

面对校园暴力,家长做好几件事!

◎心理驿站———

王欣欣是大一的新生,她来咨询的原因是因为人际关系困扰。心理咨询师了解到,原来王欣欣所谓的人际关系不好,是她和她寝室的室友发生了冲突。这种冲突从开始的双方的争论发展为王欣欣承认自己的错误,但对方依旧不依不饶甚至扇耳光,还说这个事情只是开始,让她小心。这个案例不禁让我想起了关于校园暴力的电影,如《少年的你》、《让悲伤逆流成河》等。

近些年,校园暴力事件不断被曝光,不禁让我们震惊,小小年纪的他们为什么会如此残暴?众所周知,校园暴力对学生心

理健康的危害是极大的。学者们又是如何定义校园暴力的?哪些因素导致校园暴力的发生?

校园暴力是指行为人以校园为背景实施的暴力攻击行为。其包括行为人针对在校师生实施的身体上的和心理上的暴力行为;对学校财物或师生财物实施的暴力行为;以及师生对社会人士实施的暴力行为。

我们知道在校园暴力中,无论是施暴者、被欺凌者,旁观者都会受到极大的身心危害。校园暴力的成因有哪些呢?

生物学因素

研究表明,有暴力倾

向、攻击行为、反社会的个体其额叶及颞叶区域存在功能缺陷。5-羟色胺具有抑制冲动功能,对攻击行为的调节起着重要作用;荷尔蒙水平和攻击行为是相互影响的。

家庭因素

1. 家庭结构

研究表明,拥有不良家庭结构的学生更容易成为施暴人。单亲家庭要克服经济、社会、情感问题,这些家庭容易遇到经济不稳定、家庭角色、责任改变、情感紧张等问题,家庭成员承担更多的社会压力,分配给孩子教育上的时间更少,也容易忽视孩子的情绪变化,这些孩子

容易成为校园的施暴者或者被欺凌者。

2. 教养方式

教养方式是指父母在养育及管理子女的过程中所表现出来的情感态度和行为方法,是父母各种教养行为的特征概况。当孩子犯了错误,以打骂和惩罚等方式会使孩子产生不良情绪进而引发暴力行为。家庭中缺乏积极的情感,当孩子表现出攻击行为、父母教养方式以粗暴刑罚的方式,会使孩子成为校园的施暴者或者是被欺凌者。

除此之外,还有很多因素与校园暴力的发生有关系,如校园的氛围、社会媒体的宣传等都与校园暴力的发生有关系。

我们能做些什么来减少校园暴力的发生?

1. 提供良好的家庭环境

作为家长,要为孩子提供安全的家庭氛围,采用民主的教育方式,不能用打骂的方式来教育孩子。夫妻之间发生冲突,不要以暴力的方式解决问题。在情绪管理方面要成为孩子的榜样,教会孩子用建设性的方式释放压力。

2. 积极引导有暴力倾向的学生

无论是老师还是家长,发现有暴力倾向的学生,需要积极态度引导学生,与其建立良好的关系,帮助学生减少暴力行为。可以建议学生寻求心理教

师、心理咨询师的专业帮助,并且增强学生的法治观念。

3. 客观的舆论导向

在媒体层面,对于校园暴力的报道要注意内容的适当性,引导青少年认识到校园暴力是不被允许的,会受到法律的制裁。作为成年人,我们需要对一些偏见保持客观的态度,如,可怜之人必有可恨之处,受欺凌的人肯定有不对的地方等等。这些偏见势必会增加校园暴力的风险,使弱者不敢为自己发声,施暴者的行为更为恶劣。

校园暴力的发生与我们每一个人都密切相关,需要我们的共同努力。

(据《健康报》)

使用微波炉会致癌?

科技的发展给人们的生活带来足够多的便利,一些家用电器更是很好地解放了人们的双手,使我们可以投入更多时间去做更多有意义的事。简单方便的微波炉帮助大家解决了不少吃饭难题,但在日常生活中,微波炉却饱受争议。比如有人宁可麻烦也更愿意用蒸锅加热食物,还经常劝别人“别总用微波炉,那东西有辐射!”“微波炉加热后的食品营养都流失了”,那么事实真的如此吗?

真相解读:

微波炉可以说是很多家庭必备的厨房电器,只需要“叮”一下,热腾腾的饭菜

就好了。既操作简单,又节约时间。特别是对于白领上班族们,微波炉绝对是干饭小帮手,只需短短两三分钟就能吃上一口热乎饭,很多超市里的半成品和冷藏速食品,也需要它的加持才能绽放出美味。

实际上,辐射可以分为两大类:“电离辐射”和“非电离辐射”。我们平时去医院检查做的CT,属于“电离辐射”,它是具有致癌作用的。而我们平时使用的手机、电脑、电视、微波炉等,这些都是“非电离辐射”,目前还没有它们会致癌的可靠证据。另有研究显示,当非电离低频电

磁辐射照射大脑时,不会破坏脑神经系统的功能。

此外,微波炉的加热方式是电磁波而不是明火。有数据显示,一般家庭烹调温度为200℃左右,最高可达300℃以上,而微波加热食物的温度比一般烹调温度还低,加热效率更高,所需的时间也更短,营养损失相对较少,能保存更多的维生素B族、维生素C等营养成分,并可降低有害物质的产生。所以微波炉加热过的食物对身体没啥害处,不过因为档位过高或加热时间过久导致食物焦糊产生致癌物就另当别论了。

(据《健康报》)

为什么吃红薯会烧心?

