

生命安全与健康教育

主讲嘉宾：王平副教授

UNTU A FULL GROWN MAN

心向阳，情舒畅
意弥坚，行有力

王平 博士 副教授 硕士生导师 注册心理咨询师 1/20

苏州大学 SOOCHOW UNIVERSITY

激活 Windows 转到“设置”以激活 Windows

SOOCHOW UNIVERSITY

一、对美好生活充满希望

首先要保证身体健康：

1. 有美好的健康意愿
2. 有适好的身体锻炼
3. 有良好的生活节律
4. 有恰好的饮食管理



苏州大学

激活 Windows 转到“设置”以激活 Windows

biological rhythms and daily functioning

- How do our biological rhythms influence our daily functioning?
- Age and experiences can alter these patterns, resetting our biological clock.



Eric Isselee/Shutterstock

after 20 yeasold, especially women



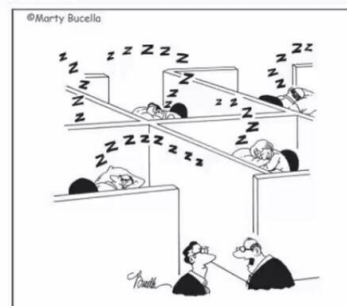
Peter Chadwick/Science Source

do better in school, take more initiative, be more punctual, and be less vulnerable to depression (Preckel et al., 2013; Randler, 2008, 2009; Werner et al., 2015).

smart and creative (Giampietro & Cavallera, 2007)

日常生活中的情绪

- 工作时间紧迫感
- 睡不好
- when 909 working women reported on their daily moods, the researchers were struck by what mattered little (such as money, so long as the person was not battling poverty), and what mattered a lot: less time pressure at work and a good night's sleep (Kahneman et al., 2004)



© 2011 Marty Bucella

苏州大学



SOOCHOW UNIVERSITY

二、努力让生活美好

其次要保证心理健康

1. 增加积极情绪体验

“一打感谢信法”

(Seligman et al., 2005)



苏州大学



SOOCHOW UNIVERSITY

二、努力让生活美好

“一打感谢信法”有效的注意事项

1. 感谢对象的选择

——选择对你特别好，但却从来没有好好感谢过的人

；

2. 感谢信的传递

——悄悄地邮寄

3. 感谢信邮寄的时间

——有特别意义的时间

4. 感谢信的其他属性

苏州大学



二、努力让生活美好

中华人民共和国大使馆
THE EMBASSY OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
3303 International Place NW, Washington, DC 20008

尊敬的张文宏教授：

您好！

非常感谢您接受我们使馆的邀请，在线在美留学生、华侨华人就抗疫情问题进行长时间对话。在国内抗疫初期，侨胞和留学生们心系祖国亲人，积极捐助捐款，做了很大贡献。现在他们面临疫情，特别需要关怀和指导。您的科学态度、务实精神、基于专业知识又“接地气”的解说，对于大家认识问题、做好有效防范、避免不必要恐慌，都非常有益、十分及时。我谨代表所有在美同胞，向您表示由衷的敬意和感谢！

中华人民共和国大使馆
THE EMBASSY OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
3303 International Place NW, Washington, DC 20008

正如习近平总书记所说，这次抗击疫情对于我们所有人都是一次大考。我们的医护人员、基层社区工作者、志愿者表现出来的家园情怀、仁爱之心和专业素养，令人难忘。就像歌里唱的“平凡的人儿给我最多感动”。您秉守党员上一线、冲锋在前的榜样。我和使馆的同志们会当好你们的岗位，打赢你们的战斗。我在和留学校里连线时表示过，只要同学们还在这里，我不舍离开。我一定说到做到。

我生长在上海，虽然成年后大部分时间在外，但始终认为上海是我家乡。等疫情过去后，争取有机会回家看看，到时候希望能来拜访您，不是为了看病，是为了讨教。

祝您和上海的父老乡亲们健康平安！

崔天凯

2020年3月26日 华盛顿

苏州大学



二、努力让生活美好

为什么是1打感谢信呢？

研究发现：效果持续为1个月



苏州大学



二、努力让生活美好

每天42件好事，持续1周，效果维持可达6个月

好事撰写要点：

1. 感觉顺利的事；
2. 顺利的原因。

运气好的解释也是有因果的（英 理查德·怀斯曼）

评估运气好与坏：一美元 + 咖啡

苏州大学



二、努力让生活美好

第二场面心理健康层面做到：

2. 减少消极情绪体验

TLC法——治疗性生活方式改变法（回归古人法）

古人的典型特点

——亲近自然

——睡眠充足

（Steve Ilardi, 2005）

——健康饮食



（

美国堪

萨斯大学心理系



二、努力让生活美好

TLC要点:

