

# 如何提升幸福感 心理专家来解答



## 家庭医生

近年来，我国居民心理行为问题和精神障碍人群逐渐增加，民众心理健康问题日益凸显。2019年数据显示，我国抑郁症患病率达2.1%，焦虑障碍患病率达4.98%。如何判断自己是否有抑郁、焦虑情绪？怎样才能缓解这类负面情绪呢？对此，清华大学社会科学学院积极心理学研究中心主任樊富珉和清华大学心理学系主任彭凯平，针对受疫情影响群体、青少年群体、老年群体以及职场人士，从积极心理学的角度向公众进行了专业的科普讲解。

### 疫情“致郁”该如何“治愈”？

疫情期间，如何化解心理焦虑，以积极的状态面对常态化疫情防控带来的影响？彭凯平从两个方面向人们讲解如何调整因疫情“致郁”的心态。

第一个方面是科学方法和科学救助。“例如，前段时间出现的德尔塔变异毒株，其实社会上把它渲染得过于恐怖了。德尔塔传染性虽高，但其传播链条并没有发生改变，仍是可控的，这一点已经有足够的科学认识。”彭凯平建议，人们要及时了解疫情相关的科学知识，对国家应对疫情的能力有足够的信心。

第二个方面是保持积极的心态。彭凯平说，研究发现，由于新冠肺炎疫情传播带来的创伤后应激障碍的发生比例，其实并没有想象中那么多。相反，大多数人反而出现了创伤后的积极心态。人们对自身健康和自我保护的重视、对党和民族的信心以及对家庭中人际关系的关注，都是创伤后成长的表现。积极的心态是此次疫情带来的正面结果，也是需要人们去继续保持的。

### “团体辅导”助力孩子心理健康

据《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》数据显示，2020年，青少年抑郁检出率为24.6%。其中，轻度抑郁检出率为17.2%，重度抑郁为7.4%，引起社会的广泛关注。

如何改善日益严重的青少年心理问题？樊富珉提出建议称，首先是在学校中推广积极教育，帮助青少年提升和培育性格优势，发现自我和他人优点。同时，在日常教学中，除开设专门的心理课，在其他文化课程中也可以渗透心理学观点。通过这些做法，不仅让孩子们学习成绩好，更要灌输给他们，如何成为一个健康、负责任的人，一个能够在逆境中崛起的人。

此外，家庭教育也是不可缺失的关键一环。作为家长，如何更好地为孩子的成长提供健康环境？除了对学习习惯的培养，家长的情绪也十分重要。很多时候，家长与孩子发生冲突的原因在于家长自身的烦躁情绪，这种状态下，其言语很容易对

孩子造成伤害。因此，家长首先要觉察和调控好自己的情绪，在较为平静的状态下与孩子沟通。同时，还要尝试理解孩子的行为，学习和孩子沟通的技巧、方法，读懂行为背后的心理需求和可能原因。

“积极心理学中的‘团体辅导’方法是帮助青少年健康成长的重要途径之一。在团体中设立目标，如促进中学生的良好人际沟通，让他们分享在人际沟通中的快乐经验，提高沟通技巧。”樊富珉强调，与讲课不同，团体辅导是让孩子们在讨论中进行自我挖掘。

团体辅导不仅提升青少年自我教育能力，也能够克服社会的网络化。樊富珉称，网络让更多孩子把自己封闭起来，严重影响了青少年社会性的发展。而社会性主要体现在和他人相处、建立良好关系等方面，这也是人的幸福感的主要来源。积极心理学中强调的积极关系对于一个人的健康成长至关重要，团体辅导是提高社会性最好的方法。通过一群人在一起交流沟通，孩子们可以学到如何听和如何回应。因此，学校也可以采取团体辅导的方式召开班会，为学生量身定做辅导方案，让他们提升自信、改善人际，更好适应学校的生活。

### “八正法”减少职场人士焦虑情绪

焦虑情绪是正常的人类应激状态的一种反应，是每个人或多或少都会有一种正常的情绪波动。对于职场人士来说，由于压力、焦虑等原因，可能会产生心理问题。但是，很多人并没有意识到自己有什么心理方面的疾病，如何做出正确的自我判断呢？对此，彭凯平提出了3条评判标准。

第一条标准是连续7天都处于一种紧张状态；第二条标准是影响了正常的生活和工作，比如对于正常的吃饭和睡觉感到困难；第三条标准是没有出现自残自杀、伤害攻击他人的想法。

“这3条标准总结起来就是：时间不能太长、严重程度不能太多、不能出现一些伤害倾向。”彭凯平介绍，职场人士可以通过深呼吸、身体的接触、闻香、冥想、沟通交流等8种简单易行的方法，来应对焦虑、愤怒、恐惧等负面情绪。

近年来，人们更加重视自身的心理状态，社会上心理咨询机构的发展也越来越迅速。彭凯平认为，其实，人们不需要动不动就看心理医生，借助积极心理的安慰和启示，很多问题实际上自己就可以解决。他建议多接触学习一些积极心理学方面的内容，通过自修和自我调整，可以帮助人们解决一部分心理问题。对于比较严重的心理问题，则一定要咨询心理医生，积极进行治疗。

