

大热天,当心“情绪中暑”

头条评论

一些人脾气好,举止得体,是因为他们深谙印象管理之道,努力呈现出一个经过打扮、装饰和美化的自我。

高温天气,让不少市民动不动就想发脾气。记者走访湖北武汉市多家医院急诊科发现,多名市民因“情绪中暑”进了医院。医生提醒,天气太热要提防“情绪中暑”,别忘了给心理降温。(7月23日《楚天都市报》)

不论是吃大排档嫌吵和邻桌冲突,还是只想宅在家里不想上班,高温天气会刺激人的体下丘脑的情绪调节中枢,容易产生暴躁、焦虑等情绪,从而会导致情绪失控,容易和他人“一摩擦就起火”。“情绪中暑”尽管只是一个新鲜词汇,这种现象却存在已久,只是没有引起应有的重视。

在社会原子化、利益碎片化和人际关系干燥化的当下,面对“相见不相识,相遇两不知”的陌生人,原本就很容易引发纠纷与冲突。不能对自己进行有效的控制与约束,不能让欲望号街车停在该停的地方,在高温天气的刺激下,一些人心理上的短板与精神世界的苍白之处就暴露出来——“情绪中暑”表面上是由于高温天气这一“外因”让这些人难以自持,实际却忽视了自身存在的“内因”;将二者割裂开来分析“情绪中暑”,何尝不是一种自欺欺人。

法国作家司汤达曾说,“只

要一轻率,人就会犯糊涂”;这一切,在“情绪中暑”一事上得到了淋漓尽致的发挥。受到浮躁、冷漠、暴戾等不良社会心态的裹挟,在心理上呈现出一种偏执状态,躯干化障碍、强迫观念,对人际关系敏感化、干燥化,用一种偏差、错乱的方式来发泄心中的压力和愤怒。即使是面对最熟悉、最亲近的人,一些人也难以控制住自己,对他人进行语言暴力乃至身体伤害,让他人承受着身体与精神的双重痛苦。

一些在他人的刻板印象中的“好好先生”,会上演“变形记”,性情大变,难道仅仅只是因

为天气炎热?说到底,在我们看得见的“镜中我”里,一些人脾气好,举止得体,是因为他们深谙印象管理之道,努力呈现出一个经过打扮、装饰和美化的自我;在高温天气的刺激下,这些“好好先生”卸掉了“伪装”,呈现出一个不为人知的“真我”。

给“情绪中暑”降温,既需要在饮食上少吃辛辣油腻食物、多吃水果蔬菜,也要在生活方式上保持充足睡眠,减少户外活动,适度午休。更为关键的是,那些容易出现“情绪中暑”的人们,要进行心理上的调适,成为更加强大的自己。只有让心理空间更健康,让精神世界更丰盈,面对高温天气,我们才能更安宁、淡定、从容。
杨朝清

一周輿评

有权不可乱用

近日,北京一村庄的快递员和快递车辆禁止进村,住在村里的人只能到村口取快递,增添了不少麻烦。7月23日,村委会一工作人员称,因此出于安全考虑,但实际,无论出于什么理由,都不能对村民正当权利进行干涉。网购是公民个人消费自由,享受快递服务也是公民的一项基本权利,村委会没有权力干涉村民的正当权利,更没有权力设卡堵截快递车辆,取缔合法经营的代收点。“法无授权不可为”是基本常识。如此一禁了之,未免有懒政的嫌疑。

一村官因不满法院判决,发短信辱骂承办法官“狗庭院长”。7月21日,贵州省兴义市人民法院依法以妨害民事诉讼,对村官赵进才予以司法拘留15日,并处罚款3万元。村官辱骂法官,无论如何都是不对的,但对其处罚必须有法可依,才不会留下公报私仇的口实。须知,发短信是“一对一”,并不是在大庭广众之下进行辱骂,说不上造成不良社会影响。法院对其作出司法拘留15日并处罚款3万元的处罚,显然是过重了。