(1) 适量持久的**有氧**锻炼 (3*35ms/周, **120-160次/m**)

(2) 服用鱼肝油, 补充 ω -3脂肪酸

注意: ① 必须含有 α -亚麻酸、EPA和DHA

;

② 非处方药, 药店均有售

苏州大学



二、努力让生活美好

(3) 日30分钟**日光浴**, 户外自然阳光最好

Cell Reports

ARTICLE | VOLUME 28, ISSUE 6, P1471-1484.E11, AUGUST 06, 2019

Intense Light-Mediated Circadian Cardioprotection via Transcriptional Reprogramming of the Endothelium

Yoshimasa Oyama¹ • Colleen M. Bartman² • Stephanie Bonney³ • ... Nathan Clendenen • Sean P. Colgan • Tobias Eckle⁴ • Show all authors • Show footnotes

Open Access • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.celrep.2019.07.020> • Check for updates

强光治疗, 10000Lux

夏日烈日100000Lux, 阴天室外10000Lux

苏州大学



二、努力让生活美好

(4) 停止反刍思维

反刍思维：反复思考发生的消极事件、反复分析等；

怎样可以停止反刍思维：

- 给朋友打电话；
- 把消极想法写在日记里；
- 做自己喜欢的事



二、努力让生活美好

(5) 与他人在一起

(6) 每晚至少睡8个小时

- 确保按时入睡
- 入睡不饮不食，特别是易成瘾类物质，如咖啡、酒精等



三、尽力让生活最好

二级提升：

第一层面身体健康：超越追求身体健康良好，
追求强健的体力才是真谛

第二层面心理健康：追求快乐最大化

1、与他人建立深度联系

洞房花烛夜、金榜题名时、他乡遇故知

高峰心理时刻通常涉及重要的人际关联

苏州大学



三、尽力让生活最好

2. 独乐乐，不如众乐乐

T团体，或训练性团体，敏感性训练团体强调人们如何通过聚在一起
充分体验积极情绪

最高水平的快乐来自参与某些群体活动，远高于单一个体所获得的快乐程度要高（Snyder&Feldman，2000）



苏州大学



三、尽力让生活最好

3. 超越巅峰体验：目睹他人做事

见证他人救人，引发人们敬畏和惊叹，帮助人们感到升华，振奋 (Haidt, 2002)。

4. 恢复他人的高光时刻：倾听老年人重温年轻时探索和获得新技能的高光时刻，增加老年人的快乐和喜悦



危机中存在“独特性错觉”

独特性错觉 (illusion of uniqueness)

人们倾向于相信，在未来，好事会发生在他们自己身上，而坏事将会发生在别人身上。

这种现象称作独特性错觉，又称为独特抗毁

性 (unique invulnerability) (Snyder & Fromkin, 1980)



SOOCHOW UNIVERSITY

预防“独特性错觉”

第一步：及时发布关于危机事件相关的真实信息；

苏州市疫情防控2022年第41号通告

2月28日0时至24时，苏州新增新冠肺炎本土确诊病例3例（均来自集中隔离点），无新增本土无症状感染者。

截至2月28日24时，苏州本轮疫情累计报告本土确诊病例117例，本土无症状感染者29例。

2月28日0时至24时，苏州新增境外输入新冠肺炎确诊病例1例。

请广大市民继续增强防范意识，做好个人防护，坚持佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生。如出现发热、咳嗽等症状，在做好个人防护前提下，及时就近前往医疗机构就诊。

苏州市新冠肺炎疫情联防联控指挥部
2022年3月1日

苏州大学



SOOCHOW UNIVERSITY

预防“独特性错觉”

第二步：正常化“遇到危机问题”

✦不挑人：每个人都可能会遇到

✦不挑样：遭遇后的每个人都会跟你一

样

研究表明，对于考试焦虑的大学生进行研究发现，只有他们认为考试焦虑是很常见的情况时，他们才更有可能求助。

特殊人群更难“正常化”

名人+明星+专家等

苏州大学



预防“独特性错觉”

第三步：增强主动求助意愿

减少消极防御

回避、幻想、压抑等

及时减少伤害

评估资源

制定计划

采取行动：求助

5. 学会求助与受助：增加快乐激素——催产素

苏州大学