



省科学技术协会协办

遇到事情总畏首畏尾;事情还没发生就负能量集聚;时刻担心自己会犯错、失败;做错事情时会把影响过度放大,反复担心自己会把事情搞砸;过分关注别人的一句话或一个反应,甚至影响了自己的决定……如果你出现这些情况,可能正在承受精神内耗。什么是精神内耗?该如何正确对待精神内耗?本期我们邀请《求证》专家为大家娓娓道来。

本期专家

赵伟俊:长春市第六医院心理科二疗区(抑郁障碍诊疗中心)主治医师。擅长治疗精神分裂症、情感障碍、心因性精神障碍、焦虑症、抑郁症等,尤其擅长精神分裂症、双相情感障碍等疾病的诊治,以及多种心理疾病的心理分析和治疗。

什么是精神内耗

赵伟俊:精神内耗又叫心理内耗,是指在自我控制中需要消耗心理资源,当资源不足时,人就处于一种所谓内耗的状态,会感到疲惫。这种疲惫并非身体劳累导致,更多的是一种心理上的感受,如果这种状态持续存在,在很大程度上会导致焦虑症、抑郁症等心理疾病的发生。

精神内耗有哪些表现

赵伟俊:精神内耗并不是“想得太多”或“矫情”,是每个人都会出现的状态,这和人的性格有关。有的人是焦虑型人格,思虑较深,追求完美,精神内耗就相对多一些。比如,发生了不愉快的事,一部分人会从中吸取经验,不愉快很快就会过去。而另外一些人可能会反复后悔或自责,陷入不良情绪中无法自拔。

过度精神内耗有哪些危害

赵伟俊:精神内耗可能指向过去,对过去发生的事或行为后悔,这种过度的思维反刍可能会导致出现抑郁情绪。这种情绪如果长时间得不到排解,可能会演变成抑郁症。精神内耗还指向未来,对未来发展不确定的焦虑和担忧,长期处于这种状态,可能会出现焦虑问题。以上这些问题都可能影响我们的状态。首先从想法上改变,轻则影响效率,重则可能发展成心理、精神疾病。因此,过度精神内耗的危害不容忽视。

如何解决精神内耗

赵伟俊:建议大家可以用心理专业方面的治疗应对精神内耗,比如认知行为疗法。认知行为疗法就是将人的认知、情感和行为构成一个三角形,从任何一个方面入手都可以打破内耗的恶性循环,改变精神内耗的状态。首先从想法上改变:从主观上调整自己,建立积极的思维方式,理智判断事物。其次,从情绪上打破:增加心理资源储备,学会认识自己的情绪变化。最后,从行为上打破:在日常生活中建立积极健康的生活方式,在现实中真正做一些事情,比如暂停1分钟手头的工作、做10个深呼吸、喝一杯喜欢的饮料……

如何避免过度精神内耗

赵伟俊:所谓精神内耗是每个人都有的状态,只要生活在这个世界上,就会有压力、有消耗。它让我们反思,不断调整及适应变化,只要在适度的范围内,就不是坏事。日常生活中,如何避免过度精神内耗?从心理学角度讲,一方面是针对问题的应对。遇到问题时,从解决问题的角度考虑自己有什么优势和办法,先关注事情的解决而非情绪的变化。这样,往往随着问题的解决,内耗也随之消失。另一方面是针对情绪的应对。在出现内耗导致的情绪问题时,可以采用认知行为疗法、正念治疗等方法调整情绪,及时改变内耗的状态。如果以上方法都难以解决内耗导致的相关问题,就要及时到专业心理医疗机构寻求帮助,做到早检查、早干预、早治疗。最后,建议大家遇到精神内耗的问题,多从积累经验的角度考虑,过多的悔恨徒劳无功,过去已经过去,未来还未到来。只要放松心态、积累经验、努力尝试,就一定能避免过度的精神内耗。

持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。



逐梦冰雪 拥抱未来

享冰雪乐趣 强健康体魄

本报记者 郑玉鑫

为深入推动“百万青少年上冰雪”行动,长春新区吉大尚德学校在校内广泛开展中小学生学习冰雪课程,推广冰雪运动,传播冰雪文化,提升学生体质和运动技能。在足球场上,同学们默契配合,传球、射门!虽然是在冰天雪地之下,但是小球员们热情高涨,精湛的球技让观战的同学们发出阵阵欢呼。雪地足球作为一项新兴的体育项目,深受高年级学生的喜爱。一方队员挥舞球杆左右交替传球,看准时机,猛然一挥,粉色的小球势如破竹般向球门飞去,一击而中。另一方队员也不气馁,重新开球后,立刻冲进对方阵型中,开始新一轮进攻。地板冰壶课上,同学们在体育老师的指导下,初步掌握了“投壶、占位、击打”等动作要领,并立

