

心理世界

主管 | 华夏日报社 主办 | 华夏全媒体研究院心理研究所 编辑出版 | 至善堂教育咨询

2025 年 11 月 14 日 星期五 本期共 4 版 | 国际标准刊号: ISSN2521-0289 | 数字报: szb.cmpvip.com

至善堂教育咨询

问题孩子矫正服务

中高考心理陪跑服务

针对青少年成长中常见的多动症、孤独症、智力障碍、感官障碍、学习困难、情绪行为障碍等问题，组建由特教老师、心理咨询师、康复师构成的专业团队。通过前期精准评估，为每个孩子定制包含行为矫正、心理疏导、能力训练的个性化方案，采用科学干预手段帮助孩子改善行为模式、提升适应能力，同时联动家庭开展家长指导与支持，构建“机构+家庭”的协同成长环境。

聚焦中高考关键阶段的学业压力与心理挑战，以“好心态赋能好成绩”为核心，为考生提供全周期心理支持。针对“学习用功但成绩不佳、考前焦虑失眠、缺乏动力自信、人际关系紧张”等问题，运用认知行为疗法、心智化理论等专业方法，帮助考生疏导情绪、提升情绪耐受力、建立积极应对模式。服务涵盖一对一心理辅导、学习方法指导、时间管理训练助力考生以稳定心态冲刺考试，发挥真实水平。



2025 年中国人幸福感报告发布

9月23日，由清华大学心理与认知科学系积极心理学研究中心主办，运动生活方式品牌 lululemon 承办的“2025 年幸福感研究学术研讨会”在清华大学举行。大会上，清华大学心理与认知科学系教授彭凯平正式发布了《2025 年中国人幸福感报告》（下文简称：报告）

清华大学心理与认知科学系党委书记李颖、国际积极心理联合会（IPPA）候任主席 Tayyab Rashid，以及 lululemon 中国区董事总经理黄山燕分别致欢迎辞；清华大学心理与认知科学系副主任伍珍，清华大学心理与认知科学系副主任张丹，北京师范大学心理学院教授许燕，以及北京大学心理与认知科学学院副教授侯玉波等多位学术嘉宾也受邀出席，共同深入解读中国人幸福感的历史传承与当代表达。

据了解，本次报告是清华大学基于对中国文化根源的梳理，针对国人幸福感现状进行的问卷调研，覆盖全国五万样本。

在幸福感来源方面，报告发现，中国人对幸福感的理解是“在健康的

基础上，通过和谐的家庭和社会关系，在稳定安全的环境中，体验持续的积极情绪。”

对此，报告为公众提出了七条提升幸福感的思路。例如，动起来，更幸福，在运动中体验“福流”；保持充足的睡眠和规律的饮食；培养乐观心态；从“了解自我”和“接纳自我”开始；保持孩童般的好奇心，激发对生活的感知力；放下手机，活在当下；有效社交，回馈社区，感受真实生活中的联结。

“我们的研究揭示，幸福不是被动等待的礼物，而是主动创造的过程。通过感受运动的正向反馈、正念练习的当下专注、社区互动的情感联结，以及自我突破的成长体验，每个人都能逐步提升幸福感。”彭凯平表示，“运动是提升对幸福感最直接的、最简单的、最方便的，也是最有效的方法，特别是社交性的运动，是获取幸福感的重要来源。”

彭凯平强调：“那些最常体验到深层次幸福感的人群，往往实践着一种‘全情投入’的生活哲学，而这种状态也被心理学家称为‘福流’

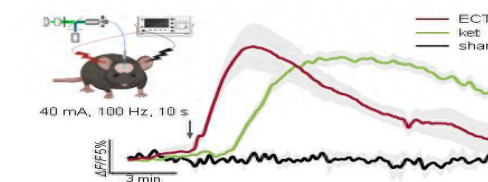
（Flow）。比如像是在打网球、做瑜伽时，人们会完全沉浸其中。感受到身心合一，就更容易体验到深度的愉悦感和满足感。”

彭凯平介绍，与西方研究不同，《2025 年中国人幸福感报告》的研究特别重视中国传统文化对现代人的影响，以及当代互联网内容，来探寻幸福的真谛。同时，调研也基于大数据人工智能算法，具有专业性和科学性。

在主题演讲环节，北京师范大学心理学部教授许燕结合传统文化与价值体系，多方面诠释了中国人的积极人格。她提出，“坚韧”是中国人非常核心的积极人格特质。此外，中国人普遍对未来抱有积极的预期，这种乐观精神是推动个人和社会发展的重要心理动力。

北京大学心理与认知科学学院副教授侯玉波则通过探讨过度使用手机和社交媒体的弊端，分析了如何通过拥抱真实世界的联结来提升幸福感，鼓励大家将时间投资于面对面的深度交流、线下的活动参与，以获得真正的归属感与情感支持。

国际首次确认！北京科研团队找到抑郁症有效疗法“总开关”



