

中意人寿 健康月刊

2026 一月刊

本刊仅限于内部浏览，不用作任何商业用途



往期中意健康月刊

C o n t e n t s

P3

一月卷首语

新年伊始，万象焕新

P4

急救指南

AHA急救指南更新概要

P8

口腔健康

守护微笑，欢度佳节

P11

运动健康

跑步无法坚持，试试超慢跑

P15

食物营养

用营养搭建您的能量补给站

P18

家庭心理

4个问题帮你温暖开启新一年



一月卷首语 新年伊始，万象焕新

新年伊始，万象更新。当2026年的第一页日历轻轻翻开，冬日的阳光也仿佛带着崭新的温度。旧岁已尽，新篇初启，这是一个适合带着温暖盼望重新出发的时节。

过去一年累积的疲惫与压力，或许仍在肩头留下印记。焕新，是在这些平常的日子里，为自己寻回轻盈与节奏。它可能是一次安然的早睡，一小段放空散步，或是晨间一杯温水带来的清醒与暖意。真正的改变，往往始于这些温柔对待自己的时刻。

新年也意味着春节的临近。在这个寓意团圆与更始的传统佳节到来之前，不妨先为自己储备一份内在的轻盈与清明。健康的能量，始终是我们从容应对变化、拥抱团聚时光的最好底气。

本月，中意微课堂围绕“能量焕新”开展专题直播，分享从压力调节到活力激活的实用心法。欢迎扫描文末二维码观看回放，为新一年的自己注入可持续的内心动力。

2026，愿我们都能以焕然一新的状态，走向更健康、更从容的每一天。在此预祝您与家人新春快乐，福蕴心中，百事胜意。

新的一年，让我们继续相伴，在健康的道路上，步履不停。



扫码观看直播回放



“新”年伊始，来自“心”的问候： 2025年AHA急救指南 更新概要

美国心脏协会（AHA）是全球心血管医学领域最具影响力的权威机构之一，AHA长期致力于心脏病与卒中的预防、治疗及急救技术标准推广。

近期AHA发布了2025版《心肺复苏及心血管急救指南》，针对成人、儿童及新生儿的心脏骤停、呼吸骤停等紧急情况，提出了全面且科学的操作规范。

学习和掌握急救知识是每个人都应具备的生活技能，更是对身边的朋友和家人最安心的守护。



AHA 2025指南更新的关键内容

心脏急救：统一生存链与细节优化

2025 版指南确立了适用于成人与儿童、院内与院外的**统一心脏骤停生存链**，包含六个关键环节：**预防与复苏准备、早期识别与应急启动、高质量 CPR、除颤、高级心肺复苏、心脏骤停后治疗与康复**。核心技术更新如下

1.心肺复苏技术

通气原则:成人心脏骤停通气时，**给予能使胸廓可见隆起的潮气量即可**，避免通气不足（频率过慢 / 量过小）或过度通气（频率过快或量过大）。

婴儿按压更新:不再推荐双指按压法，**单人施救者（无论专业与否）应采用双手拇指环抱法（拇指置于乳头连线正下方）；若无法环抱胸部，可改用单掌根按压**，深度需达胸部前后径的三分之一以上。

强调AED电极片贴放位置:**一片垂直贴于右上胸部（顶部位于锁骨下方），另一片水平贴于左外侧肋骨（中部位于腋窝下方腋中线处）。**





气道异物梗阻：更新为“5/5 循环标准法”

2025 版指南明确严重气道异物梗阻 (FBAO) 的 “5/5 循环” 标准流程：

成人 / 1 岁以上儿童： **掌根** 拍打肩胛骨之间 5 次，若无效则 **用拳头顶在肚脐上方向上冲击 5 次**，交替进行直至异物排出或患者失去反应。

1 岁以下婴儿： 为避免脏器损伤，用胸部冲击替代腹部冲击—— **掌根按胸骨下半部快速冲击 5 次** (每秒 1 次)，与 5 次背部拍击交替，全程保持婴儿头部低于躯干。

