

# 好好爱自己,从看见情绪开始

## 全民健心日,关注那些被忽略的心里话

N晚报记者 徐杨蕾 通讯员 张榆

“昨晚睡得怎么样?”在嘉兴市第五医院(嘉兴市康慈医院)临床心理科,护士们的工作有些特殊。她们不仅要打针、发药、监测生命体征,更重要的是倾听、共情和陪伴。

临床心理科的护士长、副主任护师周凤亚就是其中一员。她的口袋里,除了笔记本和笔,还装着耐心和温暖。“当好一名心理科护士的核心,不是针打得有多好,而是让患者信任你,愿意向你倾诉。”周凤亚说,“当他向你倾诉的那一刻,疗愈就开始了。”

这种日常对话中的心理关怀,正是嘉兴关注全民心理健康、倡导公共心理服务的生动缩影。从病房里的每一次倾听,到全社会对“情绪自由”的接纳,心理健康的理念正在从专业机构走向更广泛的人群。

### 有温度的“情绪陪伴”

周凤亚从事护理工作已超过20年。2008年,她来到嘉兴市康慈医院老年科。本就对心理学感兴趣的她,在这片新土壤中找到了方向。她开始边工作边学习心理学,自修课程,考取心理咨询师证书。

随着学习的深入,周凤亚的心理学知识逐渐丰富和系统化。她将这些知识运用到工作和生活中,潜移默化间,家庭沟通更顺畅,家人彼此也更理解。这让周凤亚萌生了一个念头:能不能让自己掌握的知识发挥更大的作用?

抱着用心理学知识帮助更多人的想法,3年前,她来到了临床心理科。在这里,药物治疗只是基础。“在心理科,我们关注的不仅仅是身体的疼痛,很多人的痛苦根源在心里。”周凤亚告诉记者,心理科需要关注许多以往不被注意的细节。比如,很多患者对用药有顾虑,怕上瘾、怕戒不掉、怕有副作用,“我们就给大家解释,讲解药物的作用机制,消除他们的顾虑。”

真正花时间的是陪伴。心理学认为,情绪爆发时,往往不是当下事件在影响人,而是背后未处理的创伤、信念或过往经历在“作祟”。周凤亚的工作之一,就是帮助患者看到这一点。当患者想不通“我为什么会这样”时,她会引导患者思考:“这跟我的过往经历有什么关系?跟我的家庭、学校、工作中的人际关系有没有关联?”

除了个体交流,科室还经常组织团体活动,如巴林特活动、家庭雕塑等。在角色扮演中,患者尝试换一个角度看待问题。“在团体中,大家能体验到很多,看到同样境遇的人怎么处理,跳出自身视角看问题,也在沟通中感受到被理解、被接纳。”周凤亚说。

### 不需要永远“情绪稳定”

每年5月是嘉兴市全民健心月,5月20日和25日并列为全民健心日。“情绪问题是很平常的,就像感冒发烧一样,不舒

服了就要看医生。我们倡导日常关注心理健康,心理学的大众化,就像营养学的大众化一样重要。”周凤亚告诉记者,但是很多时候,大家可能意识不到自己的情绪出了问题,“如果出现严重失眠,比如连续3天都没怎么睡,或许背后就有心理层面的原因。”

那么,当情绪出现问题时,该怎么办?首先,当焦虑来袭时,可以尝试简单有效的“54321方法”。具体来说就是:说出你眼前看到的5样东西、4种身体接触到的感觉、3种听到的声音、2种闻到的气味,以及1种尝到的味道。

这个练习的目的是帮助你迅速将自己的注意力“锚定”在当下。因为焦虑的本质往往是对尚未发生的未来产生担忧,当你把感官拉回到此时此刻,焦虑感就会得到缓解。

当情绪突然变差时,也可以试着识别自己脑海中闪过的“负性自动思维”。如果不自觉地想“我什么都做不好”,这时不

妨心平气和地反问自己:“我真的什么都做不好吗?有什么具体的证据能证明这一点?如果换成我的朋友遇到同样的情况,他会这样评价我吗?”在这个反问和自我寻找证据的过程中,你往往会发现:“原来我并没有自己想的那么糟糕。”