相关公益组织日前发布的2017年度《中国留守儿童心灵状况白皮书》显示,农村学校学生中,因父母均外出而无人照料的留守状态学生占近三成。其中,超一成农村完全留守儿童与父母一年不见一面。民政部相关负责人表示,对于无人监护的留守儿童父母,将责令其立即返回或确定受委托监护人。没有哪个地方为人父母的,希望自己的孩子成为留守儿童,父母双双外出打工,也是为了给孩子一个更好的未来。与其强制父母一方返家,不如创造条件让孩子跟随父母生活,这反而是更容易也更人性化一些。

我们总说,权力是把双刃剑,用好了造福于民,用不好伤人伤己。权力的边界需要厘清,切不可乱用。
狄凯



大学生到技校“回炉”:有人生规划就好

正方:弥补实操经验的不足

董其君:读完大学并非一劳永逸,学无止境,还可以继续学习其他未知的东西,长于一技,学习技校的技术就是其中之一。笔者认为,读技校,并非是退而求其次“降格以求”,大学毕竟是“书上的东西”,而技校则是务实的技术掌握,两者并不矛盾。

刘运喜:大学教育与技校教育是两种不同的教育,前者更加注重基础理论,后者更加注重实践技能操作。大学生到技校再学习,接受实践训练,可以弥补自身技能之不足。大学生毕业后,如果在工作中发现自己在技能操作方面比较欠缺,独立解决实际问题的能力不足,选择到技校“回炉”,接受强化训练,表现出来的是一种理智,体现的是实事求是的作风。

郭志钧:大学毕业生技校“回炉”,凸显了新的就业形势下,那些直接就能上手的技工要比理论多于实践的高材生更受青睐。这其实也是给很多大学提了一个醒,高等教育不能高高在上,要紧跟变化、顺应时代,转观念、找出路、求实效,让学生少空

谈、多动手,多培养应用型技术技能型人才。只有这样,才能有效破解学生就业难与企业招工难的双重矛盾,减少毕业生“回炉”的尴尬。

反方:浪费时间浪费生命

孙洁:从高等学府毕业后再去技校“回炉”,从个人角度看,要么是当初的人生规划出了问题,要么是学习态度不够端正。诚然,有的专业与就业市场衔接不畅,找工作不那么容易。但如果我们仔细观察就会发现,我们身边参加工作的人,没有几个人是完完全全靠专业吃饭。你说送外卖需要什么专业?开出租车需要什么专业?或者推销保险的,一定是学金融或者市场营销的吗?报纸网站编辑一定是学中文或者新闻的吗?

首先是眼光不要放太高,干什么工作都踏踏实实,一步一个脚印;其次,没人规定,学了这个专业,就不能自学那个专业。技多不压身,大学的时候为什么就不能多学一点?一定要等到毕业了,工作碰壁了,才想着去技校学门手艺,这不是浪费时间、浪费生命嘛!

24岁的王磊在大学毕业工作三年后,选择再度回到校园“深造”。不过他并非攻读研究生,而是选择一所职业技校学汽修。类似事情近年屡见不鲜,有人说是大学教育失败,有人说是为了就业的现实考量。您怎么看?



漫画/王宁

下期话题预告 妈妈带年幼儿子进女更衣室,合适吗?

近日,浙江一位妈妈带着4岁儿子进女更衣室,在女更衣室里,管理员阿姨坚决不让男孩在里面换衣服。这位妈妈觉得小孩只有4岁,如果不带在身边会不安全,因此,这位妈妈很是委屈。对此,您怎么看?来稿请发:sdjbrmpl@163.com



《近报》话题交流群
扫码加入

全球家居用品特卖
30天免费退换货



聚鲨商城
GHS.NET



扫码下载
聚鲨商城 APP

WWW.GHS.NET 4000-525-525

济南27频道

青岛28频道

烟台26频道