溺水复苏：先通气后除颤

重点更新提出溺水生存链并调整复苏优先级：

水中救援： 受过训练的救援人员在确保自身安全前提下，**可提供水中人工呼吸，但需以自我保护为首要原则。**

上岸后流程： 溺水导致心脏骤停时，**出水后立即启动 CPR (含人工呼吸)** ——不得为获取 AED 而延误复苏，除颤需在复苏启动后进行。

按压与通气平衡： **受过训练者应先做人工呼吸再胸外按压**，未受训者可仅做胸外按压。

实践指导：所有人都能学会的2025 AHA急救方法



心脏骤停急救：

快速识别心脏骤停：发现有人猝倒，确保现场安全前提下靠近病人，**拍打其双肩并大声呼喊，观察其呼吸 5-10 秒**，如有濒死喘息，意味着发生心脏骤停。

尽快启动急救系统：拨打 120，让他人取来 AED。

如需要，尽快开始：成人：**30 次按压（100-120次/分，5-6cm 深）后，给予2 次人工呼吸。**

尽快使用：按说明贴电极片，**分析 / 除颤时勿触碰患者**，除颤后立即恢复 CPR。

原地等待救援：持续 CPR 至急救人员到达或患者恢复意识。



常见急症处理方法

严重出血：用干净布料直接按压止血。如止血无效，可在伤口上方 5cm 处使用止血带，直到不再出血，记录绑扎时间，并尽快就医。

烫伤（烧伤）：尽快降温处理。用干净的流动清水冲洗 5-20 分钟，无水源时可用布包冰块降温，儿童需监测低体温。降温后，尽快移除穿戴的首饰/皮带，小面积浅度烧伤可涂凡士林 / 蜂蜜，用不粘敷料覆盖，水泡勿挑破。

牙齿脱落：轻轻冲洗牙齿（≤10 秒），勿擦拭牙根，或尝试立即塞回牙槽窝。按顺序优先，可考虑存放于汉克斯平衡盐溶液、口服补液盐溶液、牛奶、唾液、蛋清。脱落牙齿不可用自来水保存。

严重过敏：如有肾上腺素笔，立即使用（注射部位大腿外侧，保持注射3 秒）。尽快拨打 120，监测患者呼吸。若呼吸停止，立即开始 CPR。

抽搐：保持病人平躺于地面，清理周围杂物，头部下垫上软物，以保护头部。抽搐期间，严禁约束病人或在病人口中放置物品。若抽搐时间超过 5 分钟、反复发作或病人是婴儿/孕妇，应尽早拨打 120。

掌握急救技能是守护生命安全的重要保障。2025年AHA指南的核心在于简化流程、强调核心技能、鼓励更多公众参与施救等。定期参加正规的急救技能培训，是巩固和掌握最新急救技能的最好方式。您的爱心行动，同样会挽救他人生命。



春节假日· 口腔健康指南： 守护微笑，欢度佳节



2026马年春节即将到来。假日团聚、春节宴请、走亲访友的各种场合总是少不了各类美食相伴。然而，在享受团圆时光的同时，口腔健康往往不被人们重视，进而引发不少健康问题。

最新医学研究表明，**口腔健康与全身健康密切相关**，牙周病、蛀牙等问题可能诱发或加重心血管疾病、糖尿病等全身性疾病。春节假期，因饮食习惯的改变、作息紊乱以及就医延迟，让我们的口腔卫生面临更多挑战，需要我们引起重视并采取行动，更好的呵护口腔健康。



假日口腔卫生的三大挑战

饮食结构失衡，口腔负担加重

节日餐桌离不开甜食、坚果、油炸食品和酒精饮品：

- 高糖食物会加速口腔细菌繁殖，产生酸性物质腐蚀牙釉质，显著增加蛀牙风险；
- 坚果、骨头等硬质食物可能导致牙齿崩裂、牙龈损伤；
- 辛辣、过烫的食物以及酒精会刺激口腔黏膜，诱发口腔溃疡、牙龈炎等炎症，严重时还可能损伤黏膜屏障，增加病变风险。

