

心灵作坊 关注大学生心理健康

带着对生活的眷恋、无奈，对父母的愧疚，一个青春如华的少女走了。近日，一位女大学生的自杀引起了广泛的关注。一本密密匝匝近 10 万字的日记，是大三女生刘伟留给世人唯一能搜寻答案的遗物。

“我该怎么办？……活着还有什么意义？……谁能救救我？……”刘伟在日记中悲痛欲绝，无数次地发出绝望的呐喊。

关于大学生自杀的案例被越来越多地报道。作为大学生，这不得不引起我们的思考。自杀的原因各异，但几乎都可归结为在压力下丧失信心，陷入绝望。

下面介绍几种缓解压力的方法：

如果面对困难，你感到孤立无援，那你应该寻求朋友和亲人的安慰。

同好友讨论自己遇到的难题。不要吝惜与知心朋友促膝长谈的时间。倾诉苦恼后，问题就解决了一大半。

试着为你的生活添加一些笑声与幽默。与别人一起欣赏令人捧腹的喜剧电影是个不坏的主意。

音乐是非常有效的心理疗法。多听音乐有助于培养开朗的性格。

定期进行体育锻炼，增强体质。良好的身体素质是战胜心理压力的基础。

文 / 王静

『甲型 H1N1』

知多少？

甲型 H1N1 流感又称为 A(H1N1) 型流感、人感染猪流感。2009 年 4 月 30 日世界卫生组织、联合国粮农组织和世界动物卫生组织宣布，一致同意使用 A(H1N1) 型流感指代当时疫情，并不再使用“猪流感”一词。

甲型 H1N1 流感病毒是 A 型流感病毒，携带有 H1N1 亚型猪流感病毒毒株，包含有禽流感病毒和人流感三种流感病毒的核糖核酸基因片断，同时拥有亚洲猪流感和非洲猪流感病毒特征。

其潜伏期一般 1 至 7 天左右，较流感、禽流感潜伏期长。早期症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。

* 甲型 H1N1 流感预防建议：

- 一、勤洗手，养成良好的个人卫生习惯。
- 二、睡眠充足，多喝水，保持身体健康。
- 三、应保持室内通风，少去人多不通风的场所。
- 四、做饭时生熟分开很重要，猪肉烹饪至 71 以上，以完全杀死猪流感病毒。
- 五、避免接触生猪或前往有猪的场所。
- 六、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，如无纸巾不宜用手，而是用肘部遮住口鼻。
- 七、常备治疗感冒的药物，一旦出现流感样症状，应尽早服药对症治疗，并尽快就医，尽量减少与他人接触的机会。
- 八、避免接触出现流感样症状的病人。

文 / 冯稚飞

不知不觉中夏日已近，灼热的阳光炙烤着大地。同学们在为学习和活动忙碌的同时，可要注意预防中暑，不要让高温影响自己的生活哟。

在高温天气下，发生中暑的可能性是平时的数倍，最好不要在 10 点至 16 点阳光照射最强烈的时间段外出。

中暑主要表现为：

- 1) 高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力等症状；
- 2) 体温正常或略有升高；
- 3) 如及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。

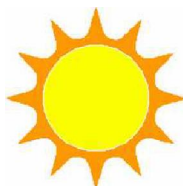
生活中，要采取有效的方法防中暑的发生。

首先，应养成主动饮水的习惯。当人自觉口渴时，身体已经是缺水状态了。所以不要等口渴

夏天脚步近



如何防中暑



了才喝水，一定要定时补充水分，每天在清晨起床后、上午 10 点左右、下午 3 - 4 点、晚上就寝前这四个最佳饮水时间要饮用 1-2 杯白开水，当出汗较多时可适当补充一些盐水，以弥补因出汗而失去的盐分。

其次，保持充足睡眠。夏日日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。保持充足睡眠，可使大脑和身体各系统得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的有效措施。

文 / 杨潇



每天准时睡觉的秘密： 赶走疲劳 提高效率

怎样提高效率？

- 【全心投入工作】工作时，一定要全心投入，不要浪费时间。
- 【工作步调快】养成一种紧迫感，一次专心做一件事，并且用最快的速度完成，之后，立刻进入下一件工作。
- 【专注于高附加值的工作】想办法找出对达成工作目标及绩效标准有帮助的活动，然后投入最多时间与心力在这些事情上面。
- 【熟练工作】找出最有价值的工作项目后要想办法，通过不断练习，熟练工作流程与技巧，积累经验。技能愈熟练效率就越高。
- 【集中处理】把许多性质相近的工作或是活动集中在同一个时段来处理。
- 【简化工作】尽量简化工作流程，将许多分开的工作步骤加以整合，变成单一任务，以减少工作的复杂度。

文 / 任若潇