

心理篇

开朗乐观采得百花酿成蜜

随着社会竞争越来越激烈,教师所承受的职业压力也越来越大。中国心理卫生协会会员、江苏心理学会会员周正猷教授指出,教师的心理卫生状况间接关系到教学质量,学校应设立心理咨询室适时为教师缓解心理压力。

客观评价自我可缓解压力

既要面对在家中是小皇帝、小公主的学生,又要面对望子成龙、望女成凤的父母,更要面对繁重的教学任务,老师们的心理压力不难想象。最近几年,经常有一些媒体报道老师体罚学生,引发家长与学校产生纠纷的事例。周教授认为,公众不宜过多指责少部分老师行为失范,应该更多地给予宽容和理解,因为老师也是人,为人师表同样会出现情绪问题。

“缓解心理压力,关键要有正确而稳定的自我概念”,周教授对记者说,老师也应该和普通的职场人士一样,正确认识自己,客观地评价自己,学会愉快地接受自己的优点和缺点,不要给自己设定高不可攀的目标。应明白十全十美的人是不存在的,更要容许自己犯错误,只要下次不犯同样的错误就行了。最重要的是,教师遇事要学会控制自己的情绪,保持镇静,要经得起困难和挫折的考验,千万不要把消极情绪转嫁到学生身上。教师要控制不良情绪可以从分析造成不良情绪的原因入手,看自己的反应是否合理,是否适度,同时提醒自己在情绪激动时不要批评学生,防止言行过激。

保持好奇心克服职业倦怠

周教授告诉记者,班主任的心理压力比一般教师要高,因为他们上班早,下班迟,工作时间远超过8小时,担任教学任务太重,还要花大量时间进行班级管理、思想和教育。他曾经为一位小学班主任做过心理辅导,那位老师说,现在当好班主任不容易,首先是责任太大,学生不管在学校内外出了什么事,班主任都脱不了干系,班主任是学生的第一责任人;其次,班主任的升学压力大于任课老师,如果一个班级的班风、成绩不够好,那么家长和学校都会把矛头首先指向班主任;最后,班主任付出了这么多的辛苦,但是津贴也不高。这位老师甚至经常会萌发放弃教师职业的想法,因此常常处在矛盾和困惑的情绪之中。

职业倦怠在很多行业都会出现。周教授建议出现这种情绪的老师,必须采取适当的措施,譬如保持对工作的的好奇心,坚持对教育工作艺术性、创造性的探索,有意识地观察自己的工作环境,反省自己的失误,及时处理问题。此外,还应主动争取广泛的社会支持,如多参与社会活动,拓展交际圈。多与同事联系,分享教学经验等等。 快报记者 金宁

女性健康篇

你的健康账户有“存款”吗?

妇科专家认为,宫颈脱落细胞学检查、白带常规检查和盆腔检查是女性妇科检查每年必做的三项检查。它们就像三笔可靠的备用金,能避免女性的“健康账户”出现透支的危险。这些“备用金”各有什么用途?如何向你的“健康账户”存款?记者特意采访了华世佳宝妇产医院的妇科专家。



黄颖主任 管新婷/摄

妇科体检检查什么

采访的当天记者刚好遇到一位参加爱心体检的老师,“我是星期一在快报上看到这个活动的,上面说前20名打进电话的可以享受免费体检,所以我就抱着试试看的心态打了个电话,没想到真的成了幸运儿。”填完一份个人资料后,这名老师在导医小姐的带领下前往三楼的妇科诊室,“根据她的个人情况,要做六七项不等的检查。”华世佳宝妇产医院妇科副主任医师黄颖介绍,首先是宫颈脱落细胞学检查,“这主要是做宫颈癌的筛查。由于宫颈病变前并没有很明显的症状,或者和慢性宫颈炎的症状相似,所以与一般的宫颈糜烂不易区分,出现问题时不容易被发现。通过此项筛查,发现异常,可尽快做液基细胞检查及组织活检,以进一步明确诊断。一言蔽之,这项检查是为对宫颈癌做到早发现早治疗。”其次是白带常规,这是妇科最常见的检查,也是妇科炎症诊断的有效手段,它的检查结果在很大程度上决定是否还需要其它相关检查(细菌、病原体、病毒等)。妇科B超检查主要针对宫颈、子宫及附件,这是相对

于常规检查更进一步的检查。乳腺B超对各年龄段女性朋友都比较适宜,可用来检查乳腺疾病,也是防止乳腺癌发生的最重要手段。

部分妇科肿瘤早期无症状

资料显示,由于宫颈糜烂恶变发生隐蔽,一般情况下很难察觉,所以当其恶变症状出现3个月,就诊者已有2/3为晚期。“我去年接诊过一个病人,29岁,未育但之前做过人流。做宫颈刮片后,发现有异常,所以又建议她做宫颈活检,检查结果出来后发现已经出现癌变,最后没办法把子宫拿掉了。事实上,像她这样的女性并不是少数,所以定期做宫颈癌筛查非常重要。”

快报记者 李鑫芳

小贴士

教师节献礼行动

华世佳宝妇产医院推出包括宫颈TCT在内的价值760元的爱心体检项目,上期20名免费名额已满,本周起医院再追加20个名额——即日起,前20名打进电话的女教师可免费享受760元的爱心体检项目(体检时需出示有效教师证)。参与热线:86577666。



尊贵女人的私家医院

HONORABLE WOMAN'S PRIVATE HOSPITAL



终止疼痛。终止危险。终止烦恼。

不终止做母亲的权利……

意外怀孕+

安全 / 私密 / 人性化

以下图片均为实景拍摄



华世佳宝妇产医院 HSCYBLE Woman Health Hospital 关爱女性健康