作息紊乱，口腔自洁能力下降

熬夜守岁、假期狂欢等活动打乱了正常作息，而睡眠不足会直接减少唾液分泌。唾液作为口腔的“天然清洁剂”。具有抗菌、中和酸性物质的作用，其分泌减少会导致口腔自洁能力下降，细菌滋生速度加快。同时，假期放松心态容易让人们忽略早晚刷牙、使用牙线等基础护理，进一步加剧口腔问题。

就医延迟，造成健康隐患

节日期间，人们往往因忙碌或担心医院放假而选择延迟就医。口腔疼痛、牙龈出血等轻微症状容易被忽视，但这些可能是牙周病、牙髓炎的早期信号。若未能及时治疗，小问题可能发展为牙齿松动、根尖周炎，引发颌面部感染，不仅治疗难度增加，还可能影响全身健康。

假日口腔保健实用指南

科学饮食，从源头预防

- 控制甜食和含糖饮料的摄入，吃完甜食后及时用清水漱口，避免口腔长时间处于酸性环境；
- 避免连续食用硬质食物，啃咬坚果、骨头时应格外小心，防止牙齿损伤；
- 多喝温水，增加新鲜蔬菜和水果的摄入，补充维生素和膳食纤维，促进口腔健康；
- 减少酒精和辛辣、过烫食物的食用，降低口腔黏膜刺激。

提前预防，及时就医

- 假期前可进行一次全面的口腔检查和洁牙，及时处理龋齿、牙结石等潜在问题；
- 若出现牙齿疼痛、牙龈出血、口腔溃疡持续不愈等情况，切勿拖延，应及时前往正规口腔机构就诊；
- 若发生牙齿崩裂、脱落等意外，可将脱落的牙齿用牛奶或盐水浸泡，尽快就医尝试再植，提高成功率。

规律作息，坚持口腔护理

- 保持规律作息，避免熬夜，保证睡眠，维持正常唾液分泌；
- 严格执行“早晚刷牙、饭后漱口”的原则，刷牙时间不少于两分钟，选用含氟牙膏，有效预防蛀牙；
- 使用牙线清洁牙缝，清除牙刷难触及的食物残渣和牙菌斑；
- 外出时随身携带漱口水、牙线等便携护理用品，方便随时清洁口腔。



特殊人群口腔护理注意事项

春节期间，食物种类丰富，但对于正在接受牙齿矫正的儿童青少年、佩戴假牙或种植牙的老年人等特殊人群来说，口腔护理需要更多关注和针对性措施。

针对戴牙套的儿童与青少年

- 避免粘性、硬质食物，如年糕、坚果、硬糖等，以免托槽脱落或弓丝变形；
- 进食后立即漱口，并使用专用牙缝刷或冲牙器清洁托槽周围及牙缝，防止食物残留；
- 佩戴保持器者应注意清洁保持器，每日用清水冲洗，避免使用热水以免变形；

针对佩戴假牙或种植牙的老年人

- 避免咀嚼过硬、过黏食物，如牛轧糖、脆骨等，以防假牙断裂或种植牙损伤；
- 假牙每日应摘下清洁，使用专用清洁片浸泡，并轻柔刷洗；
- 种植牙周围需格外注意清洁，可使用软毛牙刷和牙线轻柔清洁，避免牙龈发炎；
- 如出现假牙不适、种植牙松动或牙龈肿痛，应及时就医，避免自行调整或拖延。



跑步无法坚持， 减肥很难实现？ 试试超慢跑吧



体重管理，尤其是在美食云集的春节长假期间，对许多人来说是一项持续的挑战。除了饮食控制，规律的运动是管理体重和促进健康不可或缺的一环。

然而，传统跑步对于新手或体重较大者可能强度过高，难以坚持。本文旨在介绍一种新兴的、易于坚持的运动方式——超慢跑，帮助读者朋友们在假期也能轻松养成运动习惯，有效实现健身与体重管理的目标。



什么是超慢跑?