读者张女士问:我特别喜欢吃红薯,可是每次吃完都会感觉腹胀、烧心,这是怎么回事?我这种情况还能不能吃红薯?

中国注册营养师马跃

青答:红薯富含不溶性膳食纤维,进入大肠后,会被微生物发酵产生氢气、甲烷等气体,引起腹胀。同时不溶性膳食纤维导致胃排空时间变慢,进而引起红薯里富含的碳水化合物刺激胃酸分泌,出现烧心症状,消化不良、胃酸分泌过多的人更容易中招。吃红

薯容易烧心的人,建议做到以下几点。第一,不要空腹吃,最好搭配蔬菜。空腹时胃里的胃酸是浓缩的,pH值在0.9~1.5,此时吃红薯容易烧心。第二,不宜食用过多。中国营养学会建议,成人每天薯类食用量是50~100克,可替代部分主食食用。第三,不要搭配甜食吃。红薯本身是甜的,如果



搭配甜食一块吃,可能增加烧心几率。第四,不要带皮吃。红薯皮中纤维含量高,不容易消化,更易引发不适。第五,不要生吃。生红薯中的淀粉很难被消化吸收,一定要做熟。

(据《生命时报》)

高尔夫球表面为什么凹凸不平?

◎小科普———

不知道你关注和思考过没有,高尔夫球为什么不像乒乓球一样是光滑的,而是布满了均匀的凹陷的小坑呢?

通常,人们会认为,球越圆表面越光滑,与空气的摩擦力就会越小,那么在相同的力的作用下,理所应当表面越光滑的球会飞得越远。但事实上并不是这样,科学家们的研究表明,在同样的条件和同样的力的作用下,表面粗糙的高尔夫球在飞行中所受到的阻力只有表面光滑的高尔夫球的一半,飞行的距离甚至可以达到表面光滑的球的5倍。这个现象

的背后蕴含着这样一个物理学原理。

物体在空气中运动时主要受到两种作用力,一种是我们都知道的物体表面与气流产生的摩擦阻力,一种是物体前端与后端所受气压差的压差阻力。形象地说,例如飞船在返回大气层时,由于速度非常快,飞船的前端与大气剧烈碰撞摩擦,产生巨大的压力;而飞船后方的空气被排挤开,根据气体压强的原理,后方的压力减小,产生方向向后的压力差,这种力就是压差阻力。高尔夫球球面小坑的作用就是将表层空气紧紧贴合在球面,使得后方回旋空气阻力变小,能令高尔夫球飞得更远更

快。

此外这里面还涉及一定的流体力学知识。我们把液体和气体统称为流体。在物体或飞行器在空气中飞行的过程中,物体周围的空气会形成一层薄薄的特殊空间环境,这个特殊的空间环境被称为流场。流场中会形成两种流体的流动方式即湍流和层流。在空气中飞行的物体由混乱的湍流转变为平稳层流状态的临界点,受物体表面粗糙程度的影响很大,高尔夫球表面的小坑可以增大其粗糙程度,使其在高速飞行时减少摇晃和下坠的情况,这样高尔夫球就可以飞得更远啦。

(据《科普日报》)

怎样清洗叶面?

花卉在家养护时间久了,叶面会留下许多灰尘、水渍,如不及时清理,会堵塞气孔,影响花卉生长,降低“颜值”。所以,花卉叶面要经常清洗。叶面清洗除了美观外,还能增加空气湿度,降低过热的温度,并有利于花卉光合作用。许多绿叶花卉都是可以清洗的,比如杜鹃、橡皮树、万年青、绿萝、马蹄莲、鸟巢蕨、滴水观音、绿宝石、金钻、豆瓣绿等等。

对于多肉植物,清洗时要注意一点,即叶面不可积水。对于仙人掌、鸾凤玉、兜、豹皮花等植物,淋

了水会很快流入盆土中,适当清洗没有问题。对于莲座状的多肉,比如白牡丹、石莲、观音莲、玉蝶、吉娃娃等,虽然它们当中许多植物的叶片表面都有一层细密的防水粉末,但是莲座状的形态使其淋了水不易排干。如果防水粉末被破坏,叶面积水容易导致叶片腐烂。这类植物可用软毛刷轻轻刷去灰尘即可,不宜“洗淋浴”。并且擦拭灰尘时动作一定要轻柔,不要擦掉粉末,否则会让叶片失去防水保护。

清洗叶面时,水量不宜过多。如果大量水分从

叶面流入盆土,相当于浇了一次水。这会破坏浇水周期,可能导致盆土过湿。

许多花卉在孕蕾期和花期对水分比较敏感,比如仙客来和君子兰的花芽,喷了水容易影响花芽分化,严重的会腐烂。这种特殊时期不宜清洗。绿叶植物清洗叶面时,可以在水中加入适量啤酒。用啤酒水擦过的叶片特别光亮,而且能起到追肥的作用。

文/文 远