刻实践,在班级内部展开比赛。每次投壶都需要同学们仔细观察、认真思考、制定战术、互相沟通,同学们逐渐掌握了投壶方法,多次投出有效壶位或将对方的壶撞出界外,每一次投壶都是对身体和大脑的锻炼……寒风凛冽,但是同学们对冰雪运动的热情却丝毫不减,在体育老师的指导下,他们主动体验、积极参与,快乐的欢呼声传遍校园每个角落。同学们在校内就能畅享冰雪运动乐趣的背后,离不开学校的努力。“我们学校自建校起,就十分重视冰雪运动的特色化开展,现有冰雪类体育社团十多个,可开展20余种冰雪类运动项目课程。”吉大尚德学校教师兰凯琪说。



长春高新第二实验学校的学生在雪场滑雪。杨宽摄

“冷”运动“热”起来

本报记者 景洋

“身体压低,双腿并拢往外蹬……”长春高新第二实验学校操场,体育老师杨宽正带着孩子们开启雪上课程。只见他们积极训练、踊跃尝试,迎寒风、战冷意,欢声笑语里饱含驰骋雪场的快乐。杨宽曾是滑雪教练员,他的青春在雪道上挥洒过。作为老师,他希望能让更多孩子种下热爱冰雪运动的“种子”。“冬季体育课,滑雪、打雪仗、雪地足球等项目深受孩子们喜爱,看着他们在雪地里自由奔跑、享受快乐,我们很高兴。”杨宽说,每年寒假,学校还会根据省教育厅相关政策,组织孩子们去雪场免费滑雪,培养他们的滑雪兴趣。

操场另一边,正在雪地拔河的孩子尤其引人注目。

“加油!加油!”孩子们用力拽着绳子,前腿绷、后腿弓,个个精神抖擞,使出浑身劲儿。观战的孩子们热情高涨,呐喊声、欢呼声此起彼伏,整个校园沸腾了。“和同学们驰骋雪地的感觉太好了!雪地拔河、雪地足球都是我喜欢的运动项目,这个冬天不仅感受到冰雪运动的快乐,更体会到什么是运动精神。”长春高新第二实验学校9年3班的王雪说。

近年来,长春高新第二实验学校积极开展各项冰雪体育活动,大力营造校园冰雪体育文化氛围,不断提高学生的体质素质和抗寒能力。“冰雪运动进校园,充分增强青少年身体素质,这个冬天,‘冷’运动在校园里‘热’起来了。”杨宽说。

感受越野滑雪的乐趣

本报记者 郑玉鑫

“我们学校以前都是旱地滑轮,从来没滑过雪,感谢这次比赛,让学生们第一次感受到越野滑雪的乐趣。”合肥市六安路小学代表队镇茗心教练对记者说。

日前,全国学校冰雪运动系列竞赛越野滑雪系列竞赛在长春净月潭国家森林公园开赛,吸引来自全国各地大中小学各学段159所学校的1500余名运动员、教练员以及家长参赛。

随着校园冰雪运动的普及和发展,越野滑雪这项运动受到学生们的关注和热爱。“我从大二开始参加这项运动,到现在已经3年了,通过越野滑雪使我的身体素质得到明显改善,注意力也更加集中。”长春理工大学参赛选手李桐说。

“这次比赛相当难得,我们南方孩子有了第一次上雪的机会,滑雪这项运动太好了。”来自上海市静安

区青少年越野滑雪队的教练褚易对记者说,他们本次比赛相比于名次,更希望让孩子们“卸轮换板”,感受一下驰骋在雪场的快乐。

“我是来自合肥市六安路小学翠微分校的陈诗语,参加这项运动已经1年了。来到长春训练1个星期,让我的体能得到很大提升,适应了寒冷天气,特别高兴能参加这次比赛。”

赛场上,记者见到来自宁夏、重庆、上海、江西、安徽等全国多地代表队,小运动员们相互鼓劲,奋勇争先。他们的精彩表现不仅将比赛一次次推向高潮,也让观众感受到学生们参与冰雪运动的热情。