在攻克抑郁症的道路上，北京脑科学与类脑研究所所长罗敏敏团队取得重大突破，锁定了信号通路“总开关”——腺苷。该研究在国际上首次确认，腺苷信号通路是驱动当前两种常见抑郁症疗法快速起效的关键。基于该原理，研究团队正在开发更安全、高效的抑郁症非药物疗法和全新小分子药物，将快速抗抑郁疗法从“经验性使用”推向机制明确的精准医学时代。11月6日，相关成果在《自然》杂志发表。

抑郁症是全球主要精神疾病之一，其中约三分之一的难治性抑郁症患者对传统药物反应不佳。当前，这类患者主要接受氯胺酮或电休克治疗，虽然数小时内即可产生明显疗效，但会伴随难以规避的副作用。学界对疗法原理的研究，长期聚焦氯胺酮的一个热门靶点，但一直未能取得原理性突破。

早在十多年前，罗敏敏就和团队探讨过一个线索：氯胺酮会引起外周循环的抗炎作用，其中就有腺苷参与，那腺苷是否也会在脑部产生类似作用，实现对抑郁症的治疗？然而，腺苷代谢速度很快，受限于检测手段，科研团队无法快速取样并检测到小鼠大脑中的腺苷含量。直到北京大学教授李毓龙团队成功开发聚焦腺苷的基因编码荧光探针，脑内的腺苷变化过程终于被清晰“看见”。

2019年5月20日——北京脑所博士后乐晨雨清楚地记得这一天，他为完成腺苷探针表达的实验小鼠注射了氯胺酮，不到1分钟，屏幕上代表腺苷信号的曲线就剧烈上升。“反复实验都确认了这个结果，并且也得到了实验室其他成员的验证，这给了我们很大的信心！”时至今日，这个画面依然令他激动。随后对小鼠进行的电休克治疗，同样出现了强烈的腺苷信号表达。两种看似迥异的抑郁症疗法，竟受同一种“开关”控制。

罗敏敏团队依据这一原理，找到了可以安全、可控诱发大脑内腺苷释放的抑郁症新疗法——间歇性低氧干预方案，并自主开发了用于抑郁症人体治疗的相关设备。目前，团队已就该疗法与北京安定医院合作开展临床试验，预计2026年将产出阶段性成果，后续还将推进多中心合作。

这些成果背后，有本市丰富的医疗和人才资源作为支撑。“依托北京市的‘医师科学家’项目，先后有7位临床医生来到我们实验室开展科研，为基础研究带来临床经验和新思路。”乐晨雨对此深有体会，只有深刻了解临床治疗需求和痛点，才能更好地开展针对性研究，也更有利于成果转化。

与此同时，全新的小分子抑郁症治疗药物研发也在路上，围绕氯胺酮类似物，团队已设计出30余种候选分子。“它们之中，已经出现了在动物实验上对抑郁症疗效更强、副作用更低的候选分子。我们还会继续基于腺苷筛选系统，寻找更多潜在药物。”乐晨雨充满期待。

主编 | 史伊薇 责任编辑 | 董哲 校对 | 卢路

粤港澳高校心理学联盟成立 聚焦五大合作方向

粤港澳高校心理学联盟25日在广州揭牌成立，标志着粤港澳大湾区心理学领域的协同合作进入新的阶段。

粤港澳高校心理学联盟由中山大学携手华南师范大学、深圳大学、北京师范大学（珠海校区）、广州大学、香港中文大学、香港大学、岭南大学、澳门大学共九所高校共同发起。首批成员单位包括粤港澳三地29家高校，旨在整合区域资源，打破地域壁垒，推动三地心理学资源共享与优势互补。

中山大学心理学系主任佐斌任粤港澳高校心理学联盟主席。佐斌介绍，联盟聚焦五大合作方向，包括联

合培养心理学人才、合作开展前沿科学研究、共建社会心理服务体系、促进国际学术交流以及推动心理健康知识普及。通过机制化合作，联盟致力于构建具有国际影响力的心理学学术共同体，为提升大湾区民众心理健康水平和促进社会和谐提供专业支撑。

“粤港澳大湾区得天独厚的国际化环境以及丰富多元的社会文化形态，为心理学研究提供了天然的实验室和广阔的应用场景。联盟的成立将成为引领中国心理学面向未来的一个重要引擎；也有助于心理学科进一步聚焦国家重大战略需求和全球性前沿科学问题，如人工智能与人类认

知，心理健康与公共卫生，社会治理与和谐心态，跨文化沟通与认同等，有望产出一批具有国际影响力的原创性成果，为中国心理学走向世界，引领前沿发挥先导作用。”中国心理学会理事长苏彦捷说。

联盟成立当天，粤港澳大湾区心理学科创新发展论坛同步举办。论坛结合大会报告、圆桌论坛、专题研讨的方式围绕中国心理学自主知识体系建设、中国特色社会心理服务体系建设、大湾区心理学人才培养与学科建设等议题展开，系统展现了三地心理学界协同创新的重点方向。