

## 寒假来了,如何为孩子注入“快乐激素”? 心理教师建议

# 鼓励青少年寻找“长大了”的感觉

申城中小学生在即将迎来寒假,市教委发布安全提示,除了提醒学生在衣食住行方面注意防范风险,也特别提醒同学们多微笑,多自信,做好情绪管理。12355上海青春在线心理咨询师、同济大学附属七一中学心理教师金小燕建议,不妨从一切确定的、能让自己获得“成长感”的小事入手,给自己的内心注入“快乐激素”。

### 四大“快乐激素”

明亮的“多巴胺色”为何会让人精神一振?为何运动过后会让人感觉放松愉悦?

金小燕介绍,很多人都知道,多巴胺、内啡肽、血清素和催产素是让人产生快乐的四大“快乐激素”,不过,它们各自的功效、获得的方式略有不同。

多巴胺是“奖励激素”,能让人产生瞬时的快乐,比如,打游戏胜利一局,刷了一个有趣的短视频,但这



孩子们在金山山阳田园景区体验“冰雪欢乐” 本报记者 陶磊 摄

种快乐持续时间却不长久;如果要获得持续的满足感,就需要内啡肽的帮忙,比如,坚持一项体育锻炼,学习一种技能,虽然过程可能辛苦,但快乐的“有效期”也不知不觉延长了;血清素可以帮助人情绪稳定,多

去户外走走,静心练瑜伽或者冥想沉思,能让体内的血清素上升,抵抗糟糕的情绪;催产素并不仅仅是孕妈妈专有,对于同学们而言,和父母朋友面对面的交流,或者和宠物之间的相互依恋,都能让人产

生催产素,缓解压力。

因此,让自己的爱好丰富起来,或者尝试多做一些自己未曾尝试的小事,可以让体内的“快乐激素”更加均衡。一般来说,“I人”钟爱机械改装、模型制作、整理家居旧物、照顾植物、读书创作、户外漫步、钓鱼、摄影;“E人”则更乐意和家人朋友聚会、下棋、玩桌游,一起听新年音乐会。趁着假期,外向活泼的“E人”和内敛沉稳的“I人”,不妨相互参考一下对方的“快乐菜单”,让自己的“快乐激素”分泌更加均衡。

“思考的深度、见识的广度、和人建立的亲密感都是我们获得愉悦感的源泉。”金小燕说。

### 发掘“自我改变”

寒假正遇农历新年。若是拿到一张不尽如人意的成绩单,是否意味着过去一年努力白费,走访慰问也觉得脸上无光?金小燕建议父母

别用分数扫兴,除了成绩,鼓励孩子们从多方面发掘“自我的改变”。这种真切“长大了”的感觉,对于青少年来说很重要。

“我发现自己长高了,坐公交车不再免费,乘缆车时买到了成人票,自己能独立过马路,独立上学放学了。”

“父母不再年轻了,我要帮他们多干一点家务,不给他们添更多的麻烦,要做爸爸妈妈的小帮手。”

“原来的年夜饭是爸爸妈妈做,现在我做了三道菜呢。”

“过去总和大人拌嘴,现在发现,冷静下来讨论,都能解决。”

“我长高了,我开始有自己的想法了,我能够更勇敢地去制订计划了。”

金小燕介绍,她曾经在学校里请同学们写下过“感觉自己长大了”的瞬间,同学们的描述,真实可爱,也推荐更多家长带着孩子一起去寻找这些瞬间。

本报记者 陆梓华

## 新春市民水仙花展等你打卡

### 共设两大展示区 提前感受“春暖花开”

本报讯(记者 金旻旻)水仙花开了,浓浓的年味儿就来了。今日起至2月4日,一年一度的新春市民水仙花展在共青森林公园举行,出自沪上大师和民间达人之手的精美水仙雕刻作品同台争艳。游客在公园感受年味的同时,也能领略传统水仙文化的独特魅力。