### “积极老龄化”需全社会共同推动

近年来，针对老年群体的诈骗犯罪屡见不鲜，五花八门的诈骗“套路”让许多老年人防不胜防。老年群体为何会屡屡受骗？樊富珉解释到，一些刚刚退休的老年

人，突如其来的空闲状态令他们难以适应，老年人的自我价值感、存在感降低，容易出现“离退休综合征”。他们渴望沟通，渴望被关爱和尊重。然而，忙于工作子女往往缺乏照顾老年人的时间，对老年人需求的理解和沟通技巧也不足，此时一些商人用“情感沟通”的方式主动接触老年人，则十分容易获取他们的信任。

应该如何减少此类问题的发生呢？樊富珉提出，这需要通过老年群体本身和全社会共同努力，来推动“积极老龄化”。他解释，“积极老龄化”是指将积极心理学的理念渗透到老年工作中去。老年群体拥有很多积极的资源，要鼓励老年人发挥自我才华，追寻更美好的人生，同时让老年人成为社会重要的财富。

从老年人自身的角度，则需要老年人进行自我心理调适，对于离退休这样人生重大角色的转折，要做好充分心理准备，慢慢去学习一种新的生活方式。同时，老年人可以利用丰富的经验和资源，寻找新的舞台，让自己的经验继续发挥作用，找到价值感。还可以学习一些原来没有时间学习的东西。

同时，社会也要为老年人提供有意义的帮助和引导。比如媒体可以开展宣传，社区可以开展活动，如在社区组织离退休人员的团体辅导和心理教育，引导老年人做一些有价值的工作。社会专业人员更要关注老年人的需求，为他们提供切实的帮助。（杨迪）

## 家庭防火很重要 安全知识要记牢

家庭防火在我们生活中极为重要的，家电故障易引起火灾、乱扔烟头易引起火灾、燃放烟花爆竹易引起火灾、拉乱接电线易引起火灾……因此，有些防火知识一定得记牢！

### 逃生常识

- 一、火灾袭来时要迅速逃生。
- 1.受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向冲出去。
- 2.身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。
- 3.穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。
- 二、火灾袭来时千万不可着急。
- 1.室外着火，门已发烫时，千万不要开门，以防大火窜入室内。要用浸湿的被褥、衣物等堵塞门缝，并泼水降温。
- 2.若所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向窗外发送求救信号，等待救援。
- 3.千万不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、排水管等逃生，或把床单、被套撕成条状连成绳索。

### 扑救初期火灾

- 一、什么是初期火灾？
- 一般指发生火灾初期15分钟之内的火势。在初期阶段的特征是：烟雾大，可燃物燃烧面积小，火焰不高，辐射热不强，火势发展比较缓慢，正是灭火的最好时机。
- 二、如何扑救初期火灾？
- 1.首先切断可燃物来源，然后争取灭火一次成功。
- 2.初期阶段由于燃烧面积小，燃烧强度弱，放出的辐射热量少，可以用很少的灭火器材，如一桶黄砂，或少量水就可以扑灭，所以就地取材，不失时机的扑灭火灾是极其重要的。
- 3.油锅着火，不能泼水灭火，应先关闭燃气灶燃气阀门，再直接盖上锅盖或用湿抹布覆盖，令火熄灭，还可向锅内放入切好的蔬菜冷却灭火。



（平安）

虽然已过了立秋，但只能算酷暑过半。眼下的天气不再只是热，还多了些燥气。皮肤上的水分会快速的蒸发，身上很容易出现燥热的情况

因此秋季适宜滋补，滋补首先想到的就是鲜美的汤品。

### 香菇炖鸡汤

- 【准备食材】新鲜的母鸡半只、鲜香菇8个、生姜几片、小葱一根、枸杞一把、食用盐适量。
- 【具体做法】
- 1.买鸡肉时让摊主将鸡杀好后剁成小块，回来处理下毛针，然后清洗干净，香菇剪去根部，清洗干净备用。
  - 2.炒锅中加入适量清水，加入鸡肉焯水（焯水一来可以去除鸡身上附着的一些浮沫，二来还可以使鸡汤在煮的过程中，肉不容易散烂，保持皮跟肉的完整性）。
  - 3.将生姜切片，枸杞、小葱洗净。
  - 4.将炒好的鸡肉清洗干净。
  - 5.鸡肉倒入电压力锅中，加入生姜片、枸杞、小葱。
  - 6.加入香菇与适量清水，喜欢喝汤的话就多加点水，盖上盖子，按煲汤键，就静等美味的鸡汤。

### 水果排骨汤

- 【准备食材】排骨500g、梨2个、苹果1个。南杏仁1小把、干无花果6—8个（没有，可不用）。



花果6—8个（没有，可不用）。

### 【具体做法】

- 1.锅里烧开水，放入洗净的排骨焯至变色后捞出。
- 2.焯排骨的过程中，将苹果与梨分别去皮，切成大些的块状备用。
- 3.取电饭煲或者压力锅内胆，将焯过水的排骨、梨、苹果、南杏仁、干无花果全部放进去。
- 4.加入足够的清水。
- 5.然后将内胆放回压力锅或者电饭煲中，选择“煲汤”功能，煮好即可。（亮亮）

