



中国科学院心理研究所
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY, CAS

心讯

2015年第3期 总第203期

导 读

率先行动：建设特色研究所

心理所稳步开展天津港“8.12”重大事故心理援助工作

目 录

◆ 所内聚焦

中科院院长白春礼带队对心理所领导班子进行换届考核.....	人事教育处
北京分院副院长李静到心理所调研指导特色研究所建设.....	应用发展部
心理所召开 2015 年度秋季战略研讨会.....	发展规划办公室 科研业务处
实施“率先行动”计划，落实“一二三”规划.....	陈雪峰
心理所稳步开展天津港“8.12”重大事故心理援助工作.....	吴坎坎 程锦

◆ 新成果 新进展

重大突破领域：心理疾患的早期识别与干预

重大突破领域：社会预警与决策

重点培育方向：灾害与创伤心理

重点培育方向：网络心理与虚拟行为

重点培育方向：发展、教育与创造力教育

◆ 科学传播

《PsyCh Journal》进入美国国立医学图书馆（NLM）学术期刊数据库 Medline.....	王日出
心理所应用发展部举办知识产权培训会.....	知识产权办公室
心理所应邀参加百度“青春无压力”心理科普互动展览.....	吴坎坎
心理所科普展品参展“中国科学院科技创新年度巡展 2015”.....	高路
心理所参加澳门科技活动周并举办心理学专题科普展览.....	高路

◆ **党群工作**

心理所荣获“首都文明单位”称号.....党办

心理所党委中心组召开“严以修身”专题学习扩大会.....党办

心理所召开“严以律己”党委中心组专题学习扩大会.....党办

心理所陈雪峰同志等受到京区党委表彰.....党办

◆ **减压之道**

身体冥想放松.....祝卓宏

释放压力放松训练.....祝卓宏

数息放松法.....祝卓宏

双手辅助深呼吸练习.....祝卓宏

中科院院长白春礼带队对心理所领导班子进行换届考核

【撰稿：人事教育处】

7月14日上午，中科院党组书记、院长白春礼，院党组成员、京区党委书记、北京分院院长何岩，院人事教育局局长李和风，京区党委常务副书记、北京分院党组常务副书记、副院长马扬等13人组成的考核组对心理所领导班子进行了换届考核。心理所领导班子成员、党委委员、纪委委员、中层干部、副高级以上专业技术人员以及职代会主要成员、党支部书记、民主党派、离退休人员等各类职工代表100余人参加了考核大会。会议由马扬主持。

心理所所长傅小兰代表领导班子做了述职报告。她全面总结了本届班子2010年7月任期以来开展的工作和取得的成效，重点汇报了研究所“一二三”规划实施进展，为实现任期目标在体制机制改革、科技布局调整、人才队伍引进培养、科技和信息支撑平台建设、国际合作与交流、技术服务和成果转化、党建和创新文化建设方面所采取的系列重要举措及成效，以及任期内中层干部选拔聘用和党风廉政建设情况，并分析了当前工作中存在的主要问题及今后发展的建议。傅小兰对院党组、院机关各部门、北京分院和京区党委五年来对心理所的指导和关怀、全所职工和研究生对班子的理解和支持，以及不懈努力表示衷心感谢。同时，她表示心理所将按照“三个面向”的办院方针和“四个率先”的要求，继续深入实施“一二三”规划，着力开展面向城镇化发展的心理学研究和服务，把心理所建设成为具有核心竞争力的国家战略科技力量，为探索人类心智本质、促进国民心理健康、推动社会和谐发展作出新的更大贡献。

北京分院监察审计处副处长严枫宣读了《心理所所长任期经济责任审计结果公告》，她指出，心理所领导班子在任职期间内多渠道多方位争取经费，着力提升技术支撑平台建设，重视管理制度建设，研究所经费收入逐年增加，职工个人收入稳步提高。

随后，马扬布置了领导班子民主测评及民主推荐工作，他重点介绍了领导干部管理体系，领导班子职数、任期，领导干部选拔任用程序，以及本次民主推荐和民主测评的具体要求及注意事项。参会人员按照规定，认真填写了测评表和推荐表。

会后，考核组与有关人员进行了个别谈话，听取他们对研究所发展状况和领导班子及班子成员的评价，并听取其对下届领导班子组成人选的推荐意见。

白春礼、何岩、李和风、马扬一行还参观了心理所人类嗅觉、视知觉、虚拟现实等实验室和心理梦工厂。



京区党委常务副书记、北京分院党组常务副书记、副院长马扬



心理所所长傅小兰做述职报告



北京分院监察审计处副处长严枫



参观人类嗅觉实验室



参观视知觉实验室



参观心理梦工厂

[返回目录](#)

北京分院副院长李静到心理所调研指导特色研究所建设

【撰稿：应用发展部】

6月30日下午，中科院北京分院副院长李静一行六人到心理所调研，协调和推动分院系统特色研究所建设工作。心理所所长傅小兰研究员、党委书记李安林、所长助理刘勋研究员、有关职能部门工作人员以及心理所先期启动的特色所预研项目部分负责人参与调研会。傅小兰所长主持调研座谈会。

傅小兰所长首先致辞并感谢分院对心理所建设特色研究所工作的重视与支持。科研业务处处长陈雪峰副研究员介绍了心理所在特色研究所建设过程中的工作部署和进展情况。随后，与会的预研项目负责人简要汇报了项目进展情况，以及遇到的问题和困难。北京分院科技合作处处长管兵等就研讨中大家提出的问题，