新春市民水仙花展设“水仙闹新春”和“水仙雕刻”展示区,水仙花是花展“主角”,报春花等年宵花卉充当“配角”,灯笼及中国结等元素烘托出新春佳节的喜庆。

在公园的西门、南门入口,分别布置一组新春小景。南门以新春图案为主景,辅以“新春佳节,万事如意”等新春贺语,搭配上年宵

花卉,浓浓的年味儿扑面而来。西门主干道沿线以水仙花为主题花卉,布置多组年味小景,融入新春贺幅、竹构新春快乐等元素,打造出花团锦簇的景象。市民足不出“沪”,就能欣赏到丰富的水仙花品种和各色花卉,在隆冬时节提前感受“春暖花开”般的美景。

今年的水仙雕刻作品,首次在公园党群服务站(游客服务中心)举行,分为“氤氲江南”与“春江行舟”两大主题区域。配以水雾、光影和诗词等充满浓郁国风氛围营造,进一步凸显出水仙雅韵,共同烘托出本届水仙花展古朴雅致、国韵悠长的文化氛围。

在“氤氲江南”区域,三位本土

水仙雕刻大师带来的精美水仙作品齐聚一堂。背景是一幅采用多媒体技术呈现的“流动的水墨江南山水画”,画中溪流结合仿真水流,营造出“水自天上来,流至屏幕外”的虚实结合之美。周围配上古朴素雅木质案几、纱幔、仿真山石、水雾等,营造出梦幻氛围。

“春江行舟”区域则展出了民间水仙雕刻达人们带来的近百件参赛作品。在中央设计有一叶泊岸的小舟,舟中以各色艺术花卉做点缀,仿佛从上游仙境顺着江春水缓缓驶来。此外,背景还融合了定制水仙纹饰窗棂、非遗竹丝灯笼、非遗缠花等国风元素,进一步展示水仙绵长的历史文脉。



丹丹看天气

本报讯(记者 丹丹)申城“限时冷冻卡”即将结束,回暖“势不可挡”。受辐射降温影响,今天早晨气温

依旧低迷,市区最低气温刚刚达到冰点以上,郊区普遍在-7℃到-2℃之间。但在西北气流控制下,本市天气晴朗,气温一路攀升,最高气温重回10℃上下。据上海中心气象台预报,未来几天回暖是重头戏,最高气温又妥妥稳在10℃以上,其中19日气温再攀顶峰,最高气温可达15℃左右,暖得不像“四九”。不仅如此,天气又暖又干,降水持续空白,一直到下周三都无风无雨,连晴大片“上映”。22日开始,暖湿气流才会略有活跃,有

### 未来几天不像「四九」

望带来一波小雨天气,体感逐步转为湿冷。

这波回暖席卷我国大部分地区。到21日之前,我国大部分地区最高气温累计升幅可达6℃到12℃,19日至21日,是此轮过程最暖时段,最高气温10℃线将抵达华北南部,长江以南普遍超过20℃,华南不少地方超过25℃。从目前的预报来看,南方多地温暖程度堪比常年4月上中旬,其中江南一带暖热尤为突出,最高气温将普遍比常年同期偏高10℃甚至15℃以上。上海的天气也会暖得如3月中旬。不过,此轮过程最高气温的回升力度比最低气温更大,因此昼夜温差会逐步拉大,上海的昼夜温差可能有近10℃,白天暖意十足,一早一晚仍有寒意。

## 新民随笔 南货店里淘年货

王蔚

越是临近过年,除了职场,其他个人的事、家务的事,好像越是轻闲了。

在物资紧缺年代,为了过个年,仅买买买就至少要提早一两个月开始筹划。尤其是办年货,不仅是体力活,还需要广寻门路。

从前采购年货,主要是囤足各种吃的喝的,最迫切也是最开心的,是去南货店里淘各地的特产。现在的小朋友已经不怎么听到和见到这种店了。

“南货”二字最早出自《魏书·食货志》:“又於南垂立互市,以致南货,羽毛齿革之属无远不至。”南货是相对于北货而称的,一般是以长江为界,泛指北方没有的南方果品、甜点茶食、腊肉腌菜、干货海味等。

奇怪的是,印象里的上海市场上,好像只有叫“南货店”或“南北货店”的,没见过哪家单独挂“北货店”招牌的。是真没有,还是自己孤陋寡闻,有待专家释疑。从前到了腊月,南货店外天天排长队,顾客手持

