

如何幫孩子建立安全感



爸爸媽媽們，你的寶寶有安全感嗎？不要小看幼兒缺乏安全感的現象哦，久而久之就會影響到孩子正常的心理髮育，是很危險的。

寶寶缺乏安全感的原因

家庭生活不和諧，父母經常爭吵。家庭成員之間融洽的關係，是孩子建立安全感的重要基礎。對於孩子來講，父母就是他的整個世界，是他生活的楷模。如果孩子經常看到父母間的衝突，孩子會感到極大的不安與畏懼。幼小的心靈會埋下陰影。從這個意義上來講，父母能送給孩子最好的禮物，就是美好的婚姻，這會直接影響孩子安全感的建立，以及影響社會化、人際關係等諸多方面。

母親沒有足夠的安全感，情緒多變。母親是孩子最親密的接觸者，如果母親經常怕這怕那，多愁善感，那麼就會直接影響到孩子的做事與生活態度。只有母親本人的安全感和價值感足夠時，才不會常常產生焦慮。而自信、穩定、成熟、理智的養育態度，既能減少媽媽不必要的內心消耗，同時也會帶給孩子安全而平和的狀態與氣質。

孩子的心理營養未得到滿足。在日常生活中，孩子沒有得到行動上的自由、獨立與正常情緒的釋放。通常在孩子成長的過程中，成人很少考慮孩子的需求與願望，孩子只能圍着成人的指揮棒、“晴雨表”來轉，孩子想去的、想玩的地方，經常被嚴令禁止，如：“太髒了”、“太危險了”等等。當成人高興時，拉過孩子不管是否願意，又親又抱。不高興時，又嫌棄孩子話多，不願理睬。有時還會拿“再不聽話，我就不要你了”等話語相威脅，有時還拿“許願”來敷衍孩子。長此以往，就損傷了孩子探索新事物的動力，使孩子失去自我，對成人不信任，自身失去安全感。

家庭對獨生子女的溺愛，使孩子畏懼困難。家庭溫柔的陷阱，特別是隔代疼，把孩子保護得太好，為孩子成長的每一步，準備好了“清道夫”、“鋪路石”，剝奪了孩子面對困難的機會，使孩子膽小、畏懼困難，自然自身也失去了安全感。

清晨擁擠不堪的地鐵里，和老闆約談的期限前，飛機起飛前，醫生診室門前，食堂開聊時，用英語講電話時，女兒應該在家卻沒人應聲時，看到賬戶餘額時……你大汗淋漓，肚子疼痛，心跳加速，感覺自己異常孤獨、弱小，卻不好意思承認。

你不是一個人，幾百萬人和你一樣在這座“恐懼”的大山前徘徊，遲遲不敢跨越，而山後就有他們一直夢想的自信、快樂的生活。保守估計約有 10% 的德國人是因為害怕，所以從未乘坐過飛機，每 30 個德國人中就有一人患有需要治療的社交恐懼症，其中 1/3 的人有恐懼症病史。而在探討該如何應對自身恐懼之前，首先要弄清楚的是，我們究竟為何會害怕？

恐懼之源

我們弱小嗎？答案是肯定的。進化太過緩慢，幾千年過去了，我們仍然和石器時代的人類一樣生活在陸地上，我們的身體無法適應 9 千米以上的高度。此外，我們乘坐的船下面是海洋而不是令人踏實的陸地，這也讓我們害怕。

在遇到野生動物時，我們祖先幸存下來的原因只有一個：他們跑開了。

一些特定的恐懼症，例如蜘蛛恐懼症，可保護人類免受有毒蜘蛛的攻擊。當幾千年來只剩下無害的蜘蛛之後，我們才慢慢忘記了這種恐懼。如今有些人，在某些誘因下可能重新陷入對蜘蛛、老鼠和狗等動物的恐懼中。你害怕得病嗎？或許你每次頭痛時就會懷疑自己是不是得了腫瘤。對致命疾病的恐懼與對死亡的恐懼類似，認為死亡只是通往另一個世界的橋樑的人更不易得病。因此宗教能為我們帶來恐懼，也能帶走恐懼。