多年来,我省持续推动冰雪运动进校园,着力推动冰雪运动在校园的普及,营造了开展校园冰雪运动的浓厚氛围,为举办此次系列赛事奠定了坚实的基础。

吉林农大国家重点项目立项再获突破

本报讯(魏益凡 记者张鹤)日前,科技部、农业农村部公布了“十四五”国家重点研发计划“农业微生物资源挖掘与创新利用”“畜禽新品种培育与现代牧场科技创新”“动物疫病综合防控关键技术研究与利用”等重点专项立项结果。

其中,吉林农业大学植物保护学院付永平教授作为首席科学家申报的“农业微生物新种质创制与利用”,动物科学学院、动物医学院李志鹏教授作为首席科学家申报的“特产动物高效养殖共性关键技术集成示范”,王春风教授作为首席科学家申报的“动物微生态与生物治疗制剂的研制与产业化”获批资助。“农业微生物新种质创制与

利用”项目由吉林农业大学牵头,联合包括中国科学院天津工业生物技术研究所、上海市农业科学院、山东农业大学、湖北大学等在内的高校、科研院所、上市企业等9家单位申报,项目共设置5个课题,以香菇、木耳和灵芝等主要食用菌、酵母菌、丝状真菌等为研究对象,聚焦农业微生物新种质创制的瓶颈,开发微生物新种质资源评价和利用共性关键技术,为农业微生物产业高质量发展提供技术支持。“特产动物高效养殖共性关键技术集成示范”项目由吉林农业大学牵头,联合包括中国农业大学、东北林业大学、东阿阿胶股份有限公司等9家高校、科研院所及企业申报,项目共设置5个课

题,以梅花鹿、狐、貉、驴、家兔为研究对象,聚焦特产动物养殖的瓶颈,紧扣“种质、繁育、原料”,为特产动物产业高质量发展提供技术支持。“动物微生态与生物治疗制剂的研制与产业化”项目由吉林农业大学牵头,联合山东宝来利来生物工程股份有限公司、江苏省农业科学院、西北农林科技大学等10家单位共同申报,项目下设4个课题,主要针对严重危害养殖业发展的畜禽重大疫病防控及新型替代产品和生物治疗制剂缺乏问题,研发新型微生态制剂、噬菌体和免疫性抗体,突破微生态制剂和生物治疗制剂产业化关键技术,为我国健康养殖和畜牧业转型升级提供重要技术支持。

长春光机所技术成果填补空白

本报讯(记者景洋)日前,中国科学院长春光机所依托自主研发的中药材道地品质高通量检测技术,开发出一系列中药材品质检测技术装备,并参与国家数字种植业中药材创新分中心装备开发工作,技术成果填补该领域国内外空白。

中药材道地品质高通量检测技术是一种新型分析检测技术。由于不同种类中药材具有不同化学成分、分子结构,因此,经过光谱扫描后的中药材检测图谱也显示不同特征。科研人员可通过比较样品与标准品的光谱图,确定中药材物种来源、年份、进行真伪、道地性及品质鉴别。

长期以来,中药材的鉴别工作缺乏快速、精准、无损的鉴别技术及药材评价体系。早期使用的观察法、理化法存在技术成熟度不高的问题。为此,中国科学院长春光机所先进光谱技术与应用研究团队迅速切入,开发出智能箱式成像光谱中药材检测装备,该装备成像波长范围覆盖250纳米至12500纳米,光谱分辨率优于2纳米标准,在不制样、不损害药材的前提下,鉴别中草药的真假、霉变、原产地及品质等。

中国科学院长春光机所研究员、先进光谱技术与应用团队负责人谭鑫介绍,该成果已获得17项国内发明专利,成果可应用于人参、北苍术、平贝母、刺五加、五味子、龙胆草等珍稀中药材原材料的鉴别领域。目前,智能箱式成像光谱中药材检测装备已形成4类9型号产品,并在吉林农业大学、长春中医药大学、白山林村中药开发有限公司等单位应用。

吉大拟新增复合型人才培养项目

本报讯(记者李开宇)为适应国家战略和社会发展对复合型人才的需要,推动人才培养和优质资源共享,根据《学士学位授权与授予管理办法》(学位〔2019〕20号)和《吉林省学士学位授权与授予管理实施细则》文件精神,继2022年设立匡亚明文史试验班双学士学位复合型人才培养项目之后,2024年吉林大学拟新增“工商管理-国际经济与贸易”和“物流管理-计算机科学与技术”两个双学士学位复合型人才培养项目。