超慢跑，顾名思义，是一种速度非常慢的跑步形式，**其核心在于以极慢的配速（通常为步行速度或稍快，通常速度控制在每小时 4-6 公里，远低于传统慢跑的每小时 8-10 公里。超慢跑起源于日本，由福冈大学运动科学教授田中弘明（Hiroaki Tanaka）博士提出并推广。田中博士基于运动生理学研究，发现这种强度适中、持续进行的超慢跑，能有效激活身体代谢，且不易产生疲劳和损伤，特别适合运动新手、中老年人群及体重管理者。**



超慢跑的好处是什么？ 和传统运动方式相比的优势？

易于坚持，入门门槛低

其强度远低于传统跑步，**心肺和关节的压力小，几乎不会让人感到“气喘吁吁”或肌肉酸痛**，极大降低了心理和生理门槛，有助于养成规律运动习惯。

高效燃脂，助力减肥

在超慢跑的速度区间（通常对应最大摄氧量的50-60%），**身体主要依赖脂肪作为能量来源，是一种高效的燃脂运动**。虽单次消耗看似不高，但因其易于坚持和延长运动时间，累积效果显著。

提升健康，风险极低

能温和地提升心肺功能、**改善血液循环、帮助调控血糖和血脂**。由于冲击力小，**对膝盖、脚踝等关节非常友好**，大大降低了运动损伤的风险。

轻松融入生活，释放压力

无需特殊场地或装备，随时随地可进行。**其节奏舒缓，有助于缓解压力，改善情绪**，甚至可以在跑步时交谈或欣赏风景。

超慢跑与传统跑步、快走的参数对比？

特征	超慢跑	传统慢跑	快走
强度与体验	极低，轻松愉悦，交谈唱歌	中低，微喘，交谈不能唱歌	低，但感觉比超慢跑“费力”
能量代谢	主要燃烧脂肪，优化代谢	混合消耗糖原和脂肪	主要燃烧脂肪
生物力学	关节冲击极低，高步频保护膝盖	关节冲击中等，技术关键	无冲击，但对髌部力和耐力要求高
坚持难度	容易坚持下去，易于养成习惯	需要一定毅力，易因疲劳放弃	较易坚持，但减脂效率相对较低
核心优势	安全、愉悦、可持续，适合绝大多数人群	体能提升快，时间效率高	安全，入门零门槛



对于普通人和新手，
如何正确、科学的开始并学会超慢跑？

心态准备

- 忘掉“速度”和“距离”。**超慢跑的原则是“轻松、舒适、可持续”**。以能边跑边轻松交谈或哼歌的速度为标准。

关键技术

- **步幅要小，前脚掌或全脚掌着地**，避免后脚跟先着地的“制动”动作。
- **目标是每分钟170-180步**。可以使用节拍器APP或跟着快节奏音乐练习。
- **挺直腰背，目视前方，肩部放松，手臂自然弯曲摆动。**

启动方法

- **从超慢走开始：先从比平时走路稍快一点的“快步走”开始**，感觉身体发热。
- **过渡到超慢跑：**在快步走的基础上，尝试将步幅缩小，加快两腿交替的频率，**变成“颠儿着跑”的感觉。保持呼吸平稳。**
- **采用跑走结合：**初期可采用“跑1-2分钟，走1分钟”的间歇模式，**总时间从15-20分钟开始**，逐渐延长纯跑步的时间。