针对性地介绍了分院在科技合作中的职能以及可以为研究所提供的支持和帮助。

李静副院长对心理所在特色所建设方面的工作给予了充分肯定，对科研人员谈到的问题逐一进行回应，就目前特色所建设中的关键任务，特别是建设成果示范点的工作提出具体建议，并表示分院会大力支持特色研究所建设工作，为研究所搭建平台、促进发展，推动科研成果转移转化和服务社会。

[返回目录](#)

心理所召开 2015 年度秋季战略研讨会

【撰稿：发展规划办公室 科研业务处】

9月17日，心理所2015年度秋季战略研讨会在和谐楼九层会议室召开。此次会议的主题是研究所“十三五”规划。全所在职职工167人参会。

根据中科院今年先后印发的《中科院“十三五”发展规划编制工作方案》和《研究所“十三五”规划编制提纲》要求，心理所在3月初讨论确定了研究所制定“十三五”规划工作计划，6月前由发展规划办公室和信息中心完成环境和发展趋势分析、学科前沿情报分析、国家需求分析等文献情报分析工作，6-7月份，结合院“十二五”任务书验收评估工作，对研究所“十二五”期间的科技发展进行全面深入总结，8-9月初分别编制并完成了面向科研人员和面向管理支撑部门的研究所“十三五”规划调研表，自下而上进行调研。此次战略研讨会是研究所制定“十三五”规划的关键环节，是在前期工作基础上的凝练，聚焦于“十三五”期间的重大突破领域、重点培育方向和改革举措，进行全所层面的深入研讨。

此次会议分为大会报告、分组讨论和大会总结三个环节。所长傅小兰研究员主持上午的大会报告。议程安排十分紧凑，报告内容非常丰富：党委书记李安林传达中科院2015年夏季党组扩大会议精神；所长助理刘勋研究员介绍“率先行动”计划及“十三五”规划要求；所长助理刘正奎研究员介绍特色研究所建设要求和科技服务网络计划（STS计划）；科研业务处处长陈雪峰副研究员介绍中国

脑计划、北京市脑专项、科技部重点研发计划等国家重要科技任务；蒋毅研究员介绍脑科学与智能技术卓越创新中心情况；副所长孙向红研究员介绍研究所科教融合工作进展；人事教育处处长周智红介绍国家和院人才方面的新政策；信息中心主任陈晶介绍国内外心理学现状。

在下午的分组讨论中，六个分会场的与会人员围绕“重大突破领域、重点培育方向、改革举措”三个议题展开热烈研讨，集思广益，为所“十三五”规划和体制机制改革出谋划策，提出了很多非常有价值的建议。分组讨论结束后，六个小组的代表向大会汇报和分享了各组讨论的情况。

最后，傅小兰研究员在会议总结中肯定了本次战略研讨会取得的成效，并进一步提出要求，希望心理所在“十三五”规划和未来发展中做到“有特色”，要进一步突出体现心理所和心理学的特色，有所为有所不为；“有基础”，要立足“十二五”工作基础，与时俱进统筹谋划；“有影响”，要持续提升心理所的学术影响，不断扩大心理所的社会影响，在满足国家重大需求的同时大力推动中国心理学科的发展。所发展规划办公室将在所务会领导下，基于前期自下而上的调查研讨，进行自上而下的凝练整合，形成研究所“十三五”规划初稿，再通过多种渠道和多种方式广泛征集全所职工的意见，然后提交职代会和学术委员会审议，力争通过规划制定工作凝聚全所力量，促进出成果、出人才、出思想，全面推进“率先行动”计划和特色研究所建设工作。



所长傅小兰研究员讲话



大会报告现场

[返回目录](#)

实施“率先行动”计划，落实“一二三”规划

【撰稿：陈雪峰】

8月18日，中国科学院召开2015年夏季党组扩大会议精神传达视频会议。会上，白春礼院长强调，全院要总结分析“十二五”改革创新进展，扎实抓好研究所“十三五”时期“一三五”规划制定工作。今年上半年，院里部署并完成了研究所“十二五”任务书验收工作，心理所认真进行“十二五”进展总结，为制订“十三五”规划奠定了基础。

“十二五”期间，心理所科技创新能力显著增强。两个重大突破领域和三个重点培育方向均高质量完成目标任务，引领和推动了我国心理学的发展。在院“十二五”任务书验收评估中，重大突破领域“社会预警与决策”入选全院优秀突破候选；在特色研究所认定评审中，两个重大突破领域和两个重点培育方向被认定为“国际同行、国内领跑”，一个重点培育方向被认定为“国际同行、国内同行”，五个三级学科被认定为“国际同行、国内领跑”。

一、两个重大突破领域进展

1. 心理疾患的早期识别与干预

在基因-脑-行为层面发现并验证心理疾患早期识别的若干重要客观指标,提出并论证神经软体征是精神分裂症谱系潜在内表型,得到领域 4 位国际权威专家高度评价,在国际心理学大会上做特邀报告。研发早期识别和干预系统各 1 套并申报专利。心理健康相关政府咨询报告获国家领导人批示 2 项。建立国际首个注意缺陷多动障碍、双相情感障碍、重度抑郁症遗传学数据库并向全球开放。受 Nature 特邀专访,介绍我国心理疾患早期识别与干预研究的前沿成果及未来方向。研究成果发表在 PNAS、Current Biology、Biological Psychiatry 等领域顶尖期刊上。学术带头人 SCI 第一著者论文 2010-2014 年被 Web of Knowledge 引用数在前 100 位中科院著者中排名第一。

