



### 轻松游日本 北海道

出版社:安徽科学技术出版社  
定价:52元

内容简介:在山顶的优雅餐厅,欣赏世界闻名的函馆山夜景;来登别地狱谷眺望缕缕升起的白烟,再舒舒服服泡个温泉;漫步阿寒湖,去看看电影《非诚勿扰》的外景拍摄地……北海道一年四季都美不胜收,自然风光会令您流连忘返!



### 轻松游日本 爱知

出版社:安徽科学技术出版社  
定价:50元

内容简介:来到日本幕府第一代将军德川家康的故乡名古屋城,欣赏有趣的COSPLAY;在丰田产业技术纪念馆了解汽车的文化发展,还能买到精致的模型;名古屋地方菜更会激起您久违的食欲……爱知,这座新兴的热门旅游城市会带给您不一样的旅行享受!



# 今天是“世界预防自杀日”,心理专家提醒: 教会孩子“尊重生命” 比考试得高分更重要

今年9月10日是第15个“世界预防自杀日”。世界卫生组织此前发布的首份预防自杀报告显示,自杀已成为当前全球重大公共卫生问题之一,也是15到29岁年龄段的青少年死亡主要原因之一。

青少年自杀,话题沉重而现实,不禁让人追问:是什么让他们想不开?心理专家表示,社会、学校、家长应注重对青少年“尊重生命”的教育,在满足孩子生活上需要的同时,更要关注其心理上的需求。

朱世玲 记者 李皖婷

## 孩子想自杀,其实是在求救

儿童与青少年的自杀问题,正成为全球性的社会问题。英国专家发现,在英国,15~24岁的女孩最容易出现自残和自杀的行为。美国新近公布的统计数据也显示,美国年轻人持枪自杀案件数量在增加,目前自杀取代了他杀,成为导致儿童和青少年死亡的第二大原因,仅次于车祸。

“我们和合肥一家学校联合展开的调查显示,有自杀想法的孩子的比例‘高得惊人’。”合肥市四院青少年心理科专家钟慧用“震惊”来形容自己的感受。据她介绍,导致青少年自杀的危险因素除了抑郁等精神疾病、家庭成员有自杀的历史外,经常处于压力

状态,家庭生活无序、父母婚姻不美满等都是“导火索”。

但钟慧同时表示,大多数青少年自杀,其实并不想结束生命,只是想向外界求救,自杀是被迫采取的消极行为,是想通过这种方式来表达和释放内在的焦虑和痛苦情绪。

如果家长发现孩子近期的情绪出现明显变化,特别表现为退缩或与家庭、朋友的孤立;或是近期有过自杀未遂或企图自杀的想法;学业失败或学习成绩下降;谈论奉送或真的奉送自己珍贵的东西;睡眠出现紊乱如失眠或嗜睡等等,就需要特别注意,因为这些都是自杀的高危前兆。

## 青少年自杀前多有征兆

如何早期发现孩子有自杀的征兆呢?安徽省精神卫生中心心理援助专家建议,以下迹象可视作自杀线索与呼救信号:

1、曾有过自我伤害或自杀未遂史;2、有自责、自罪、命令性幻听、强制性思维等症状的精神障碍患者;3、近期发生亲人去世等重大生活事件,有严重的躯体和心理创伤;4、在日记中流露对人生的悲观情绪;5、直接说“我想死”,或用隐喻语言说“你再也见不到我了”“我欠你的下辈子再还”“帮我照顾好父母(或密友、宠物等)”“我对任何人都没有用”等等;6、长期有严重抑郁情绪突然好转;7、已经形成一个特别的自杀计划;8、和人讨论自杀的方法,开自杀

的玩笑,搜集有关自杀的资料,或徘徊于江河、大海、高楼、悬崖、大桥等处;9、患有重病或有失败的医疗史;10、处理个人物品,向亲人好友赠送心爱之物,还清所有借来的东西或清理债务;11、频繁出现意外事故或危险行为。

“若以上自杀征兆能被家人、学校、社会及早发现,就能减少或规避自杀的可能。”专家特别提醒,对自杀未遂者要注意防止再次自杀,特别注意对因精神障碍、人格障碍、精神活性物质依赖、处于长期困境患儿的专业性干预。对心理因素为主的自杀未遂者,可以通过自杀未遂者互助小组,或参与自杀预防志愿者活动等方式,预防再次自杀。

## 让孩子从小就知道生命是最宝贵的

安徽省精神卫生中心副院长王克永表示,青少年心智尚未完全成熟,性格起伏较大,缺乏应对困难的方法,当孩子作业未完成或畏惧念书,报到前产生害怕的心理,如果再有家长压力,超过了孩子的心理承受能力,就会导致孩子走向极端。

此外,这个年纪的孩子应该是天真和无忧无虑的,但是“不要让孩子输在起跑线上”,让孩子从进幼儿园起就参与了竞争,加上家长不切实际的期望值对于心理脆弱的孩子只有选择逃避也就是死亡。

那么如何预防青少年自杀呢?专家也给出了自己的建议。

王克永建议,全社会都要加强对儿童青少

年关于“尊重生命”的教育,让孩子从小就知道生命是最宝贵的,一个人只有一次,关注他们在德育方面的培养,尊重生命,关爱生命,积极参加公益活动,加强青少年的挫折教育,让他们能以积极的心态面对生活中的各种失败。教会孩子怎样管理自己的情绪和表达自己的情感,学会正确地释放不满,妥善地处理同伴之间的关系,有效地避免不必要的冲突事件发生。

家长也要给孩子们减压,学习上减负,减少期望值,多和孩子交流,重视他,对他们的正当兴趣爱好加以针对性地培养,要更加关注对孩子的品行和创造能力的培养,不要让爱成为一种负担。在满足孩子生活上需要的同时,还要关注其心理上的需求,多与孩子沟通交流。



●M.4608男,合肥省直公务员,43岁,本科,1.75米,品貌端庄,沉稳重情,经济住房待遇优,离异单身。诚觅一位38岁以下,1.63米以上,温柔气质佳,知书达理的单身女士牵手,永爱相随。

●M.4855男,合肥大学老师,35岁,硕士,1.80米,未婚,英俊进取,兴趣广泛,高知家庭,经济优越。诚觅32岁以下,1.62米以上,肤白气质佳,性情温和的未婚小姐缘定终生。

●M.4957男,合肥电力系统工程,28岁,1.80米,硕士,未婚,品貌好,积极进取,经济住房优。诚觅一位28岁以下,1.62米以上,温柔端庄气质佳的未婚小姐相识相知。

●F.7199女,合肥中学老师,25岁,本科,1.68米,温柔秀丽,长发飘飘,家境优越,多套住房。诚觅一位32岁以下,1.75米左右,本科以上,品貌端庄,职业稳定的未婚先生携手人生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)