吉林大学商学与管理学院与经济学院联合设立“工商管理-国际经济与贸易”双学士学位复合型人才培养项目,培养具备工商管理知识基础,掌握经济、管理、国际商务、国际经济与贸易等领域相关理论,能够胜任企业及相关经济管理工作并具备学术能力的高水平复合型人才;商学与管理学院与计算机科学与技术学院联合设立“物流管理-计算机科学与技术”双学士学位复合型人才培养项目,培养具备管理学、经济学、计算机科学等交叉复合型知识基础,掌握现代计算机科学与技术相关的基本理论、基本知识、基本技能和基本方法,并能将其应用到现代物流与供应链系统分析、设计、运营、管理中去,具有较强的计算机科学与技术的应用能力、优秀管理能力和业务能力的政府宏观经济管理、企业管理等方面创新型、复合型、应用型人才。

拟新增的两个双学位将在2024年通过高考招收学生,每年各招收30人,本科毕业并达到学士学位要求的,可授予双学士学位,双学士学位只发放一本学位证书。所授两个学位在证书中予以注明,两个学位具有同等效力,不分主修和辅修。

长春医高专在全国大赛斩获6奖

本报讯(记者张鹤)近日,第二届全国仿真创新应用大赛总决赛在成都大学落下帷幕,长春医学高等专科学校6支参赛团队全部获奖,获奖数量位居全国并列第三。其中,教师成芳、胥颀两支团队的作品分获理科组、医学院校组一等奖,教师常娜、熊鑫两支团队的作品获得理科组二等奖,教师张虹、殷明两个团队的作品分获文科组和医学院校组三等奖。

全国仿真创新应用大赛由工业和信息化部人才交流中心主办,是我国仿真技术创新应用领域最高水平的技术竞赛。大赛以仿真服务产业发展需求为导向,以提升仿真技术应用型人才培养质量为目标,将仿真行业发展需求有机融入教学过程。本届大赛以“仿真驱动创新,应用推进融合”为主题,设置了6个赛道,采用初赛、省赛区决赛、全国总决赛三级赛制。来自全国827所单位的4370支团队参赛,944支团队入围到全国总决赛,其中有71所高校院校参加,总计获奖158项。

长期以来,长春医学高等专科学校高度重视仿真设施建设和仿真技术在教育教学中的运用,对接医药健康产业标准构建智能化工作场景,创新建设省级智慧医药虚拟仿真教学中心,组织教师基于模拟真实体验开展原创性虚拟仿真教学软件的开发与设计。

简讯

“以爱之名 点燃希望”

本报讯(韩杨 张迪)日前,国网乾安县供电公司团支部成员深入乾安县大布苏镇第八小学校,开展“以爱之名 点燃希望”圆梦微心愿主题活动。

活动中,该公司青年团员为34名贫困小学生发放本、笔等微心愿爱心包,勉励小学生们努力学习,长大后为社会作贡献。同时,他们利用精心准备的PPT课件,讲解了生活中安全用电注意事项、常见的电力安全标志及电力设施保护等知识,引导小学生们争做合格的“安全用电小卫士”,在日常学习和生活中科学用电、节约用电。

此次活动是团员青年的一次爱心活动,也是该公司重视精神文明创建工作的体现,通过开展此次志愿服务活动,给小学生们带来了物质上的帮助,也传递了对贫困学生的关心和爱护,充分展现了供电企业在社会中的良好形象。

助力品学兼优学生再创佳绩

本报讯(姚倩男)近日,长白县人民法院刑事审判庭结合审判实际,以法治副校长制度为抓手,深入到十二道沟镇中学,向品学兼优且家庭经济困难的学生送上一份“关怀礼包”。

长白县人民法院常务副院长英江、刑事审判庭庭长王晖自筹资金,为即将期末考试的两同学带去了学习用品和生活用品,并在座谈会上勉励他们继续努力学习,再创佳绩。十二道沟镇中学校长表示,法院的帮扶工作很有意义,拉近了学校、学生与法院的距离。

深入校园开展消防宣传

本报讯(陈源)为切实增强辖区学生群体消防安全意识和自我防范能力,营造良好的校园消防安全环境,近日,四平市区消防救援大队深入辖区校园,开展消防知识进校园宣传活动。

大队宣传员通过一个个典型案例,为学生们讲解火灾成因、校园及家庭防火注意事项、常见消防设施器材的功能及使用方法、逃生自救方法等内容。师生们认真学习消防安全知识,掌握正确应对火灾的方法,积极参与校园消防安全建设。