为了预防情绪崩溃,可以提前为自己建立一个“情绪急救包”。也就是说,在情绪平稳的时候,先想好当情绪来袭时自己该怎么做。这个急救包可以是一首能让你平静下来的歌曲,也可以是一个你完全信任的人,提前约定好,当情绪崩溃时发送一句“我现在需要陪伴”,就会及时得到支持和安慰。

“我还想介绍一个词,叫‘情绪自由’。”周凤亚分享道,“我们有时候太强调情绪稳定了,会为自己出现暴躁情绪而自责。其实,我们要允许自己产生情绪波动,学会接纳自己的情绪,也要允许自己有‘坏日子’。请相信,坏日子和坏情绪,终究都会过去的。”



### 考前送好运

高考临近,昨天,在嘉兴经开区一家商业综合体内,有商户打出“凭高考信息送高考加油袜”的招牌,为考生送上专属鼓励。据了解,考生或家长只需出示高考报名相关证明,即可免费领取一双印有“金榜题名”“旗开得胜”等字样的袜子。

N记者 孟多多 摄

### 福彩15选5

第2026135期 销售总额:577044元  
常规号(无需排序)04 05 06 11 13

| 奖级  | 中奖条件   | 中奖注数 | 奖金      |
|-----|--------|------|---------|
| 特等奖 | 中5连4   | 0    | 0元/注    |
| 一等奖 | 5个号全中  | 97   | 2008元/注 |
| 二等奖 | 中任意4个号 | 4797 | 10元/注   |

更多信息查询:嘉兴福利彩票网 www.jxflep.com  
本信息若有误以公证数据为准。本期兑奖截止日期将另行公告。2026年5月25日

### 中国体育彩票浙江省20选5第26135期开奖信息

开奖日期:2026年5月25日 本期销售金额:147694元  
本期开奖号码:02 12 13 16 19

| 本期中奖情况 |        |        |
|--------|--------|--------|
| 奖级     | 本地中奖注数 | 单注奖金   |
| 一等奖    | 2注     | 18575元 |
| 二等奖    | 290注   | 50元    |
| 三等奖    | 4144注  | 5元     |

本信息若有误以公证数据为准。

### 福彩双色球

第2026058期 总销量:425121686元  
红色球(●)01 04 07 21 29 30 蓝色球(★)01

| 奖等  | 中奖条件      | 中奖注数      | 奖金        |
|-----|-----------|-----------|-----------|
| 一等奖 | ●●●●●★    | 9注        | 650451元/注 |
| 二等奖 | ●●●●●●    | 154注      | 351689元/注 |
| 三等奖 | ●●●●●★    | 1811注     | 3000元/注   |
| 四等奖 | ●●●●●●★   | 84493注    | 200元/注    |
| 五等奖 | ●●●●●★    | 1486079注  | 10元/注     |
| 六等奖 | ●●★/●●★/★ | 11106502注 | 5元/注      |

更多信息查询: https://www.cwl.gov.cn  
本信息若有误以公证数据为准 2026年5月24日

### 福彩3D

第2026134期 销售总额:5791964元  
中奖号码 6 5 4

| 奖等  | 浙江中奖注数 | 每注奖额(固定) |
|-----|--------|----------|
| 单选  | 1546注  | 1040元/注  |
| 组选3 | 0注     | 346元/注   |
| 组选6 | 3732注  | 173元/注   |

中奖总金额:2261184元。奖池金额:1127736元。  
更多信息查询: https://www.cwl.gov.cn  
本信息若有误以公证数据为准 2026年5月24日

### 中国体育彩票排列3第26135期开奖信息

开奖日期:2026年5月25日 本期销售金额:39536496元  
本期开奖号码:9 3 9

| 本期中奖情况 |         |         |
|--------|---------|---------|
| 投注方式   | 中奖注数(注) | 单注奖金(元) |
| 直选     | 10616   | 1,040   |
| 组选3    | 11140   | 346     |
| 组选6    | 0       | 173     |

本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票排列5第26135期开奖信息

开奖日期:2026年5月25日 本期销售金额:22233680元  
本期开奖号码:9 3 9 2 5

| 本期中奖情况 |         |            |
|--------|---------|------------|
| 奖级     | 中奖注数(注) | 单注奖金(元)    |
| 一等奖    | 126     | 100,000.00 |

本信息若有误以公证数据为准。