

忘感觉无聊乏味 怎样做才能让生活变得有意思些？

□本报记者 张晶

职工困惑：

每逢假期，因为不爱出门，我总会宅在家里，我以为自己会很开心，但事实上却很无聊。除了不用上班，假期和平时没什么区别，每天都像是重复的，无趣、乏味、普通，我想让生活变得有意思一点，可不知道该怎么做？

**市总工会职工服务中心心理
咨询师解答：**

感觉生活很无趣，是很多人共同的问题，那什么是有趣呢？英国心理学家丹尼尔·伯莱因曾经做过一个关于“有趣”的实验。他用计算机按照不同的复杂程度，随机生成9个没有任何特定意义的多边形，三个图形为一排，越往后图形的复杂程度越高。然后他邀请一些人观看图片，问他们觉得哪一个多边形最有趣。结果显示，大多人的选择都在第三排之中，也就是多边形最复杂的那一排。由此，丹尼尔·伯莱因得到一个结论：越是复杂的、新奇的和不确定的事情，就越能引起人们的兴趣。

由实验反观我们的生活，大多数人的日常都是稳定有序的，而且出于对不确定性的抵抗，一些人还要求对自己生活有着高度的掌控感，渴望一切都在计划之中，忍受不了“意外”的发生。这种确定的生活方式僵化而封闭，自然也意味着没有新鲜感，引不起人们的好奇心，让人感觉无聊无趣。

专家建议：

建立对生活的兴趣，能让我们更加



全身心地投入到生活之中，获得稳定而持续的满足感、充实感以及愉悦感，那么怎样建立起对生活的兴趣呢？

让生活偶尔失控一下。人很多时候都是一个矛盾体，一方面，我们渴望获得稳定有序的生活，避免动荡，害怕变化与意外；可另一方面，当生活真的变得程序化、固定化，我们又会因此感到无聊和无趣。所以，想要建立起对生活的兴趣，我们不妨偶尔让生活失序一下。例如，尝试不同的路线上下班、尝试不同风格的服装妆容、尝试不同口味的外卖，尝试给自己的生活添加一点点不同的东西……从小的事情一点点开始，也许会像蝴蝶效应一样，给我们的生活带来巨大的改变，也带来更多意想不到

不断制定一些“生活盼头”。所谓的“生活盼头”其实是我们想要实现的心愿、想要完成的目标。如果生活没有盼头，也就意味着我们不知道要去往何方，不知道自己所做的一切是为了什么，最终可能会陷入空虚与迷茫之中，觉得生活没有意思。因此，为了避免生活走向无意义感，获得对生活的激情与好奇，我们可以给自己列举一些想要实现的心愿以及想要达成的目标，例如，看一场脱口秀、存够买一辆车的钱等等。如果实在没有想要完成的事，也可以主动地创造一些，哪怕当下不是那么地感兴趣，至少它能驱动我们对生活的渴望，给我们提供方向感，让我们在完成愿望和目标的过程中感受到生活的意义所在。

拥抱生活中的每一种变化，创造更多新奇的复杂性，以及给生活制造更多好玩的盼头，我们的生活才会变得更加丰富有意义。

工会提供心服务 职工享受心呵护

更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxl.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

冬季老人提防低温烫伤静悄悄

生活中，在人们的心中通常认为只有高温，如烈火、开水等才能造成烧伤。其实，在低温条件下也是可以造成烧伤的。

今年刚入冬，邻居周老妈买了一个暖水袋放在被窝里取暖。早上，因为腿上的疼痛醒来，发现小腿上有一块皮肤被烫着了，被烫到的皮肤红肿起泡了。起初，周老妈没有太当回事。但随后两天，发现腿上的疼痛持续不退，赶忙到医院就诊。经过检查，医生说：“周老妈是低温烫伤，小腿上的皮肤已经被烫坏掉了，通俗地说，就是腿部接触暖水袋部位的皮肤被烫死了。”

医学上，一般来说，人体所能承受不被烫伤的温度是44℃，在这种低温条件下，人体短时间接触，通常是不会造成伤害的。但在较长时间的作用下，就会造成一定程度的伤害，这就是低温烫伤。

低温烫伤程度的划分

低温烫伤不同于烫伤，其创面疼

痛感不十分明显，有些皮肤热敏感性低的人群自身可能并未感受到，而是在皮肤上出现红肿、水疱、脱皮或者发白现象以后，才会感知到。临幊上，一度烧烫伤表现为受伤处皮肤轻度红、肿、热、痛，感觉过敏，无水泡。浅二度烧烫伤表现为受伤处皮肤疼痛剧烈、感觉过敏，有水泡；水泡拨离后可见创面均匀发红、潮湿、水肿明显。深二度烧烫伤表现为受伤皮肤痛觉较迟钝，可有或无水泡，基底苍白，间有红色斑点，拔毛时可感觉疼痛。低温烫伤的皮肤由于痛感不明显，不少老年病人都是到了情况很严重的时候才会发现和重视。虽不觉得痛，但实际上已经是深二度甚至三度烧伤了。

低温烫伤的处治

生活中，一旦不小心被烫伤，首



先就要采取正确的急救措施救治。临幊实践表明，低温烫伤的急救处置，可概括为5个字：“冲、脱、泡、盖、送”。

冲：要快速脱离热源，立即用冷水冲烧（烫）伤部位。

脱：烫伤部位冷却后用剪刀沿烫伤部位周围剪开衣裤，轻轻脱去衣裤，不要发现烫伤就给脱衣服，以免把皮肉撕脱。

泡：脱掉衣裤后，用冷水浸泡烫伤部位10-30分钟或冷水浸泡直到无痛感觉为止。

盖：用清洁的纱布或清洁的床单遮盖创面，不要挑破水泡、涂药膏等。

送：简单处理后，轻柔地搬运病人，平稳地送到医院进一步处理治疗。如果大面积或重度烫伤，迅速脱离热源，用清洁的床单包好立即送医院。另外，不论是发生低温烫伤，还是糖尿病足溃烂的伤口，都可以采取高压氧来进行治疗。

总之，老人最好不要长时间接触温度超过体温的物品，一些患有糖尿病或长期卧床的老人尤需注意。在使用热水袋取暖时，水温不宜过高，热水袋外面最好用布包裹隔热。热水袋不要灌水太满，装70%左右热水即可，注意把盖拧紧。使用热水袋取暖时间不要过长，最好是睡觉前先放进被子里，睡觉时取出，尽量避免整夜置于被窝内。

（陆明华）