频率与时长

- **建议每周进行3-5次。单次时间可以从15-20分钟起步**，根据自身感受逐步增加到30-45分钟。



如何设定在春节假期中的“超慢跑”运动计划？

春节期间生活节奏变化大，计划应保持灵活、务实和有乐趣：

科学设定目标

- 目标设定主要是“维持运动习惯，抵消部分额外热量”，而非追求高强度减重。**建议每周完成3次超慢跑。**

时间安排合理

- **选择一天中相对空闲、不易被打扰的时段**，如早餐前、午后或晚餐前。**每次20-30分钟即可**，避免影响聚会和休息。

地点选择适宜

- **区公园、河边步道、甚至小区内安静的道路都是理想场所。**雨天也可在室内进行原地超慢跑或爬楼梯。

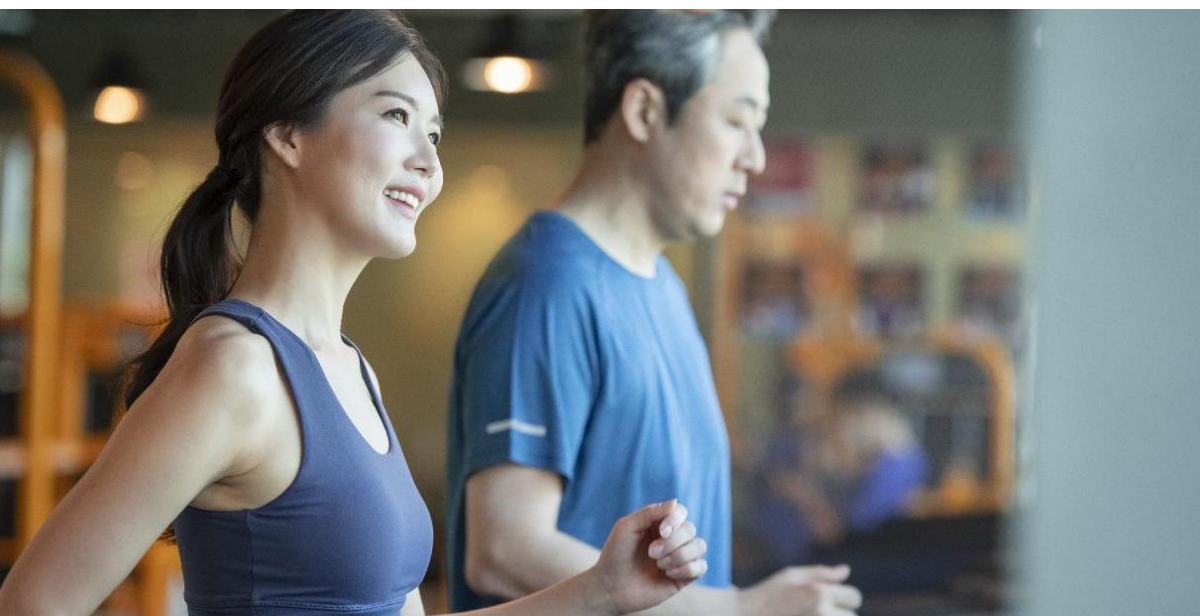
趣味运动结合

- 邀请家人一起参与，变成亲子或家庭互动时间。
- 在拜访亲友时，用超慢跑探索其周边的街区或公园。
- 一边超慢跑，一边听有声书或喜欢的音乐。

饮食配合

- **运动前、后应适量饮水。**如果计划在聚餐后进行，建议间隔1小时以上。

在这个春节假期，不妨尝试将超慢跑纳入您的日程。它不仅帮助您更好地管理节日期间的体重，更能为您带来一份轻松、愉悦和健康的身心状态，让您活力满满地迎接新的一年。



用营养搭建 您的能量 补给站



为了以能量满格的状态开启新年，迎接焕然一新的挑战与期待，我们更应关注日常饮食如何为身心“充电”。科学的营养选择，如同为身体搭建一座稳固的能量补给站，能帮助我们由内而外提升活力、稳定情绪，从容应对忙碌的生活。

我们的身体机能，包括大脑运作、免疫系统和作为“第二大脑”的肠道，都高度依赖持续而优质的能量与营养供给。选择正确的食物，不仅能优化这些系统的性能，更能点燃我们对生活的热情与期待。

