

忘记关火酿成火灾 “海因里希法则”警示安全无小事

本报记者 林乐雨

李阿姨每日清晨都有用煤气灶煮水沏茶的习惯。这段时间以来,她偶尔会遗忘关闭煤气灶。直到有一天,她在烧水时接听了一通电话,思绪被打乱,使她全然忘记沸腾许久的水,最终酿成火灾。所幸李阿姨及时逃离,但房子内的财物都化为乌有。

“倘若我们早些重视她记忆衰退的问题,或许就能避免这样的后果。”李阿姨的家人懊悔不已。

早在1931年,美国安全工程师海因里希便通过对5000余起工业事故的统计分析,得出结论:每一起严重事故背后,往往有29次轻微事故和300次未遂事故。这一理论被誉为“海因里希法

则”。该法则最初应用于工业安全管理领域,随后发展成为安全心理学的核心理论之一。

“海因里希法则揭示了一个深刻事实:严重事故往往是无数‘小状况’累积的结果。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水指出,这些“小状况”却常被有意无意地忽视或轻视。

那么,人们为何总会忽视甚至纵容“小状况”的发生呢?华浩水解释道,这主要缘于侥幸心理,人们往往倾向于低估负面事件发生在自己身上的可能性。此外,人的精力是有限的,当注意力被其他事物占据时,认知负荷会随之增加,从而容易忽略潜在的危险。

尤其对于老年人而言,随

着年龄增长,他们的判断力和反应能力都会逐渐衰退,容易出现“认知负荷过载”的情况。再者,人们容易受固有认知误导,当一些“小状况”多次发生却未引发意外时,便容易在潜意识中产生安全感,从而对“小状况”视而不见。

如何防止“小事故”演变成“大灾难”?华浩水给出了以下几点建议:

首先,增强安全意识。对许多老年人,单纯的说教往往难改固有认知。可利用真实案例,摆事实、讲故事引起对潜在危险的重视。其次,善用工具辅助。在具备安全意识基础上,借助提醒、记录等手段,及时发现并纠正“小疏忽”。老年人也可以定期寻求社工、护理员等专业人员的提醒和帮助。

内心强大的标志 允许事情悬而未决

事情悬而未决,不代表事情不能解决。

凡事都迫切想要一个结果是很多人产生焦虑情绪的原因之一。很多时候,一件事情悬而未决,并不意味着这件事情无法解决。人生本来就有无数种可能,也许只是时机还不成熟。好事需要时间酝酿,有时候越着急,反而越不利于事情的发展;越想要答案,越会留下遗憾。内心强大的人,允许事情悬而未决,允许一切自然发生。当心态松弛,结果往往比你想象得还要美好。

据人民日报微信公众号

观鸟有助改善心理健康



图据AI生成

美国一项针对新研究发现,接触大自然可以改善心理健康,尤其与散步等普通的自然接触相比,观鸟可以带来更高的主观幸福感。

美国北卡罗来纳州立大学在新闻公报中介绍,研究团队将112名大学生参与者分为3组:对照组、散步组和观

鸟组,其中观鸟组和散步组分别每周进行5次大于30分钟的观鸟和散步活动,然后研究人员评估这些参与者自我报告的主观幸福感和心理困扰水平。

为了定量衡量主观幸福感,研究人员使用了一项包含5个问题的调查——世界卫生

组织五项幸福指数(WHO-5)。该调查要求参与者对过去两周内有关幸福感的陈述进行从0至5的评分。研究人员将五项回答相加即得出原始幸福感得分,0分代表最差的生活质量,25分代表最好的生活质量。

研究发现,所有3个组的WHO-5分数都有所提高,其中观鸟组的得分开始较低,但结束时却高于其他两组。研究还发现,接触大自然可以降低心理困扰水平,即观鸟组和散步组的心理困扰水平问卷分数均有所下降。

研究人员表示,观鸟是一项很容易进行的活动,这一研究结果提醒人们,当感觉到压力时,不如到大自然中去看看鸟。

据人民网

叫醒一个人的从来 不是道理而是南墙

碰一次壁,才知读书是最好走的路。

有位网友分享说:“上学没吃的苦,生活都会加倍地还给你。”不摔跟头,没有锥心刺骨的痛,就不会让你长记性,更不会让你真正成长起来。

正所谓,不经一事,不长一智。被骗一次,你才会懂得凡事长个心眼,做事谨慎才不吃亏;失去一次,你才会懂得珍惜眼前的人,用心维系任何关系;碰一次壁,你才知读书是最好走的路,在该用功的年纪不贪图安逸。愿你历尽沧桑,尝过酸甜苦辣后,好好修炼自己。 据新华社微信公众号