2. 社会预警与决策

关于建立社会态度监测平台、高度关注社会心态发展变化趋势的政府咨询报告获国家领导人批示,获院服务国家宏观决策科技支持系统建设项目滚动支持。完成集群行为预警指标、心理和谐指标、社会态度预测感知系统研发,在广东省和山东省应用。汶川震后发现描述群体心理和行为特征的心理“台风眼”效应,获 Nature 高级主编高度评价,被 Lancet、Psychological Science in the Public Interest、The Psychologist 等国际顶尖期刊引用,为国家应急管理体系建设提供理论依据。完成我国首个太空环境中的风险决策研究,系列论文被 Science 出版的专题论文册收录,为航天员在轨训练提供科技支撑。

二、三个重点培育方向进展

1. 灾害与创伤心理

建立重大自然灾害后心理援助模式、关键技术及应用体系,获得北京市科技奖。组建全国心理援助联盟。多水平、多层次系统论证基于 DSM 标准的创伤应激相关障碍临床症状的表型模型,发表多篇高影响力论文并得到国际同行广泛认可,学术带头人受邀参加创伤后应激障碍国际临床诊断标准修订工作。研发的心理创伤评估工具、干预方法与网络技术平台、服务体系等在四川、云南等灾区应用,

服务近百万人次,形成 70 多万人的心理创伤数据库。23 份咨询报告被国家采纳,4 份咨询报告得到国家领导人批示。推动了国家减灾委《关于进一步加强重大自然灾害后社会心理援助指导意见》出台。2011 年,心理援助工作获得国家民政部颁发的我国政府最高规格慈善奖项“中华慈善奖”。

2. 网络心理与虚拟行为

研发基于行为和内容分析的心理计算模型,实现对区域群体社会态度的预测,并在广东、北京和新疆等地验证。研发基于认知行为技术的心理健康干预系统,实现通过记录分析个体行为进而及时预测和干预个体心理健康,在中国科学院大学应用。突破一系列针对社交媒体大数据的社会心理感知计算的关键技术,其中人格预测精度平均达到 80%,模型预测值与效标值相关值为 0.45,达到国际先进水平。主办首届全国网络心理与社会预警高端研讨会,发挥引领和推动作用。

3. 发展、教育与创造力培养

经持续 30 余年系统研究,建立创造力评估体系和培养教育方案并在人大附中、北京八中、育才学校示范推广。发表我国首篇实验验证超常教育积极效应的国际论文。建立我国首个流动儿童公益民办学校中科青云实验学校。儿童亲社会行为研究成果先后 2 次在国际心理学界最重要的学术会议做特邀报告。建立儿童青少年心理健康指标检测体系和心理问题疏导平台及服务网络,在湖北、辽宁进行试点。关于中小学危机事件心理干预机制、处理儿童性侵犯事件的心理学建议的 2 份政府咨询报告获国家领导人批示。

五年来,共发表 SCI/SSCI/EI 收录的期刊论文 1714 篇,其中发表在领域影响因子 TOP 10%期刊上的 SCI 文章占 SCI 总发文量的 17%;获国家科技进步奖一等奖 1 项、省部级奖 9 项;上报咨询报告 50 份,其中 27 份被中办/国办采用,7 份获国家领导人批示;主持承担科技部、国家自然科学基金委等科研项目 402 项。

三、“一二三”规划的实施保障

为保障“十二五”期间“一二三”规划的顺利实施,心理所采取了调整布局、分类管理等一系列卓有成效的管理举措,其中实施“优化布局,分类管理,形成

创新发展完整价值链，实现学术研究与社会服务协调发展新格局”的创新举措，在院“十二五”任务书验收评估中入选全院亮点工作候选。此外，发挥学科特色，建立高端科技咨询和系统科学传播并重的工作机制，打造科技服务社会创新模式，服务社会能力显著提升。

“十二五”期间，心理所抢抓机遇、应对挑战，扎实推进各项工作，研究所的科技创新、人才培养、体制机制改革、创新文化和党的建设都取得了新的明显进展，顺利完成各项既定任务，并在 2015 年研究所分类改革和特色研究所认定中，成为首批城镇化发展领域唯一的试点研究所。当前，研究所围绕“十三五”规划制定工作，已开展了自下而上的战略规划调研，即将组织全所层面的战略研讨，在此基础上，经自上而下的凝练，多方征集意见和建议，切实做好“十三五”时期“一三五”规划制定工作。

[返回目录](#)

心理所稳步开展天津港“8.12”重大事故心理援助工作

【撰稿：吴坎坎 程锦】

8月12日，天津滨海新区塘沽开发区的天津东疆保税港区瑞海国际物流有限公司所属危险品仓库发生爆炸。截至9月11日下午3时，事故已确认遇难165人，失联8人。

天津港“8.12”事故发生后，心理所立即启动《中国科学院心理研究所灾后心理援助应急预案》，派出灾害心理援助与创伤研究青年创新团队，根据8年来灾后心理援助的实践经验和现场需求调查，确定了心理创伤高危人群，按照“政府主导、部门协作、专业支撑、社会参与”的原则，部署了应激期、过渡安置期和恢复重建期的心理援助工作。该团队联合业界专业资源，动员和组织“全国心理援助联盟”中的专家和专业志愿者，并依托天津师范大学力量，成立了天津心理援助工作站，以统筹和组织全国和当地心理援助力量，为开展科学、持续、有效的心理援助工作提供保障。