以下是八个通过营养饮食构筑持久能量、焕发身心活力的关键点：



均衡饮食

很多人在忙碌和压力下，最先牺牲的往往是饮食。快节奏生活让我们更依赖缺乏关键维生素和矿物质的加工食品。压力状态下，身体对营养的吸收能力下降（尤其是维生素 B 和维生素 C），而高皮质醇水平会消耗镁等营养素，并导致免疫系统过度活跃。

在这样的困难时期，你需要确保饮食中摄入充足的必需维生素和矿物质等营养素，以补充流失的营养并支撑身体。每天摄入的清水等透明液体需要达到6-8杯，当然，睡前 1-2 小时应尽量避免饮水，以免影响睡眠。

控制咖啡因摄入

咖啡因可以让你短暂提神，但也可能让你更焦虑、睡不好（尤其睡前饮用）。含咖啡因的常见饮品包括：可乐、茶、巧克力、咖啡、能量饮料等。你可以尝试无咖啡因版本（对咖啡因极度敏感者不宜选择，所谓的无咖啡因饮料仍然含有少量咖啡因）。

每天吃满五份果蔬

每天摄入多种颜色的蔬果，有助于你获得全面的营养素、矿物质、维生素和膳食纤维，对身心健康都有帮助。通常每份的量约为手掌大小、一小碗或一小杯（最多 100 毫升果汁才算一份）。

选择“好脂肪”

脑需要脂肪酸（如Omega-3）才能正常运作。因此，与其完全避开脂肪，摄取健康脂肪至关重要。富含健康Omega-3脂肪的食物包括：油性鱼类（鲑鱼、鲭鱼、金枪鱼、鲱鱼和沙丁鱼）以及坚果和种子（特别是核桃、奇亚籽和亚麻籽）。缺乏Omega-3会增加抑郁和情绪低落的风险。

尽量避免食用含有“反式脂肪”或“部分氢化植物油”的食物（例如市面上买的一些蛋糕和饼干）。它们看起来能治愈心情，但长期而言，这类脂肪对情绪和身体健康均有害无益。

保持运动

散步是最简单的运动方式，免费、简单，是增加活动量、减轻体重、提升健康水平最便捷的方式之一。规律运动能缓解情绪波动，让你更冷静地应对挑战。寻找你喜欢的活动并将其融入生活。如果你平时不太运动，但能够走路，那就从增加每天的步行距离开始。如果有关节问题，也可以试试游泳。

