

■每日观点

春节来临要警惕“年关焦虑症”

□苑广阔

春节对于每一个中国人来说都有着特殊的意义，春节期间也是一个特殊的时期，好像我们的生活被一下子从一个熟悉的频道换到了另外一个频道，会给人带来种种不适应，所以有意识地做好心理准备，进行心理调节，才会避免“年关焦虑症”，让我们的春节过得平安而愉悦。

到了年终岁尾，一些医院的心理诊室出现了不少年轻人的面孔。不如同学混得好、年终评优没评上、春节放假的“人情债”，让他们出现焦虑、抑郁、恐惧、

烦恼、兴趣减退等状况，有的医学工作者把这些称为“年关焦虑症”。（2月3日《新文化报》）

中国向来就有“过年如过关”的说法，这是因为到了年底，一年来借的钱、欠的债，都需要在过年之前还上，不能让债务也跟着过年。那么对于那些经济紧张，暂时无钱还债的人来说，过年自然也就成了过关。不过对于现代人而言，过年时不仅要过“债务关”，还要过“心理关”，就像新闻中提到的这些去医院心理诊室求助的人，就是因为过不了“心理关”的人。

再看看这些人求助的理由，也是五花八门，有的是因为参加

春节同学聚会，发现原来不如自己的同学比自己混得好，产生了严重的心理落差；有的是因为社会交往太广、家里亲戚太多，一想到春节期间的应酬就焦虑不已；还有的人则是忙了一年回头看看，发现这一年几乎是白忙了，心理上产生了严重的挫败感。这些人求助的理由虽然不尽相同，但是在外在症状的表现上却大同小异，那就是整个人都被压抑、苦闷、烦躁、焦虑等各种负面情绪所包围而无法自拔。

以这样的心理状态过年，不但没有丝毫喜庆、愉悦，恐怕还会变的苦不堪言，最好的也就是强颜欢笑了，所以这些人去医院

寻求心理医生的帮助，是明智之举。但是对于更多的人而言，或者还没到求助心理医生的程度，或者是自己不认为这是一种病，所以不愿意就医而选择默默承受。那么如果任由这种负面情绪发展下去，不但会影响到我们过年，还可能会影响到正常的工作和生活，让情况恶化。

而最好的办法，就是学会自我调节。这里说的自我调节，包括两个方面的内容：一是心理上的自我调整、自我疏导与宽慰；二是通过一些积极健康的外部活动来转移注意力，缓解心理的焦虑情绪。别人比自己“混得好”，说白了就是他现在比自己更有钱，住的是大房子，开的是好

车，但是他未必就比自己更幸福。我们与其在严重的失落感中暗自郁闷悲伤，不如看看自己所拥有的一切，或者是向对方学习，在工作生活中付出更多的努力。至于说因为春节期间人情往来、应酬太多而产生焦虑情绪，也完全可以通过减少应酬，把人际交往简单化来排解焦虑。

春节对于每一个中国人来说都有着特殊的意义，春节期间也是一个特殊的时期，好像我们的生活被一下子从一个熟悉的频道换到了另外一个频道，会给人带来种种不适应，所以有意识地做好心理准备，进行心理调节，才会避免“年关焦虑症”，让我们的春节过得平安而愉悦。

■每日图评

千万不能瞎逞能

前天下午，海淀区南长河内，一名49岁的女子冬泳时溺亡。昨天凌晨1点左右，救援人员将女子遗体打捞出水面。据冬泳爱好者介绍，事发时女子为穿越“冰桥”潜入水中，被困冰下溺亡。（2月3日《京华时报》）

冬泳无疑是一项很好的运动，能够增强人的心血管功能。人体受到冷水刺激后，全身的血液循环和新陈代谢大大地加强。但是，冬泳是受地域、天气、温度、个人身体状况和法规限制的。在这寒冬腊月滴水成冰的季节，凿开十余厘米厚的冰面，跳

入刺骨的水中，还要穿越“冰桥”，危险系数有多大，一般人都能做出正确的判断。

稍有点冬泳常识的人都知道，当水温低于零上10摄氏度时，就有可能被冻僵甚至溺亡，就大多数人来说，水温在零上1摄氏度时，游10米即可，当水温在零上2摄氏度时，游20米即可。若超出这个长度，就极有可能将四肢冻僵，导致溺亡。根据当时凿冰开出泳道的情况分析，水面温度应该在零上1摄氏度至2摄氏度之间，按游泳的时间来讲，一般人体的承受时间是2分钟，超