你已經幾年沒有開過車了，因為你害怕你可能情緒失控、堵塞交通或是引發事故。還有一種恐懼，你很可能之前從未聽說過：對嘔吐或嘔吐物的恐懼。你可能覺得這很荒唐——在這類恐慌症患者心中，公共廁所和派對是非常危險的場所。

恐懼是如何發展的，是否成為疾病，在很大程度上受教育影響。憂心忡忡、保護欲強的父母養育的孩子長大後更易膽怯，因為他們缺乏和恐懼打交道的經驗。

如果父母冷漠、消極，從不關心孩子，總是批

治療癌癥的特效藥竟是走路

社會越來越進步，代步工具也發達了，導致很多人不願意走路。我們不難發現，現如今很多疾病的起源很多是因為我們懶了，不願意運動。有一句話是生命在於運動，那麼我們就應該多走動，其實走路是可以治癒癌症的，讓你的身體抵抗力更強。

慈善組織漫步者協會和癌症援助組織共同指出，如能每天堅持行走 1 英里（約 1.6 公里），在 20 分鐘內走完，對乳腺癌、前列腺癌、腸癌的治療都有明顯益處，最高可降 50% 死亡風險。

成人每周應進行 150 分鐘健走等中度運動，但僅有少數人達標，因此該組織呼籲醫生應將走路開進處方，幫助更多癌症患者和亞健康人群增強體格。

針對 400 萬女性的研究顯示，任何年齡層的女性堅持每天快走 1 小時都能使患乳腺癌風險降 12%。另有研究發現，每周散步 7 小時的女性比每周僅散步 3 小時的女性，患乳腺癌風險低 14%。

降低患腸癌風險

針對 7 萬人的長期研究發現，每天走路 1

小時，可降低一半患大腸癌的風險。專家分析說，這或許和走路能提高免疫力有關。

防患胰腺癌

一項研究指出，每天飯後散步 30 分鐘，可使患胰腺癌風險降低一半。研究者指出，胰腺癌多和熱量過剩有關，而走路可消耗大量熱量。

抵抗前列腺癌

針對 1455 名前列腺癌患者，進行長時間隨訪後發現，快走能明顯延緩前列腺癌的惡化。每周只需快走 3 小時，癌症惡化程度比不運動的人降低 57%。原因在於走路可改善內分泌，調節激素水準。研究發現，每天快走可提高免疫力，使感冒幾率降



低 30%；與跑步相比，走路對關節損傷小，能延緩關節功能衰退；國內、外權威研究發現，每天堅持快走能有效預防糖尿病、呼吸系統疾病、心腦血管疾病以及認知障礙等。

簡單的走路為何有這麼多好處呢？長時間、有節奏、速度相對較快的走路，之所以能改善健康在於六方面原因：消耗熱量，利于控制體重；促進下肢靜脈回流，保護心臟；鍛煉身體協調能力和平衡感，延緩衰老；活動筋骨，疏通淤滯脈絡；增強心肺功能，改善血液循環；使疲憊的大腦放鬆，恢復精力。

按正確姿勢行走，能帶動人體 13 塊大肌肉群同時運動，從而增強體質、提高免疫力。最關鍵的是，走路是最安全的運動，老少皆宜。

味覺世界新成員——肥

不管是饕餮大餐，還是街頭小食，想必你的舌頭已經對五種基本味覺熟悉得不能再熟悉：酸、甜、苦、咸、鮮，恐怕哪一頓都少不了它們的佐味。提醒一下，辣味兒科學上講其實不是一種味道，而是一種感受，一種燒灼感，一種痛感，如果你喜歡辣，那是因為你喜歡那種被灼燒的痛感。

也許你還會辯解，還有澀味、麻味、金屬味等等其他的味道，但那些只是基本味覺摻雜在一起的感受，或者是基本味覺和痛感、麻感等味覺與感受混雜的味道。這裏談的基礎味覺，是簡單由食物中的化學物質與舌頭味蕾直接產生作用後的體驗，目前，為科學界普遍認同的只有酸、甜、苦、咸、鮮五種。