19岁及以上年龄的成年人每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳或骑车。





留出时间放松

学会抽出时间好好休息，在照顾他人的同时，也要照顾好自己，这能有效缓解压力。告诉自己优先照顾好自己完全没问题。

保证优质的休息。通过改善睡眠环境、处理情绪问题以及选择更健康的日间习惯（如饮食或运动），可有效提升睡眠质量。

若睡前感到饥饿，可以试试用燕麦饼配酸奶或温牛奶等轻食。

减少糖分摄入

摄入过多糖分和精致碳水（如白面包、白米饭、白面条）会导致夜间持续的清醒，无法进入深度、修复性的睡眠。

此外，睡前避免进食过量或进食辛辣食品，以免影响消化。建议晚餐适量，且至少在睡前3小时用完餐。

最后提醒：成年人每晚需要7.5至9小时的高质量睡眠。

有助于缓解压力的食物

巴西坚果：富含硒，缺硒容易引起抑郁、焦虑、易怒、疲倦等症状

维生素 E：可帮助降低体内炎症、改善情绪

维生素 D：存在于蛋黄、强化食品中，能改善抑郁情绪，冬季建议额外补充

南瓜籽：富含钾，有助于缓解压力与焦虑症状。同时还含有镁，能够促进放松

黑巧克力：含高浓度色氨酸，可转化为提升情绪的神经递质（如血清素）；同时富含镁，有助减缓抑郁症状

火鸡和鸡肉：富含色氨酸，是人体合成神经递质血清素的必需原料，有助于改善情绪、睡眠质量。血清素的合成也与 B 族维生素密切相关

绿叶蔬菜：富含叶酸和维生素 B3、B6、B12，缺乏这些营养素可能导致情绪低落、血清素合成受阻



新年家庭复盘

4个问题帮你

温暖开启新一年

每到大年三十，朋友圈仿佛变成了一场大型的“誓师大会”。家长们一边感叹“这一年怎么过得这么快”，一边在这个充满仪式感的时刻，为孩子和家庭许下新的愿望：

“明年一定要少吼孩子”

“新学期要养成阅读习惯”

“全家要一起去旅行”……

然而，现实往往有些“扎心”。可能春节还没过完，作业一拿出来，家里就又回到了往日的鸡飞狗跳。那些信誓旦旦立下的 Flag，还没来得及坚持，就已经悄无声息地倒下了。



为什么改变这么难？

因为家庭并不是一个可以随意“重启”的机器，而是一个精密的“稳态系统”（Homeostasis）。

在系统式家庭治疗的视角中，家庭就像一个恒温器。当我们试图改变其中某一个点（比如，强迫孩子更加自律），而忽略了家庭成员之间长期形成的**互动模式**时，系统为了维持原有的平衡，往往会产生强烈的“反作用力”。也正因此，很多看似“合理”的改变，反而更容易失败。

发展心理学家 艾莉森·高普尼克（Alison Gopnik）在《园丁与木匠》中提醒我们：**养育并不是一项可以被流程化的“工作”，它从来没有一套标准化的操作手册**。旧有经验在孩子进入新的发展阶段时失效，并不是父母做错了什么，而是**家庭系统正向你发出一个需要“迭代”的信号**。

所以，这个跨年夜，与其急着做“加法”（报更多的兴趣班、立更严的规矩），不如先给家庭系统做一次深度的**“KISS 复盘”**。找一个相对放松的晚上，全家人围坐在一起，试着聊聊下面这四个问题。



Keep: 我们要保留什么?

看见那些被忽略的“例外”

在焦虑的裹挟下，很多父母都会不自觉地陷入一种“**隧道视野**”，目光只盯着孩子“没做好”的地方。

但真正有效的家庭复盘，第一步恰恰不是找问题，而是回到一种**资源取向**——看见那些被我们忽略的、美好的“例外”。

心理咨询中有一个重要流派——**焦点解决短期治疗 (SFBT)**，它强调：**问题，并不是时时刻刻都在发生。而那些“问题没有发生”的时刻，往往就是改变的钥匙。**

试着回顾一下过去一年，有哪些时刻没有发生问题？

也许是某个周末，没有赶着去补习班，而是一起去公园疯跑的下午；也许是孩子哪怕考砸了，但依然愿意回家跟爸妈吐槽的瞬间。

心理学中把这种连接称为“**原初的爱 (primary love)**”。它并不张扬，往往藏在那些细微的、平凡的，甚至被我们忽略的日常里。只有当我们暂时放下评判，才能捕捉到孩子眼里的那一点光。

请把这些时刻记录下来，它们不是“例外中的偶然”。而是家庭情感账户里，最宝贵的、也最真实的“存款”。



Stop: 我们要停止什么?

阻断“家庭内耗”

第二个问题，可能有些扎心，但非常重要：哪些互动模式是我们一直在重复，但不仅没效果，反而让每个人都感到疲惫的？

试着回想一下过去一年，家里是否常出现以下两个画面：

画面一：陷入“死循环”。

你越是紧逼（催作业、讲道理），孩子越是逃避（锁门、不说话）；你越想靠近，孩子推得越远。这种“追-逃模式”，消耗了我们90%的精力，却换不来1%的效果。

画面二：孩子变得“太懂事”

有时候，我们会无意识地把孩子当成倾诉对象：抱怨另一半的不作为、诉说生活的苦。孩子听得很认真，表现得像个“小大人”，体贴地安慰你。

心理学称这种现象为“亲职化 (Parentification)”。孩子被迫承担原本属于父母的情绪责任，成为了家庭里的“隐形治疗师”。这种角色错位，虽然让家长一时感到慰藉，但对孩子来说，却是不该承受的重担。如果你发现自己正在重复这样的模式，请在新的一年里告诉自己：**Stop it.**



Start: 我们开始尝试什么?

