

总感觉无聊乏味 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？

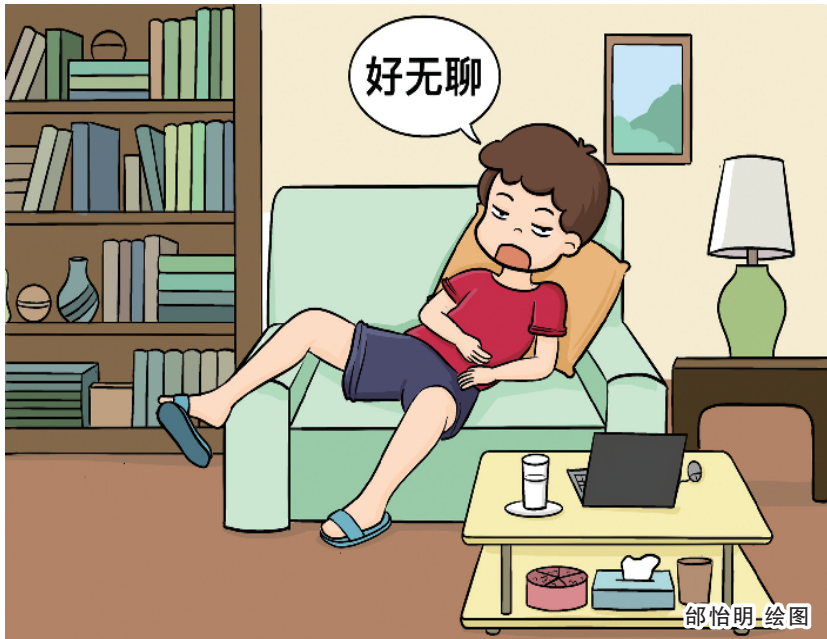
市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

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的

惊喜。

创造更加丰富多元的“个人角色”。每个人在生活中都扮演着几种不同的身份角色,就好比有的人是老师、是母亲、是孩子,同时也可以成为粉丝众多的主播。有研究发现,那些有着更加丰富多元个人角色的人,更容易发展出多种多样的兴趣爱好。所以,如果觉得目前的生活状态没有意思,我们可以转身给自己创造其他的角色。例如,除了职场人以外,我们还可以是健身达人、可以是绘画高手、可以是舞蹈专家、可以是咖啡师、可以是摄影爱好者……任何感兴趣或颇有优势的领域,都能打造一个特别的角色,带给我们特别的生活体验。

不断制定一些“生活盼头”。所谓的“生活盼头”其实就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



更多精彩内容欢迎关注
“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.bjzgx.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、水泡、脱皮或者发白现象以后,才会感知到。临床上,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。临床实践表明,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,以免把皮肤撕脱。

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)