但美國珀杜大學科學家最近確認出第六種味覺——肥。

“肥”是什麼味道？

有中文媒體把這種新味覺翻譯成“脂肪味”，但筆者認為，基礎味覺不該以某種物質為參照，味覺是與生俱來的生理反應，用“肥”一個字，基本上可以概括那種舌尖上的感受。

那麼，“肥”到底是一種什麼味道呢？

用文字來表述一種味道實在困難，就像，到目前為止，英語中還沒有那個詞彙能準確描述出由日本人發現和定義的第五種味覺——鮮。如果一定要描述出“肥”的味道來，那是一種當你一口咬住一塊多汁的牛排時那



種感受，是你把一滴橄欖油滴在舌頭上的味道，它可能有點膩，可能有點香，也可能有點脂肪的味道。

但珀杜大學科學家確實已經找到這是一種基礎味覺的證據。通過多次試驗，科學家把

不同味道分類讓參與者品嚐、分類和辨別，有足夠多的人分辨出“肥”味，不同於鮮，更不同於酸甜苦咸。

更關鍵的是，肥味符合基礎味覺的特徵，它與其他已知的五種味覺之間沒有重合，它不是任何其他味覺可以混搭出來的味道，它是一種獨特的、可以剝離出來的味道。它就像三元色一樣，是搭配出其他五顏六色的基礎色之一。

“肥”味有什麼意義？

如果是單純的“肥”味，那是一種很難接受的味覺，可能會讓人作嘔。但這些年來，當人們在品嚐美味時，又從來不曾缺少過“肥”味的參與。因為科學家在研究中發現，當“肥”味與各種味道混搭時，會強化其他味道並產生獨特的味覺感受。簡單說來，讓你啃一塊純肥的脂肪塊你一定會罵街，但如果這種肥味是混雜在鮮、咸、甜交織的紅燒肉里，一定會讓你大快朵頤。

“肥”的發現，意義重大，它有可能會帶動一場食品工業革命。

簡單說來，不夠咸可以加鹽，不夠甜可以加糖，喜歡酸可以加醋，喜歡苦可以來電苦味兒食品，鮮味更是可以

由雞精和味精來支配，那“肥”味呢？如果可以把“肥”味提煉成一種作料，想來會引發一場味覺革命，那也將是一場食品工業革命。到那時，想把黃瓜吃出烤肉的味道來恐怕不再是件難事。

評而不是鼓勵，孩子長大成人後就更容易恐懼。在他們還太小時，負面經歷就接踵而至，使得孩子變成一個什麼都不敢做、總是想着“我不行”的人。

這是一種思維的惡性循環。你下班時害怕坐地鐵，因為你知道會很擁擠。可能你度過了糟糕的一天，地鐵突然緊急剎車讓你恐慌不已，而你的大腦將這糟糕的一天和你在地鐵的經歷聯繫在一起，地鐵從此成為你的敵人。你並沒有注意到這一點，一切都在潛意識里發生。你只會在一段時間後發現，你突然得了幽閉恐懼症。你開始避免坐地鐵，選擇騎自行車，但是很快你就發現，你不只是害怕地鐵，你開始對以前非常正常的場景產生恐懼感。你會發現到處人都太多，你不敢再去超市，周末也不能再在步行街上閒逛。

什麼給你壓力

壓力是恐懼最好的幫兇，沒有壓力往往也就沒有恐懼。舉個例子：很多不得不經常坐飛機的商務人士都恐懼飛行，但是他們中的很多人都只在去出差的航班上，也就是在商務會談之前出現症狀，在返程的飛機上就不會。原因很簡單：出差時他們有壓力。剛剛陞職的人往往容易恐懼，他們常常對新任務充滿忐忑，倍感壓力。

另一個例子：你害怕入睡。實際上你總是在周二晚上害怕入睡，因為周三上午你要和老闆會面。你不願承認你害怕會面，於是逃避地認為自己是害怕入睡。你想起之前很多周二的夜晚都無法入睡，所以這周二你也很難入睡，而將來在所有會談之前你都會難以入睡。不管是星期