花花绿绿的年货券,否则有钱也买不到。南货店主营红枣、黑枣、花生、木耳、香菇、金针菜、咸鸡、板鸭、火腿等。上海人年夜饭少不了的四喜烤麸,缺了南货还真做不成。

有资料显示,上世纪50年代,上海的品牌南货店最多时有87家,属于老字号的有宁帮的三阳、大发,苏帮的三阳盛,广帮的立丰,闽帮的鼎日有,金华帮的万有全,绍帮的邵万生、叶大昌等。其他挂南货店招牌的小店铺,或许比洋堂和剃头店还要多。

现在大卖场里天南海北的特产应有尽有,电商更是把田间地头的农副产品直接快递到千家万户。所以,南货店式微了,但个别老字号的南货店还在坚守阵地。

事实上,老字号是离不开坚守的。而且,它们与情有独钟的消费者一直都在双向奔赴。想吃黄泥螺了,想烧腌笃鲜了,哪怕换几条地铁也要跑一趟仅存的几家著名南货店,心仪的食材就在那里。

(上接第1版)听取和审议17个专项工作报告,开展5项执法检查;听取和讨论10个重大事项报告,作出3项决议;审查报送备案的规范性文件61件;任免国家机关工作人员288人次,圆满完成年度工作任务,为上海加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市作出了人大贡献。

黄莉新说,2025年是“十四五”规划收官之年。市人大常委会要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,认真学习贯彻习近平法治思想、习近平总书记关于坚持和完善人民代表大会制度的重要思想,按照十二届市委五次、六次全会部署,牢记嘱托、担当使命,认真履行宪法和法律赋予的职责,在促进高质量发展上积极作为、在践行人民城市理念上积极作为、在发展全过程人民民主上积极作为,为上海继续当好改革开放排头兵和创新先行者作出人大积极贡献。要围绕“五个中心”建设重要使命和浦东引领区建设、人民城市建设、长三角一体化发展等重点任务加强立法,为社会主义现代化国际大都市建设提供有力法

治保障;聚焦经济运行、民生改善、城市治理、法治建设等加强监督,更好助力经济社会发展和改革攻坚突破;深入实施全过程人民民主“十大行动”,加快推动全过程人民民主融入城市治理现代化;推进代表工作制度规范化,积极支持代表充分发挥作用;加强市人大常委会“四个机关”建设,不断开创新时代上海人大工作新局面。

市高级人民法院院长贾宇在作上海市高级人民法院工作报告时说,2024年全市法院按照“政治建设引领、司法质效为本、数字改革赋能”工作主线,做深做实为大局服务、为民司法。全市法院全年共受理各类案件86万件,同比下降11.4%,诉前调解成功案件31.6万件,同比上升121.5%,矛盾纠纷多元共治成效逐渐显现。根据最高人民法院审判质量管理指标体系,上海法院各项指标达标率100%,反映审判质量、效率、效果的核心指标均优于合理区间;入选最高人民法院指导性案例、人民法院案例库案例总数量居全国第一。2025年全市法院要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻

习近平法治思想,按照“在政治建设、审判执行、审判管理、队伍建设上作全国法院表率”的要求,奋力推进审判工作现代化,为上海进一步全面深化改革、在推进中国式现代化中充分发挥龙头带动作用示范引领作用贡献司法力量,展现司法作为。

市人民检察院检察长陈勇在作上海市人民检察院工作报告时说,2024年,全市检察机关坚持“高质效办好每一个案件”,在政治建设有力引领、办案质效稳居前列、专业人才培养齐升、实干担当形成自觉的新阶段,以改革创新破解瓶颈、激发活力、提升能力,上海检察“争一流、走在前、排头兵”取得新进展、迈上新台阶。今年,全市检察机关要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,紧扣党中央决策部署和市委、最高检工作安排,持续推进习近平法治思想的上海检察实践,进一步强化政治建设引领力、增强服务大局贡献度、提升法律监督质效、激发改革创新动能、锻造过硬检察队伍,为上海加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市提供有力法治保障。

大会由执行主席郑钢淼主持。