创造“微光时刻”

第三个问题，是给家庭注入一点“活水”。

打破僵局，最有效的办法往往不是宏大的“年度计划”，而是从一个微小的、具体的“新动作”开始。

试着问问自己：**新的一年，我们能否一起做一件从未尝试过的小事？**

心理学中有一个温暖的概念，叫做“**矫正性情感体验**”。意思很简单：如果过去互动总是伴随着焦虑和指责，那么现在我们需要制造一些新的、快乐的共同记忆，去“覆盖”那些旧有的伤痕。

不需要太复杂，只需要一点点真实的投入：

Start一次“大自然的逃离”。带孩子去散散步、坐在草地上发发呆，也能有效缓解大脑的边缘系统压力，恢复心理能量。

或者，Start一起做点“无用”的小事：养一盆花、编个手链，或者拼个乐高。在动手的过程中，孩子会慢慢找回久违的“可控感”和“投入感”。那个时刻，他不是“谁的孩子”，是完整的自己。

甚至，只是Start一个拥抱。约定每天回家先不问学习，给彼此一个拥抱。

这些微小的开始，就像水面上的涟漪，会慢慢改变家庭氛围，让爱重新流动。





Improve: 我们可以哪里更好?

允许自己“在试错中成长”

最后一个问题，**关乎接纳。**

在做复盘时，我们最容易陷入的误区，就是把“Improve”变成自我检讨大会：怪自己没耐心、没给孩子更好的资源。但在这里，请对自己宽容一点。做父母，本就是世界上最难的工作，因为它没有“标准操作手册”。

英国心理学家 温尼科特 (Donald Winnicott) 曾提出过一个治愈了无数家长的概念：“**足够好的母亲**”。他认为，追求完美只会带来灾难，而60分的父母刚刚好。

所以，这里的 Improve并不是要求我们明年立刻做到满分，而是允许自己在**试错中成长**：承认我们会有情绪，会有应付不来的时候；

重要的是，**与孩子一同面对困难的过程**，本身就是帮助我们修复自身生命议题的珍贵机会。

或许明年的这个时候，我们依然会有争吵和烦恼。但只要愿意坐下来，诚实地面对彼此，哪怕只是改进了1%，也是了不起的进步。

写在最后

所有复盘的目的，都不是为了打造一个流水线上的完美产品，而是为了构建一个能够遮风挡雨、允许每个人真实表达的**支持性系统**。

正如积极心理学所说：阳光总在风雨后，而风雨也终会过去。

那些让我们感到焦虑的冲突与挑战，其实都是家庭系统升级的契机。做父母确实很难，但最重要的任务不是当一个完美的监工，而是把亲子关系经营成彼此终身的积极资源。

新的一年，愿你的 Flag 不再倒下，愿你的家，温暖如初。

作为北京师范大学婚姻家庭实验室团队支持的专业机构，盈心桥深知每个家庭的痛点，也擅长用系统的视角，将那些缠绕的“结”，变成连接彼此的“纽带”。

如果你希望有一双专业的眼睛，帮助你看清家庭系统的全貌，或者需要一个足够安全、包容的空间来安放焦虑，盈心桥的大门始终为你敞开。

新的一年，无论风雨，我们都与你同在。



盈心桥是由北京师范大学心理学部教授团队领衔、以家庭治疗和儿童青少年心理健康为核心优势的专业心理服务机构。联系电话：
18519806096（李老师）





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

个人保险客户服务热线：956156