截至9月24日，先后有28名“联盟”成员赶赴一线提供专业援助，在事故善后接待组开展牺牲或失联消防官兵家属的心理急救和安抚工作，并从专业角度支持善后接待各小组成员的精神状态和具体工作。此外，应邀为当地妇联、工会和团委培训心理援助志愿者、讲授和普及应对心理创伤的理论、方法和技术等。

一、善后接待组心理急救和安抚工作

8月13日晚，心理所心理援助团队便进入善后接待组，先后进入了3组、5组、7组、13组、16组、17组、19组、20组开展牺牲或失联消防官兵家属的心理急救和安抚工作，中途也因各种原因应急介入了一些小组内的心理急救和哀伤处理。通过现场授课和微信平台相结合的方式，支持善后接待各小组的心理援助工作，心理急救培训直接受益约50人次，通过“移动互联网+”的形式为善后接待组提供150余条心理急救专业知识，并在微信群里从专业角度支撑善后接待组的工作。

截至9月18日，已协助善后接待组顺利完成了全部遇难者家属的善后心理安抚工作。

二、培训心理援助志愿者

在滨海新区妇联、天津团市委等的邀请和中国妇女发展基金会的支持下，心理所林春、吴坎坎、于洋等参与招募、面试心理援助志愿者工作，协助其组建热线电话组、个体咨询组、团体辅导组的志愿者团队，并对42名心理援助志愿者开展心理援助理论技术、志愿者角色定位、界限设置等培训。

三、对心理援助小组开展专业督导

督导专家基于以往的心理援助经验和职业敏感，能够觉察到小组内成员在高强度工作下积累的紧张、焦虑等情绪，以及家属的心理创伤反应和负面情绪带来的影响。在灾后心理救援期间，每天晚上的7:00到9:30，各心理援助小组需聚集在一起参加督导会，通过对个案进行督导，要求各心理援助小组进行工作汇报，查看是否有小组需要督导组的关注和支持，提高其工作的专业性和实效性。此外，督导组成员还对心理援助志愿者进行巡回督导，并对工作人员进行相关评估。

四、建言献策，提交政府建议

8月13日晚9时，专家组抵达后，根据11.22黄岛输油管道爆炸和301昆明暴恐事件后心理援助经验，并结合天津港8·12事故的现场情况分析，专家组商讨、制定心理援助方案，连夜开展了评估干预等资料的整理工作，并根据实地调研结果起草了3份政策建议，为各级领导决策提供依据。

五、发放心理援助手册

截至今日，心理所共向善后接待组、开发区工会、开发区消防支队和5家当地媒体发放电子版《工作人员心理自助手册》和《公众心理自助手册》，并通过微信、网页等形式在网络平台上产生了大量影响，此外印制发放该手册1000多份，通过多种形式普及突发事件后心理健康知识。

六、开展机关、企事业单位“心灵阳光”系列讲座

为了更系统、全面地在灾后恢复重建期促进受灾民众心理创伤的复原，9月16日上午，心理所应邀参加天津市开发区总工会主办的“阳光心灵”系列讲座。来自区内30余家受灾企业的200名职工参与了此次活动。此次讲座的题目是“科学应对压力，维护身心健康”，由心理所祝卓宏教授主讲。祝卓宏通过心理学与脑科学的讲解、生活与研究的结合、案例与总结的搭配，特别是现场的“腹式呼吸”、“健脑操”、“身体扫描”等互动训练，让大家在有限的时间内学习和感受到了全面、科学、系统地应对应激和压力的能力和技术。

[返回目录](#)

科学传播

《PsyCh Journal》进入美国国立医学图书馆（NLM）学术期刊数据库 Medline

【撰稿：王日出】

日前，心理所和威立出版社联合出版的我国首本心理学英文期刊《PsyCh Journal》通过严格遴选，进入美国国立医学图书馆（NLM）学术期刊数据库

Medline, 这也是 PsyCh Journal 继进入美国心理学会 (APA) PsycINFO 数据库、爱尔斯威 (Elsevier) 出版社 Scopus 期刊数据库之后, 第三次被纳入国际著名学术期刊数据库索引。作为国际上最权威的生物医学文献数据库, Medline 收录了全球超过 5600 种与生物医学和健康有关的期刊, 涉及医学、生命科学、行为科学、化学、生物工程等众多学科。

Medline 受众广泛, 对于新申请进入索引的期刊的挑选也很严格: 新申请期刊由美国国立健康研究院 (NIH) 文献筛选技术评审委员会 (LSTRC) 对期刊运行和内容进行审查, 从期刊宗旨、文章质量、编辑质量、出版质量、受众、语言与地域等多个方面进行综合评价后推荐是否进入 Medline 索引。该委员会每年二月、六月、十月召开三次会议, 每次讨论大约 180 个入库申请, 其中只有 12-15% 的新期刊可以进入 Medline 索引, 竞争相当激烈。一旦申请失败, 在之后两年中将不得申请。本次《PsyCh Journal》申请经过慎重考虑及充分准备, 并得到美国科学院院士 Henry Wellman 教授和美国心理学会国际事务高级主任 Merry Bullock 博士的推荐, 最终在第一次申请就获得成果。进入 Medline, 将会进一步提升《PsyCh Journal》在国际上的知晓度, 对期刊未来发展提供助力。