幾，你的身體都會出現恐懼入睡的症狀，而這讓你覺得安心：畢竟害怕入睡比害怕老闆聽起來要好得多。

當代知名極限攀岩家亞歷山大·胡貝爾曾說：“做出開始攀爬的決定是最困難的，一旦到了岩壁上，一切就都好了。”在他看來，最可怕的其實是對恐懼的恐懼，對攀爬中沒有退路時刻的恐懼。實際上，對從岩壁上墜落的恐懼使得他能夠幸存下來，它指揮着他的身體，而他的生命正懸於此。

我們的恐懼癥



調整自己

接下來就比較簡單了：調整自己，保持積極的心態。

每個人每天都會和自己進行 3000-5000 段簡短的對話，大部分都是雞毛蒜皮無關緊要的，很快就消失不見的想法。如果你時常恐懼，那麼你的很多思想肯定都是消極的。你總是在擔心“這我永遠做不到”，而不是相信“應該沒問題”。

你馬上要參加一門考試。你對自己說：“只有一周了，我怎么可能學會所有這些東西？”或是“我必須得滿分”，或是“滿分我肯定得不到，我不夠聰明”，抑或“這老師很嚴厲，他肯定不會讓我過”。

然而，只有當你將恐懼轉化為正能量時，你才會幸運。別把恐懼看成敵人，恐懼讓你進步，對考試的一定程度的恐懼可以讓你開始學習。你需要注意，避免讓你的人生遵循帶有“必須”這個詞的準則：我的人生必須按照我設想的那樣發展，每一天都必須按計劃進行，老師必須稱讚我的報告，其他人必須嫉妒我，我必須強大，必須

完美。這些想法會導致你無法忍受失敗，為正常的事情感到沮喪。

別為那些你無法改變的事情大傷腦筋。口試時，你邊說邊想：“老師肯定注意到了我在發抖，他肯定不會再好好聽我說了。”你沒有注意到，大部分問題你都回答得很好。

當你想到那些讓你害怕的場景時，會心跳加速、胃部不適、汗流不止。你的身體處於壓力之中，做點對抗壓力的事情，就是在對抗恐懼。試美國醫生雅各布松所創的漸進性肌肉放鬆法：慢慢绷紧全身肌肉，保持緊張，然後慢慢放鬆，直至完全放鬆。在恐懼或大腦重複思維惡性循環時，馬上開始運動，有規律地重複。

儘早尋求治療

雖然很難確定何時才是正確的治療時機，但醫生建議：當一個人的恐懼改變了他的生活，當他因更多地坐飛機出差而無法接受陞職時，當他因不再敢開車而賣掉自己的汽車時，再做決定已經晚了。在他們的生活因恐懼而發生改變之前，在他們的恐懼威脅到家庭美滿，讓他們承受難言的痛苦之前，就該開始治療了。

接受治療幾個星期後，2/3 的恐懼症病人都會明顯好轉。對抗療法非常有效，治療師會模擬那些令你害怕的場景。你會發現，並未發生什麼糟糕的事情。一位心理醫生購買了幾塊草莓蛋糕，和一位害怕蜜蜂的病人一起坐在醫院的花園里。那時正值盛夏，醫生慢慢吃着蛋糕，蛋糕上停留着一只蜜蜂。病人看着他，也照他的樣子做。

你的某種恐懼非常突出，不管是社交恐懼、考試恐懼還是公共廁所恐懼，你就這樣在恐懼的陪伴下度過一生。對你而言，生活是一個沒有意義的深深黑洞，要在巨大冰冷的宇宙中孤獨度過 80 年，幸福永遠只存在其他人的故事里、強者的故事里。

你想，我有抑鬱症嗎？有可能，也許是你的恐懼讓你抑鬱。很多恐懼都能導致抑鬱症，而有某種恐懼症的人，例如害怕狗的人，比無所畏懼的人得抑鬱症的可能性大一倍，恐慌的可能性大 4 倍。

現在就開始對自己誠實，只有你能聽到自己的心聲：你究竟在害怕什麼？回答這個問題，然後調整自己，尋求治療。