## 营养快线

# 私家车轮胎多久换一次？

## 车行天下

轮胎和汽车的关系就相当于手机和手机屏的关系，没有轮胎，汽车基本没法跑，而一个好的轮胎可以说是直接决定一辆汽车的性能，而且轮胎损坏或者爆胎的后果也很严重，高速爆胎的死亡率高达90%！因此懂车的人都知道轮胎的重要性，即使是我们大家生活中经常开的私家车也要将轮胎重视起来，该换就换。那么轮胎多久换一次呢？

首先轮胎上面都有一个磨损标志，随着轮胎的使用，轮胎上防滑纹也会被逐渐的消磨殆尽，慢慢的接近磨损标，如果发现轮胎的磨损程度已经到达了磨损标，就证明这个轮胎已经到了极限了，再下去，车胎内的气压会涨破轮胎壁而爆胎，非常危险。有些轮胎磨损标藏得比较深，不好观察，咱们可以记个大概里程，一般私家车轮胎在汽车达到6-8万公里的里程后就会严重磨损到接近磨损标。

其次轮胎可能会轧到钉子、铁片、碎石等小东西，要么给轮胎扎个洞，要么给轮胎划一道裂缝，如果轮胎被扎了个洞，补补胎还是可以用的。如果轮胎被划了一道裂缝，只要不是太深就没什么问题，如果是侧壁裂缝，那就赶紧换车胎吧！侧壁很薄，被划一道小裂缝就是轮胎的极限，侧壁小裂缝很容易导致车胎内的气压冲破裂缝而爆胎。

最后就是轮胎出现鼓包也是极限！鼓包只是简称，换句话说就是轮胎变形了！轮胎变形，车内气压不稳，这种状态下继续行车容易引发车胎的进一步变形而爆胎。因此小小的轮胎鼓包也不能忽视，不过这种情况比较少见，一般是车胎受到了强烈的冲撞才引起的。

所以当你的私家车轮胎出现以上的极限情况后就

要赶紧换胎了，不然铁打的轮胎也得爆！此外，轮胎胎压也不能忽视，胎压过低继续行驶不仅会让轮胎加剧磨损，甚至在汽车高速行驶时严重发热变形而爆胎，而且肉眼看不出来，如果你的汽车上有TPMS胎压监测系统，瞅一眼就知道胎压数值。如果你的汽车上没有这个系统，不建议加装，因为很麻烦，而且特别贵。其实只需十几块钱买一套胎压警示帽拧到轮胎气门嘴闪，也是一样的效果。

这种胎压警示帽也能时刻监测胎压，一旦发现胎压过低，警示帽就会变换颜色，上车前一眼就能看到，然后咱们就要及时给车胎充气 and 检修了，防止胎压过低继续行驶磨损轮胎，同时也能排查爆胎隐患，提高行车安全。（李艳）



## 第五章 病原微生物实验室生物安全

第四十二条 国家加强对病原微生物实验室生物安全的管理，制定统一的实验室生物安全标准。病原微生物实验室应当符合生物安全国家标准和要求。从事病原微生物实验活动，应当严格遵守有关国家标准和实验室技术规范、操作规程，采取安全防范措施。

第四十三条 国家根据病原微生物的传染性、感染后对人和动物的个体或者群体的危害程度，对病原微生物实行分类管理。从事高致病性或者疑似高致病性病原微生物样本采集、保藏、运输活动，应当具备相应条件，符合生物安全管理规范。具体办法由国务院卫生健康、农业农村主管部门制定。

第四十四条 设立病原微生物实验室，应当依法取得批准或者进行备案。个人不得设立病原微生物实验室或者从事病原微生物实验活动。

第四十五条 国家根据对病原微生物的生物安全防护水平，对病原微生物实验室实行分等级管理。从事病原微生物实验活动应当在相应等级的实验室进行。低等级病原微生物实验室不得从事国家病原微生物目录规定应当在高等级病原微生物实验室进行的病原微生物实验活动。

第四十六条 高等级病原微生物实验室从事高致病性或者疑似高致病性病原微生物实验活动，应当经省级以上人民政府卫生健康或者农业农村主管部门批准，并将实验活动情况向批准部门报告。对我国尚未发现或者已经宣布消灭的病原微生物，未经批准不得从事相关实验活动。

第四十七条 病原微生物实验室应当采取相应措施，加强对实验动物的管理，防止实验动物逃逸，对使用后的实验动物按照国家规定进行无害化处理，实现实验动物可追溯。禁止将使用后的实验动物流入市场。病原微生物实验室应当加强对实验活动废弃物的管理，依法对废水、废气以及其他废弃物进行处置，采取措施防止污染。（待续）

# 中华人民共和国生物安全法