

漫伊人

漫天下

勤俭贪污

漫生活

心理压力，对我们的伤害究竟有多大？

你有多久不曾无拘无束地开怀大笑了？有多久不曾让身心好好地放个假了？取而代之的，唯有没完没了的熬夜加班以及回到家做不完的琐碎家事。



心理压力让人提前衰老

照照镜子，看看讨厌的黑眼圈和大眼袋已经爬上了你曾明眸善睐的双眼，肥肥的小肚腩代替了昔日的小蛮腰……过重的心理压力会让你的外表看上去比真实年龄大9~17岁。



心理压力引起疾病

心理压力还会带来身体以及精神方面的隐患。有时候明明觉得身体不舒服，可是去医院检查却一无所获。这种病有个时髦的称呼，叫“不定陈述综合症”，即“慢性疲劳综合症”，久而久之，就会发展成器质性或神经功能性疾病。



心理压力影响别人

另外，你可能意识不到，心理压力还会像重感冒一样传染。一个处于长期焦虑状态，喜怒无常的你，不知不觉中也会给周围的人带来压力和不愉快，这对于你的人际以及婚姻关系而言绝对是一枚隐形炸弹。



心理压力带来坏习惯

有的人还会因为心理压力过大，而染上不好的习惯，比如抽烟、酗酒、暴饮暴食或者厌食症。

本版稿件由时代漫游公司手机动漫杂志《移动漫》独家提供，移动用户发送DG至106586668获取更多手机动漫内容，资费3元/月。



最牛驾照



《重庆晨报》报道，在重庆上班的山东人张谦在自个儿的小圈子里很出名。不为别的，就因为他兜里揣的这张超牛驾照。驾照上，持有人住址醒目地显示为“山东省重庆市市辖区沙坪坝……”事实上，地址出错的“最牛驾照”已经不是第一次曝光了。而除了把重庆“并入”山东、北京“并入”山东之外，有的竟然连国籍都弄错了。泰州某市民明明是土生土长的泰州兴化人，驾照上国籍一栏却写着“圣诞岛”。连国籍都能出错，“最牛驾照”家族实在是“家丁兴旺”。

有偿带孙



《女婿已经三个月没给生活费了，我还该不该继续给他带儿子》、《婆婆帮我带孩子，竟索要“带孙费”》……这段时间，纠结于“带孙费”、“有偿带孙”的各种网帖不绝于耳。这些似乎过于前卫的新名词，一次又一次地挑拨着人们的敏感神经。很多网友表示，这种做法有点不近情理，太伤亲情。“怎么什么事情都要扯到钱上呢？如果父母实在没钱可以跟儿女说呀。”而另一边，不少年长的网友也表示：“将孩子放在父母家里，也是一种形式的‘啃老’。”

天价餐饮



204块钱，在北京可以让两个人吃到一顿很不错的晚餐，204块钱也大约能买一张从北京到长春的硬卧车票，而近日，据《羊城晚报》报道，204块钱在广州白云机场只能买到一份“天价餐饮”，其中仅包含两碗面条和一杯水。据了解，在机场的限制区里，高昂的餐饮价格让很多饥肠辘辘的旅客只能以方便面果腹。而机场方面对天价餐饮却仍振振有词：“这就是市场经济，我愿意卖，你愿意买。”

冷笑话 TM



愤怒的司机

堵车中...



教孩子管理自己的情绪

即使是小孩子，也有自己独特的性格和丰富的内心感受。作为父母，不仅要悉心照顾孩子的身体，还要关注他们的心理，帮助他们管理好自己的情绪。



父母是孩子的模范，首先要学会管理自己的情绪，不要让不良情绪传染给孩子。保持温馨、平和的心理情境，用欣赏的眼光鼓励孩子，使他们产生积极的自我认同，获得安全感，才能够自由、开放地感受和表达自己的情绪。



父母可以通过对话让孩子认识并表达情绪，比如“妈妈好高兴哦”等让孩子知道，原来人有很多不同的情绪；可以通过“妈妈很难过，因为……”，来告诉孩子自己的情绪来源；还可以问孩子，“你是什么感觉啊？”这些对话能够引导孩子表达自己的感受，发现情绪产生的原因，有利于提高孩子的情绪敏感度。



父母可以通过游戏让孩子体验情绪，知道自己和他人的需要。通过说故事、角色扮演、和孩子讨论故事人物的感觉，引导孩子设想他人的情绪和想法，让孩子领悟到积极情绪能让自己和对方快乐，消极情绪会让自己和对方痛苦。



人在精神压抑的时候，如果没有合适的方式宣泄情绪，会导致身心受损。发现孩子有不愉快的情绪时，应该引导他们宣泄出来。运动也好，游玩也好，让他们了解，不愉快的感觉是可以通过很多方式释放出来的，这样才不会造成孩子压抑的个性。