自今年起《PsyCh Journal》全部改为在线出版, 可通过期刊网站 ([http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/\(ISSN\)2046-0260](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/(ISSN)2046-0260)) 进行浏览和投稿。

[返回目录](#)

心理所应用发展部举办知识产权培训会

【撰稿: 知识产权办公室】

7 月 1 日上午, 心理所应用发展部暨所知识产权办公室邀请北京英智达知识产权咨询服务有限公司总经理刘丹妮女士, 在所内开展了一场知识产权基础知识普及型培训, 主要讲授内容为“知识产权的概念、分类和保护”, 心理所城镇化预研项目负责人、知识产权联络人、应用发展部成员、相关科研人员以及研究助理等共计 30 余人参加了本次培训。

在本次培训中，刘丹妮女士向大家讲授了知识产权的概念、意义、特点以及分类，不同类型的知识产权如何获得保护，以及在知识产权保护过程中权利人和发明人/设计人需要注意的问题；同时，也从专业角度比较了不同类型知识产权的保护范围、获取周期以及优缺点，教会科研人员根据产出成果的不同属性和特点，及时、完整地对成果进行全方位保护。在培训中，主讲人结合多个案例、近期的知识产权热点事件、典型案件，生动鲜明地传授了上述知识。讲座结束后的答疑阶段，听众们纷纷结合自己的科研工作向主讲人发问，会场学习气氛浓厚。



根据培训结束后回收的意见反馈表统计显示，本次培训听众的满意度非常高，与会者表示，参加此次培训受益良多，对知识产权的概念和具体的操作性工作有了更为深入的了解，这对今后开展科研工作以及科研成果应用与转化工作都起到了非常大的帮助，期待今后在这方面获得更多的培训机会和实践性学习。

[返回目录](#)

心理所应邀参加百度“青春无压力”心理科普互动展览

【撰稿：吴坎坎】

8月8日，心理所应邀参加百度每年一届的盛会——Summer Party 中的“青春无压力”心理健康普及互动展览，现场共有约2000余人参与现场互动体验和线上“中科院心理所”直达号的体验。

“青春无压力”心理健康科普互动展览是由百度公益和中科院心理所共同发起和主办的针对青年人的线上线下相结合的减压互动体验式展览。此次活动，线上主要通过中科院心理所和百度基于“移动互联网+心理学”的理念联合开发的“中科院心理所”直达号提供心理健康测评（如压力）、自助干预和减压科普知识等帮助青年人学会正确应对减压（中科院心理所百度直达号使用方式：在移动版百度搜索条输入“@中科院心理所”即可）；线下主要通过“心理梦工厂”的科普互动展品现场为大家减压，参与此次展出的科普互动设备包括“心灵的窗户”、“一分钟有多久”、“又稳又快”、“意念直升机”、“男女大变身”和“穿越雷区”，让大家从情绪情感、时间知觉、运动控制、注意力、肢体语言和空间记忆等多个层面感受心理减压和心理科学。

此次活动通过线上和线下两种方式，让青年人增加了便捷有效地关注和改善自己心理压力状况的方式，直达号的使用和体验都受到了青年人的喜爱和认可，线下活动则让青年人更直接、更感性的认识和感知到了自己的压力，学到了应对压力的方式。



体验“意念直升机”现场



体验“一分钟有多久”现场



活动现场

[返回目录](#)

心理所科普展品参展“中国科学院科技创新年度巡展 2015”

【撰稿：高路】

7月25日，“创新驱动发展，科技引领未来——中国科学院科技创新年度巡展 2015”在中国科学技术馆开幕，心理所设计制作的3件科普展品受邀参加了此次展览。

心理所本次参展的展品位于展览“科普展品体验区”，其设计理念大部分都来源于心理学的经典实验和心理所的研究成果。参观者不仅能通过互动了解自己的认知能力和多种心理品质，体验心理学游戏的乐趣，也能从中了解心理学在生活中的广泛应用和心理学前沿研究。开幕式后，中国科学院副秘书长谭铁牛院士等领导同志参观了心理所的展品，并听取了心理所工作人员的介绍。

本次巡展分为“重大成果展示区”和“科普展品体验区”两部分，展览包括近30项展品，同时还安排有多场专题科普报告。中国科学院科技创新年度巡展创始于2012年，经过四年的发展，该活动已经成为中国科学院的重要科普品牌。本次展览将持续至8月30日，京外巡展将于9月开始启动。

[返回目录](#)

心理所参加澳门科技活动周并举办心理学专题科普展览

【撰稿：高路】

7月3日至7日，由澳门特别行政区科学技术委员会主办、国家科学技术部支持的“2015科技活动周暨科普成果展”在澳门渔人码头会展中心举办。心理所设计制作的心理学专题科普展览受邀参加了这一活动，并作为科技周活动主展览面向澳门公众开放。

本届澳门科技活动周以“科学与感知”为主题，活动内容包括“科学与感知——揭示认知的奥秘展”、“科普成果展”及“科普讲座”三大部分。由心理所提供的“科学与感知”科普展览包括24件互动展品及30余块展板，通过互动游戏、体验活动及测试应用等形式，展示了心理学原理与经典实验、心理学的广泛应用