过2分钟就会十分危险。

一位外地来京探亲人员，不熟悉南长河的情况，不知水温，不顾禁令，贸然跳入河中冬泳，结果酿成悲剧，撒手人寰，实在是令人

扼腕叹息。人死不能重生，但愿我们所有人都要从这个悲剧中汲取教训，尊重科学的同时，严格遵守法律法规，坚决不到禁止游泳的地方游泳。 □许庆惠

■网评锐语

车辆能逆行 生命岂可重来

高高：一辆952路26年驾龄的公交车司机在上海逸仙高架逆行7公里，与一辆正常行驶的面包车迎面相撞，造成50多岁的面包车司机当场死亡。我们必须意识到，人最宝贵的是生命，对于专业司机来说，坐上驾驶座位的那一刻起，就意味着要对车内和车外的生命负责。有道是，车辆可以倒行逆施，生命又怎可重来呢？所以，司机朋友一定要绷紧安全之弦，绝不容许有丝毫麻痹大意，以免一失足而成“千古恨”。

对“强制购物”要痛下杀手

崔恒清：千元云南双飞6日游。退休的张先生和老伴就报了名，每人团费1150元。1月17日他们抵达昆明，随后在丽江的旅程中，因导游多次推荐购物，老两口有些闹心。由于没报名参加自费项目，结果在半途被丢下，让他们自己回酒店。是到了该对旅游中强制购物下刀的时候，相关部门需舍得花大力气加以破解，而且要作为头等大事去做；此病症虽然很顽固，但只要对症下药且用猛药，就一定能够治愈。

■世象漫说



■有感而发

为“春运志愿者”点个赞

人的重要意义，不言自明。然而，就在人们为缓解乡愁而踏上春运回家之旅时，总有那么一群志愿者，日夜在车站等人流集中的地方穿梭服务，只为让更多的人顺利回家过年。

可以说，每个志愿者，都是一个服务“窗口”。正是有了更多志愿者忙碌为返乡外来务工者服务的身影，在他们遇到困难需要帮助的时候，快速伸出温暖的双手，用热情的服务为返乡外来务工者护航，归心似箭的民众心里才会瞬间涌起一种“温暖”。也正因为有了这些志愿者，我们

的春运才会更加精彩，才会有“北京很美，人很热情、很友善，明年我们一定还来！”的返乡外来务工者，温暖而又美丽的“首都记忆”。

志愿者们伸出的双手，让这个社会充满爱的力量。正是因为有了他们，“春运”这个被誉为规模最大、周期性的中国人口“大迁徙”，才有了更多的感动与精彩。或许首都这些个志愿者，只不过是2016年春运中的一个缩影，但他们是所有“春运人”中，最值得点赞的一群人！ □祝建波

■长话短说

车站大批旅客滞留 是一堂警示课

春运进入高峰，各种“状况”接连发生。连日来，与广东毗邻的江西、湖北、湖南等省出现大范围冰雪天气，各铁路干线部分区段列车被迫限速运行。受此影响，2月1日南下广东部分列车出现不同程度晚点，导致广州火车站和广州东站有大量旅客滞留。（2月3日《新京报》）

从有关媒体报道中提供的画面来看，当地车站未乘车的旅客摩肩接踵、熙熙攘攘。而这一场景不禁让人想起了去年发生悲剧时的上海外滩，也是人山人海，拥挤不堪。而此种局面下一旦发生意外，后果将不堪设想。

我们曾不止一次地呼吁，要将各种安全隐患消灭在萌芽状态。而安全隐患的萌芽状态到底在哪里？却很少有人静下心来思考。作为春运来讲，其实形成如此大批旅客滞留火车站的情况已经不算隐患的“萌芽”状态了，而是安全隐患处在了风口浪尖，随时都有爆发的可能。

这绝非危言耸听，而是实实在在的忠言相告。以往很多安全事件都是经过量的积累，在人们不经意间突然爆发的。此中教训不可谓不深。现如今，人们已经发现了潜在的风险，发现了隐患的苗头，相关方面又有什么理由不积极加以应对呢？可喜的是，我们看到，在相关方面的努力下，滞留的旅客已经开始被疏散，这让人们的担忧开始慢慢消减。

不过，此事带给人们的警示却并未结束。这件事尤其警示我们：在春运等易于出现各类隐患的重大民生问题上，相关方面一定要做好对有可能发生“特殊情况”的充分预判，并积极落实好各项应急制度，确保重大安全隐患及时化解，及时排除，以实际行动切实维护广大人民群众的安全和切身利益。 □桑胜高