿尖硬爪在表面压出压痕,从而勾住表面。在这两种情况中,腿尖的两个硬爪起主要作用。当表面既光滑又坚硬时,苍蝇则主要靠“毛垫”上细小纤毛与平面的吸附作用。

研究人员通过物理公式推导得出,当“毛垫”面积一定时,纤毛直径越细,能承受的总拉力越大,但同时越容易产生强度失效。因此苍蝇为了使自己与物面接触时起落自如,会控制纤毛的直径在一定范围内。

苍蝇能稳稳地站在天花板上,除了硬爪和纤毛的帮助,还有一种粘性分泌物在帮助它。苍蝇的“毛垫”表面覆盖着很细的刚毛,位于爪垫远侧的刚毛的末端处存在空隙,这个空隙能将苍蝇分泌的粘性分泌物输送到接触面,而爪垫近侧的刚毛没有这种作用。当基体表面粗糙较小时,爪子在基体表面就会滑移,此时爪子失去附着功能,于是苍蝇开始分泌粘液,使得“毛垫”具有表面张力以及具有与物体表面之间的粘附力,就像吸盘一样让自己稳稳地吸在天花板上。

苍蝇不仅能站在天花板上,还可以自由走动,这又是为什么呢?因为苍蝇用六只脚行走。苍蝇身体左右两侧,每侧的前、后脚与对侧的中脚组成1个三角结构,共组成了2个三角结构。当第一个三角结构提起向前跨出时,另一个三角结构就支撑身体,保持身体的平衡。所以,苍蝇不仅能在凹凸不平的物体上行走,还可以在摆动着的物体上爬行。

(新华)