以及心理健康的重要意义，让参观者从多角度认识了解心理学及其在生活中的应用。

开幕式当天，澳门特别行政区政府运输工务司司长罗立文、澳门科学技术发展基金行政委员会主席马志毅、北京市科委主任闫傲霜以及中央驻澳门联络办、科技部的相关领导参观了科普展览，并对心理所为促进内地与澳门之间科普活动交流，促进心理学科学传播所做的工作表示感谢。

“科技活动周暨科普成果展”是澳门每年度举办的最大规模的公众科普活动，今年活动周期间，共有超过 10000 人次参观了科普展览并参与了相关体验活动。本次展览也是心理所首次在境外举办科普巡展活动，中国心理学会为本次展览提供了部分展品和科普纪念品支持。本次展览提升了澳门市民、特别是青少年对心理学的认识和兴趣，同时也激发了他们积极参与心理学科普活动的热情。



吴坎坎向澳门科技委员会领导介绍心理学展品



澳门青少年体验“穿越雷区”展项



成人观众参与“脑电龟兔赛”展品体验



心理学展览展厅一角

[返回目录](#)

党群工作

心理所荣获“首都文明单位”称号

【撰稿：党办】

近日，2012-2014 年“首都文明单位”评选结果揭晓，此次中科院共有 3 家院属单位获奖，心理所榜上有名。

首都文明单位是由首都精神文明建设委员会根据“创建工作扎实、道德风尚良好、管理科学规范、工作实绩显著、文化建设突出、社会责任落实”等六大方面及 43 项测评重点内容而测评的，是一个反映单位整体文明水平的综合性荣誉称号。

近年来，心理所在所务会及全所广大干部职工的共同努力下，坚持将创建“首都文明单位”活动与服务社会相结合，发挥学科自身优势，通过灾区心理援助、未成年人思想建设等积极开展心理健康服务工作，积极探索网络文明传播，拓展科普文明阵地，在全社会树立了心理所的良好形象；坚持将创建“首都文明单位”活动与提升研究所发展水平相结合，以先进文化教育引导广大职工，设立道德讲

堂，广泛开展思想道德建设活动和文化建设年活动，加大研究所环境建设力度，进一步为实现跨越发展创造良好的条件。



[返回目录](#)

心理所党委中心组召开“严以修身”专题学习扩大会

【撰稿：党办】

根据《心理所关于开展“三严三实”专题教育实践工作方案》的要求，6月29日上午，所党委在北楼421会议室组织召开“严以修身”专题党委中心组学习扩大会。北京分院监察审计处副处长严枫到会指导，所领导班子成员、党委委员、纪委委员、正副室主任、机关正副处长、小部门负责人、工青妇负责人、支部正副书记共30余人参加了此次学习会。会议由党委副书记孙向红主持。

党委书记李安林在会上做了题为“严以修身——共产党人和领导干部的为政之本”的主题发言。他强调，严以修身是“三严三实”要求的重要内容，是各级干部严以用权、严以律己的基本前提，是谋事要实、创业要实和做人要实的根本保证！广大共产党员和各级领导干部是社会的“精英”，担负着管理国家的重任，

其言行起着引领和示范作用，应成为全社会严以修身的模范。他还结合心理所实际，对党员干部在“严以修身”方面提出了几点要求：一是不断坚定理想信念，二是严格以党纪国法约束自己，三是大力弘扬科学精神，四是带头践行核心价值观，五是带头做好本职工作，六是正确处理好“公”德与“私”德的关系。他希望大家继续刻苦学习，努力做好工作，进一步从严治党，为实施“率先行动”计划、建设特色研究所和全面实现“四个率先”的目标提供强有力的保证！

随后，所长傅小兰研究员结合学习《习近平谈治国理政》、《习近平关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘编》和心理所实际，谈了她自身体会。她认为，习总书记关于“三严三实”的精辟论述，直指为人为政的根本，是党员领导干部的行为准则。她希望全体党员干部根据“三严三实”的标准严格要求自己，做好本职工作，为研究所各项工作顺利开展作出应有的贡献。

会上，所党委还举行了个性化党风廉政建设责任书签字仪式。所长、党委书记与副所长、室主任、PI组长、管理支撑部门负责人分别签订了《党风廉政建设责任书》，力求真正做到党风廉政建设责任层层落实细化到位、全面分解不留死角。

最后，参会人员结合自身工作实际，就如何“严以修身”逐一做了发言。会议在热烈讨论氛围中结束。



会场



党风廉政建设责任书签字仪式

[返回目录](#)

心理所召开“严以律己”党委中心组专题学习扩大会议

【撰稿：党办】

根据《心理所关于开展“三严三实”专题教育实践活动方案》的要求，9月9日下午，心理所组织召开党委中心组“严以律己”专题学习扩大会议。会议由党委书记李安林主持。所领导班子成员、党委委员、纪委委员、正副室主任、机关正副处长、小部门负责人、工青妇负责人、支部正副书记共30余人参加了此次学习会。北京分院综合处副处长、党办副主任周亚东到会指导。

