

## ■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、

## ■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

## ■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。

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。

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

## ■世象漫说



## “租女友”

“假装女友,应付父母,参加聚会,陪见朋友,旅行伴游,可结婚办婚礼(不领证),不陪睡,不接吻,不陪酒……”看到这段文字你会想到什么?没错,部分未婚人士面临春节父母逼婚,从网上“租”一个女友回家,成为应急之举。调查发现,类似的招租友信息在交友网站、QQ群颇为活跃。(2月3日中新网)

□赵顺清

## ■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是隐患的“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