



邵怡明 绘图

工作稳定生活平淡的我 会有属于自己的高光时刻吗？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

我的工作十分稳定，生活每天按部就班，大家都说我这样很好，可我自己却有些不足，总觉得缺少些什么。我平时也会跟朋友聚会、做运动，或者给自己买些喜欢的东西，让平凡的生活泛起一丝涟漪，可短暂的快乐后却更加的空虚了。我的生命就注定如此平庸平淡吗？总感觉有些不甘心啦。

北京市职工服务中心心理咨询师解答：

虽然人们都说“平平淡淡才是真”，但心底多少都憧憬一些超越平凡的感受。心理学家马斯洛将这种感受称为“高峰体验”，形容其不同于暂时的欢愉或者欣喜，而是一种发自心灵深处的满足，是一种更为超然的情绪体验。

这种体验在哪里呢？每个人的答案可能不一样。例如，挑战世界高峰的登山者在度过了心灵和身体的极度疲惫后到达山顶，看着卓越的景色时可能会迎来一种发自内心的欣喜，现实中的焦虑、烦闷、疼痛都消失了，思维变得广阔，心灵变得充实。又例如，美国登月者米歇尔置身于浩瀚的宇宙中，亲眼遥望美丽而孤独的地球时，心中涌现出了关于宇宙与地球的顿悟，并在回到地球后找到了自己终身的事业——保护环境与生态平衡。

每个人的高峰体验都是独一无二的，但又有相似之处——令人从现实中暂时得以解放，心灵与思维超越现实，达到身心合一的状态，从而使心中的潜能、创造力、灵感、使命感都得到了激发。

专家建议：

也许不是每个人都能挑战世界高峰或漫游宇宙，但每个人却都可以在日常生活中去追寻超越自我的高峰体验。

先设定一个你愿意长久投入的目标。在工作稳定、生活富足的情况下，我们便容易缺乏目标，似乎很难有目标能驱使我们为之100%地投入。然而，正如茨威格所说：“一个人最大的幸福莫过于在人生的

中途、富有创造力的壮年，发现自己此生的使命。”找到契合心灵的目标是幸福的根源。这个目标最好与财富、人际关系无关（此类目标受外部因素影响较大，过于执着可能使自己受挫），而是与自我成长有关系，可以是知识方面的，也可以是能力方面的。现在，忽略外部的声音，倾听自己最真实的心声，想一想自己真正希望在哪方面变得更好。

其次，做好凝心聚智、厚积薄发的准备。高峰体验需要足够的累积，就像一口井需要深挖后才能涌出甘冽的泉水，心灵力量的灌注也需要达到一定阈值后才能爆发。在坚持不懈地向着自己目标努力的过程中，除了我们的知识会变得渊博，能力会得到提升，心智也将不断修炼。你也许会体验到自我的弱小与无助，但只要你做出有利于自我成长的决定，情绪压力的积攒是有益于自我的突破与超越。

最后，全神贯注地投入对于创造高峰体验也十分重要。但在繁忙的互联网时代，我们的时间与精力多在琐碎的事务与信息中消磨，这样的生活看起来充实而丰富，可实际上却会打破动作与动作之间的内在逻辑，使行动与意识割裂开来，无益于自我突破。每天给自己规定一个时间段，摒弃所有干扰，100%地投入到某项有利于自我成长并具有一定挑战的任务中，使行动和意识高度一致。

只要我们朝着正确的方向努力，相信平凡的生活中也能开出耀眼的花朵。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
http://www.bjzgx.com.cn
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

0-3岁婴幼儿的常见病护理、生长发育、营养与喂养三大主题是家长最关注的问题，在市妇联主办、北京市家庭教育研究会承办、北京出版集团父母必读杂志社支持的北京市家庭教育指导服务2021年“新蕊云课堂”上，知名儿科医生、北京市家庭教育研究会常务理事、北京崔玉涛诊所院长崔玉涛受邀为家长在线答疑。



知名儿科医生讲述 婴幼儿科学养育法

□ 本报记者 任洁

婴幼儿常见病护理要掌握技巧

很多家长第一反应认为发烧是坏事，其实发烧说明孩子接受外界的致病源刺激后，身体能够快速反应，从这一点来说它是好事。但孩子神经系统发育不够稳定，如果体温高到一定程度，可能会引起神经系统的一过性错乱，出现热性惊厥，所以适当控制体温，除了预防热性惊厥的发生，也是为了减少发热导致的人体高代谢过程。