党委副书记孙向红研究员在学习研讨会上作了“严以律己”的主题发言，她从“何为严以律己、为什么要严以律己、如何严以律己”三个问题出发，向大家详细解读了严以律己的内涵、意义、要求及做法。孙向红强调，严守党的政治纪律和政治规矩是践行党风廉政建设的内在要求，是党员干部的立身之本、为政之基，也是做好科研管理工作的基本要求。她指出，全体党员干部要增强“规则”意识，敬畏党纪党规，严守政治纪律和政治规矩，强化组织意识和组织纪律，坚持净化党员干部的工作圈、生活圈和交际圈（简称“三圈”），坚持自律与他律结合，做政治上的“明白人”。结合研究所规章制度建设，孙向红还要求，党员干

部要遵守各项管理制度和纪律，把握关键环节和领域，自觉抵制科研工作中的不正之风，为研究所的发展做出自身贡献。

随后，所长傅小兰研究员结合学习《习近平关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘编》、习近平总书记在十八届中央纪委五次全会上提出的“五个必须”要求，谈了自身体会。她要求，全体同志要深刻理解“严以律己”的重要意义，始终保持清醒头脑，把守纪律、讲规矩摆在更加重要的位置，在政治上要时刻注意言行，要与党中央保持高度一致；在科研工作上要努力奉献，在科研项目、经费使用等方面严格要求自己；在管理工作上要全力以赴做好服务，在遇到利益分配上注重公平、公正、公开；在生活上不奢华，勤俭节约，为提升研究所竞争力，推动“率先行动”计划相关工作实施提供强有力的保障。

会上，参会人员纷纷结合研讨主题和本职工作，围绕“如何严以律己”开展了讨论。通过讨论，大家进一步明确了党员干部要时刻注意言行、保持政治清醒，做到心中有党、自觉维护党中央权威，促进研究所各项事业发展。大家也纷纷表示要从自身做起，在课题和项目管理、经费使用等方面，践行“严以律己”要求，更加严格地遵守党章党纪，遵守国家法律和研究所相关规章制度。

会议还组织观看了反腐倡廉警示教育片《生死抉择》，引导大家从影片中接受教育和启示，自重、自省、自警、自励，树立正确的世界观、人生观、价值观，经受住权力、金钱、美色的考验，严格要求自己，严格要求自己的亲属和身边的人，居安思危，戒奢以俭，兢兢业业，恪尽职守，堂堂正正做人，老老实实工作，全心全意为人民服务。



党委副书记孙向红做主题发言



会议现场

[返回目录](#)

心理所陈雪峰同志等受到京区党委表彰

【撰稿：党办】

今年“七一”是党的 94 岁生日。7 月 1 日上午，京区党委举行隆重庆祝大会，中科院党组成员、京区党委书记何岩发表了重要讲话，并对在“聚焦献礼”主题实践活动中涌现出的 30 个先进基层党组织、20 名优秀党务工作者和 60 名优秀党员进行了表彰。心理所管理支撑党支部和陈雪峰同志分别荣获“先进基层党组织”、“优秀共产党员”称号。

会议还邀请了先进代表发言，交流了其先进经验和工作情况，举行了新党员代表宣誓仪式。



获奖奖牌



陈雪峰（领奖者中为左起第六个）登台领奖

[返回目录](#)

身体冥想放松

【撰稿：心理所中央国家机关职工心理健康咨询中心主任 祝卓宏】

冥想能够带给我们神奇的体验，在这个练习里，你会体验到身体的放松给你带来的轻松体验。

现在请你在一个安静的地方舒服地坐下或躺着，轻轻地闭上眼睛，缓慢地呼吸，让自己慢慢平静下来。深深的吸气，慢慢的呼气，感觉自己的呼吸很舒服，很自然…

现在头脑中想象这样的场景：春天来了，一片鸟语花香的美丽景色，你静静地躺在床上，一束温暖的阳光暖暖地照在你的头顶，你觉得头部放松了，特别地安逸舒服，这股暖流从整个头部慢慢地流向你的额头，你紧锁的眉头舒展开了，脸上的每一块肌肉都特别得放松，你觉得舒服极了。

这股暖流从整个头部流到颈部、颈椎，你觉得颈部放松了，颈椎放松了，慢慢的这股暖流流向你的双肩，你的双肩放松了，每一块肌肉都得到放松，特别地舒展，血液很流畅，暖暖的，非常舒服。

这种温暖的感觉流向你的前臂，你的前臂放松了，又慢慢的流向你的小臂，你的小臂放松了，然后顺着你的手掌心慢慢流向你的手指尖，你的手心暖暖的，请你体验一下手心温暖的感觉，非常地温暖，非常地放松。所有的疲惫都从你的手指尖流走了。

这股暖流流向你的前胸后背，整个前胸后背的肌肉都特别地放松，你胃里的不舒服、炎症在慢慢的消除，你的感觉好极了，腰部非常的舒服，非常的放松。整个髋关节都非常的放松，臀部的每一块肌肉都得到彻底的放松，你的精神非常的愉快、放松，身心舒畅。

