

Koj Tus Me Nyuam nrog Kev Ntxhov Siab Txog Kev Xeem



Kev Ntxhov Siab Txog Kev Xeem yog dab tsi?

Kev ntxhov siab txog kev xeem yog ib hom kev ntxhov siab txog kev ua tau zoo uas tshwm sim thaum ib tug neeg muaj kev txhawj xeeb txog qhov uas lawv yuav ua qee yam, tshwj xeeb yog thaum lawv xav tias nws yog qhov tseem ceeb. Piv txwv li, ib tug tub ntxhais kawm yuav hnov txog kev ntxhov siab txog kev ua tau zoo thaum sim rau lub tsev kawm ntauv pawg hu nkauj los sis pab pawg ntaus pob basketball.

Thaum ua qhov kev xeem, tus tub ntxhais kawm yuav hnov txog zoo li "kab npaum npaim," mob plab, los sis mob taub hau. Qee leej yauv hnov tsee, tawm hws, los sis hnov txog lawv lub plawv dhia ceev thaum lawv tos pib qhov kev xeem. Tsuas zoo li txhua leej – cov neeg laus thiab cov me nyuam yaus – yeej hnov txog qhov kev ntxhov siab ua ntej kev xeem. Qhov tseeb, ib koob tshuaj pab txog kev ntxhov siab tuaj yeem pab tau zoo ua kom tib neeg ntse thiab muaj siab txias. Tab sis thaum cov tsos mob nce muaj ntau dhau uas tus tub ntxhais kawm tsis tuaj yeem tswj tau, los sis tus tub ntxhais kawm ntxhov siab heev dhau lawv yuav muaj mob, lawv yuav tsis tuaj yeem ua lawv txoj hauj lwm kom tau zoo tshaj plaws.

Vim Li Cas Thiab Li Muab Cov Kev Xeem Txuas Ntxiv Mus?

Kev ntsuam xyuas yog qhov muaj txiaj ntsig zoo vim tias nws muab lub tswv yim rau tag nrho cov tub ntxhais kawm thiab cov kws qhia ntauv txog qhov uas cov tub ntxhais kawm tab tom kawm tau cov kev paub zoo npaum li cas. Kev ntsuam xyuas tsis yog tshwm sim nyob rau tom tsev kawm ntauv nkaus xwb, tab sis kuj tshwm sim hauv txhua feem ntauv lub neej – los ntauv qhov kev xeem tsav tsheb mus rau cov kev ntsuas nkag rau lub tsev kawm qib siab mus rau cov kev ntsuas daim ntauv pov thawj kev ua hauj lwm.

Dab Tsi Ua Rau Kev Ntxhov Siab Tshwm Sim?

Kev ntxhov siab yog kev xav uas tus neeg tau txais thaum xav tias yuav muaj qee yam nyuaj siab tshwm sim. Thaum nyob hauv kev nyuaj siab, lub cev tso tawm cov kuab hormone adrenaline, uas npaj rau kev phom sij. Adrenaline ua rau muaj cov tsos mob ntauv lub cev, xws li tawm hws, lub plawv dhia, thiab plawv dhia nrawm. Cov tsos mob no tuaj yeem yog qhov mob moe los sis mob heev.

Koj Tuaj Yeem Ua Dab Tsi Thiab?

- **Tham Nrog Tus Tub Ntxhais Kawm** Tsuas tham txog lawv qhov kev ntxhov siab tuaj yeem ua rau lawv hnov zoo zog tuaj. Cia lawv piav qhia txog yam yuav tshwm sim thaum lawv tab tom ua qhov kev xeem thiab sim los pab nrhiav qee cov hauv kev daws teeb mem. Piv txwv li, kawm paub txog cov kev paub txog kev kawm ntauv tuaj yeem txhawb rau kev ntseeg siab hauv hnuv-ua kev xeem, thiab tus yam ntxwv zoo tuaj yeem hloov pauv lawv txoj kev xav txog kev xeem thiab ua rau lawv

ua tau zoo.

- **Pab Tus Tub Ntxhais Kawm Npaj Rau Kev Xeem.**Tham txog kev mob siab rau hauv chav kawm, ua txoj hauj lwm uas muab los ua tom tsev, thiab kawm los ua cov kev xeem.Siv cov kev xeem xyaum thiab cov nqe lus xeem piv txwv nrog tus tub ntxhais kawm (yog tias muaj) thaum uas lawv hnov zoo li yuav siab txuas dua qub lawm hauv hnuv xeem yog tias lawv hnov zoo li lawv paub txog yam yuav xav tias yuav tshwm sim.
- **Xyaum kom lawv Xav Txog Qhov Zoo Tshaj Plaws.**Qhia rau lawv kom xav txog qhov zoo xwb.Kom lawv hais rau lawv tus kheej, "Kuv tau kawm thiab kuv npaj txhij los siv kuv lub peev xwm kom zoo tshaj plaws".
- **Tsom rau Kev Thaiv Cov Kev Xav Tsis Zoo.**Qhia rau lawv kom saib rau cov cim tsis zoo uas lawv yuav xa rov qab rau lawv tus kheej txog qhov kev xeem ("Kuv ua kev xeem tsis tau zoo li" los sis "Kuv tab tom yuav ceeb ntshai").Cov kev xav no tuaj yeem ua rau qhov kev ntxhov siab haj yam tsis zoo tuaj thiab ua rau nws yim huab nyuaj rau koj tus me nyuam los ua qhov kev xeem tau zoo.
- **Pab lawv kom Lees Txais Cov Kev Yuam Kev.**Ua kom lawv ntseeg tau tias txhua leej puav leej txawj yuam kev thiab qhov ntawd yeej tsis ua li cas li.Cov kevxyaum kev pab kom lawv kawm paub.
- **Qhia Cov Kev Xyaum Ua Pa rau lawv.**Pab koj tus me nyuam kawm xyaum ua pa los ua kom lawv siab txias ua ntej thiab thaum nyob hauv kev xeem.

Qauv Piv Txwv Txog Kev Xyaum Ua Pa - **Nqus Pa** (ua pa nkag) maj mam thiab kom tob nkag ntawm koj lub qhov ntswg, thiab ces **tso pa** (ua pa tawm) maj mam tso tawm ntawm koj lub qhov ncauj.Kom koj tus me nyuam ua qhov kev xyaum no ob txog plaub zaug ua ntej qhov kev xeem los sis thaum lawv pib hnov muaj kev ntxhov siab, thiab lawv tuaj yeem pom tau tias nws ua rau siab txias.



Xeev Wisconsin Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Qhia Rau Pej Xeem yuav tsis ntxhub ntxaug hais txog qhov kev yog poj niam los sis txiv neej, haiv neeg, lub cev tawm nqaij, kev ntseeg dab qhuas, kev ntseeg, hnuv nyoog, teb chaws yug, caj ces, kev muaj cev xeeb tub, kev muaj poj niam tub se los sis kev ua me nyuam niam thiab txiv, kev nyiaj txog kev sib deev, los sis kev xiam oob qhab thiab muab kev nkag txog rau Cov Pawg Tub Kawm Ntawv Ua Tub Ceev Xwm ntawm Meskas yam sib npaug zog thiab lwm cov pab pawg neeg hluas uas tau xaiv cia.