当孩子的体温超过38.5度，可以考虑给孩子服退热药。药物起作用需要时间，真正开始退烧时基本体温会在39度或更高一点。体温降到38度左右就合适，这样的低热状况能够激发人体免疫系统，更利于人体对抗疾病的过程，不是降到37度或更低才有效。

药物在体内发挥作用，一定要通过排尿排汗的方式散热，如果体内缺水，热量无法排出体外，即使吃了退烧药效果也不好，因此要多给孩子喝水或其他液体，包括奶、汤、粥之类。

退烧药本身几乎没有耐药之说，如果有些退烧药不能用，是因为副作用，并不是退烧效果不好。特别反对在退烧时给孩子穿厚衣服，或盖厚被子，这样捂汗很难把热量散出，还容易导致孩子脱水。所以在尽可能多饮水的情况下，少给孩子穿衣服、盖被子，这样才能保证散热过程顺畅。

肠胀气在孩子出生6个月之内特别常见，多数都是磨合期的生理反应。吃药对孩子胃肠道是一个负担，可以通过测体重判断孩子的生长是否正常。如果体重长得好，就不用因为一个小症状过于紧张；如果长得不好，就要考虑病理性原因。建议家长在手机上下载一个生长曲线，对照曲线输入体重、身长和头围，对判断孩子生长好不好是客观的标准。

腹泻时要注意预防和治疗脱水，真正造成严重危害的有可能是脱水。给孩子补充以水分为主、含有一些电解质和糖的液体，推荐口服补液盐III，按照说明书配比，给孩子少量多次喝，最好不要自己用盐和糖调成水给孩子喝，因为掌握不好盐和糖的比例，而且自制的糖盐水不但补充不了所需电解质，还可能造成新的紊乱。如果在家自己处理后4个小时还没有

排尿，就要去医院通过静脉输液或其他方式给孩子补液，纠正脱水。

要注重对孩子核心肌肉力量的训练

孩子从趴着到翻身、爬、坐、站、走都应顺其自然，不要追求让孩子早学会站，先保证爬得足够。否则孩子的腹部和背部也就是核心肌肉力量不够，身体协调性就差，不容易保持平衡，会走后容易出现骨盆前倾。特别不建议给孩子弄围栏（除床栏以外），没有围栏孩子爬的机会多了，距离远了，对整个核心肌肉训练有好处。大的孩子不可能在平地上爬了，可以让他多攀爬，翻爬架，走平衡桥，或在海洋球里头走，对腹肌都有帮助。

孩子光吃不长肉，个子长得慢，要多考虑孩子是否咀嚼能力弱。消化是将食物变碎的过程，有的家长把食物做得很细，孩子不咀嚼就咽下去，食物不可能很好吸收，所以吃得多多排得多。

孩子爬、走的时间比别的孩子晚，是不是发育迟缓？这个和比较对象有关，主要是看是否属于平均水平。如果爬坐站走都偏晚，可能和让家长舍不得让孩子趴/爬着有关。趴/爬是锻炼孩子的肺功能、心血管功能和神经肌肉系统的好办法，在趴着过程中，孩子的神经肌肉协调能力会越来越强，是抬头、抬胸、坐、站、走这些后续发展的基础。

科学喂养宝贝讲究营养均衡

现在很多正常饮食的孩子不缺钙，而是缺少帮助钙吸收的维生素D和K2。因为家长重视防晒，给孩子遮得很严，吃进去的钙不容易进入血液。吃青菜次数少了，血液里的钙要进入骨骼需要的维生素K2主要在绿叶菜里。所以骨密度低不一定是缺钙。饮食中钙质够，单独给孩子补维生素D也很便宜，再让孩子吃上青菜保证维生素K2，就没问题了。

如果孩子咀嚼能力不好，不爱吃固体食物，就可能需要奶来解决饥饿。这时要控制奶量，先给辅食再给奶，让孩子感受到适当的饿。几次饥饿疗法后，孩子就知道只有吃饭能解决饿的不舒服感觉，可以刺激其接受辅食。