现在请你把注意力集中到你的大腿上，这股暖流慢慢的流向你的大腿，你大腿上的每一块肌纤维都非常的放松，你的膝关节也放松了，这股暖流顺着你的膝

关节慢慢地流向你的小腿，你的小腿放松了，踝关节放松了，脚后跟脚掌心非常放松，慢慢的这股暖流流向你的脚趾尖，你的脚趾尖非常的放松。

现在你觉得浑身放松，心情舒畅，就像躺在湖面上随风飘荡的小船上一样，暖风徐徐吹过你的整个身躯，还有一丝淡淡的水草的香味，你闭上眼睛，深深地陶醉在这片水波荡漾的美丽风景，你觉得心胸特别地宽广，心情特别的愉快……慢慢地睁开眼睛，现在你觉得浑身都充满了力量，心情特别的愉快，你的头脑清醒，思维敏捷，反应灵活，眼睛也非常的有神气。

[返回目录](#)

释放压力放松训练

【撰稿：心理所中央国家机关职工心理健康咨询中心主任 祝卓宏】

释放压力放松训练会帮助你掌握肌肉紧张和放松的能力，通过反复练习，慢慢地你会发现你通过集中精神就可以消除肌肉紧张感。现在让我带你来做这样的练习。

首先请你选择一个舒服的姿势坐下，轻轻的闭上眼睛，缓慢的呼吸，让自己平静下来…现在把注意力集中在你的呼吸上。做几次深呼吸，深深的吸气，感觉清新的空气流过你的鼻腔，当你感觉充满了你的胸腔时，屏住呼吸片刻，一、二、三…然后缓慢地用嘴巴呼气，感觉你的紧张和担忧都随着气流消散而去，随着每一次的呼气，你会变得很放松。现在，伴随着深呼吸，放松你的前额，放松你的眼睛，放松你的嘴巴，放松你的脸颊，慢慢地放松整个面部…感觉面部平静而放松的感觉…现在把这种放松的感觉慢慢带到你的颈部，感受颈部的放松…放松你的双肩…放松你的双臂，让放松感从你的双臂流向指尖…深呼吸，感受一呼一吸温度的变化…让放松的感觉扩散到胃部，当腹部肌肉呈自然状时，感受腹部的所有肌肉都在释放紧张感，放松你的背部，继续深呼吸…你感受上半身很放松、松弛，很舒服，现在将这种感觉带到你的臀部，放松你的臀部，放松你的大腿，放松你的膝盖，体会放松感从你的小腿向下移动到脚踝，移动到你的脚底，一直移

动到脚尖。随着每一次呼吸，你觉得越来越放松。这时你会体验到只有平静、温暖和放松的感觉。

[返回目录](#)

数息放松法

【撰稿：心理所中央国家机关职工心理健康咨询中心主任 祝卓宏】

平时我们呼吸时从来不会记住呼吸几次了，因为我们时刻都在呼吸，而接下来的练习却是让你一边呼吸一边数数。数息能够使你将注意力从外部转向身体内部，从而达到专注状态，下面我来带你一起做这样的练习。

选择一个不太可能被打扰的时间和地点，在开始时，衣着以松身为主，把手表皮带等饰品摘下，室温最好稍微暖和，如果怕冷，可把毛毯盖在大腿上，灯光以柔和为佳，坐在椅子上，可把双腿放在硬垫上，双手自然请放在两大腿上，整个过程，尽量让上身垂直，同时把身子尽量放松，如怕颈部劳累，可把软垫放在颈背。闭上眼睛，把注意力放在呼吸上，保持一切轻松自然，将呼吸稍微放缓，但不用闭气，把呼吸的感觉作为焦点。慢慢呼吸，在吸气的时候数“1”，呼气的时候在心中说“放松。。。”，第二次数“2”，然后默念“放松。。。”，依次类推，不要在意数到那儿，最重要的是慢慢呼气时，边说“放松”。当有其他想法出现时，不用管它，不用判断好坏，只把注意力放在呼吸上，体验那种轻松的感受。过程结束后，慢慢从座位上站起来，从事其他活动时，保持心中那份轻松感受。

[返回目录](#)

双手辅助深呼吸练习

【撰稿：心理所中央国家机关职工心理健康咨询中心主任 祝卓宏】

平时我们呼吸时从来不会记住呼吸几次了，因为我们时刻都在呼吸，而接下来的练习却是让你一边呼吸一边数数。数息能够使你将注意力从外部转向身体内部，从而达到专注状态，下面我来带你一起做这样的练习。

选择一个不太可能被打扰的时间和地点，在开始时，衣着以松身为主，把手表皮带等饰品摘下，室温最好稍微暖和，如果怕冷，可把毛毯盖在大腿上，灯光以柔和为佳，坐在椅子上，可把双腿放在硬垫上，双手自然请放在两大腿上，整个过程，尽量让上身垂直，同时把身子尽量放松，如怕颈部劳累，可把软垫放在颈背。闭上眼睛，把注意力放在呼吸上，保持一切轻松自然，将呼吸稍微放缓，但不用闭气，把呼吸的感觉作为焦点。慢慢呼吸，在吸气的时候数“1”，呼气的时候在心中说“放松。。。”，第二次数“2”，然后默念“放松。。。”，依次类推，不要在意数到那儿，最重要的是慢慢呼气时，边说“放松”。当有其他想法出现时，不用管它，不用判断好坏，只把注意力放在呼吸上，体验那种轻松的感受。过程结束后，慢慢从座位上站起来，从事其他活动时，保持心中那份轻松感受。

[返回目录](#)



中国科学院心理研究所
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY, CAS



地址：北京市朝阳区林萃路16号院
邮编：100101
电话：010-64859028
传真：010-64872070
网址：www.psych.ac.cn
邮箱：tougao@psych.ac.cn