



陈女士也知道，不能任由这种状态持续下去。找朋友倾诉，却是“未语泪先流”，但是又说不出什么具体的事情，勉强搜肠刮肚地搜罗一番，自己都觉得鸡毛蒜皮。老大小不小的人了，甚至平时还自嘲

“女汉子”，莫名其妙地就变成了“林妹妹”，连自己都觉得不好意思。在朋友的建议下，陈女士决定去看心理医生。来到医院才发现，像自己一样遭遇心理问题的大有

人在，大夫也说，近期来接受心理疏导的患者人数明显增加。陈女士不禁疑惑，只知道雾霾会引起呼吸

心理分析

其实，天气对心理的影响，和对人的身体影响是很相似的。很早以前这个问题就已经被人们注意到了，比如古人所说的“悲秋”，就是指天气以及季节变换对人心理的影响。心理专家研究发现，在雾霾或者持续阴雨、闷热、潮湿等恶劣天气时，不少抑郁患者容易表现出症状反复，一些有抑郁倾向的人也会加重烦躁情绪。有研究表明，人体大脑有一种叫“松果体”的内分泌腺体，对阳光

极为敏感，恶劣天气时，阳光不足，松果体分泌的松果体素就会增多，导致人体内甲状腺素、肾上腺素的浓度降低，会使人情绪低落，这是抑郁症加重的一个因素。也就是说，恶劣天气会影响人们的情绪，患有抑郁的人更容易被勾起恶劣的心境，所以，当天气不好时，尤其要注意调整情绪，避免因天气因素使自己“身心都受伤”。不同的人对疾病的抵抗力有所不同，同样，天气因素对不同的

人心理的影响也有很大的区别。身体素质好的人，即使在持续恶劣天气时，也不会生病；而体质差的人一遇“风吹草动”，便会出现各种问题。同样，心理承受能力强的人，在天气恶劣时即使有情绪上的波动，也能及时自我调整，不会被不良情绪所控制；但对心理承受力差的人来说，一旦引发情绪波动，便可能产生“连锁反应”或“持续效应”，甚至即使现实中的天空已经放晴，他们心理上的天空还依然是“一片乌云”、“满目雾霾”，这其实就是心理上的“亚健康”。



在恶劣天气持续的时候，要有意识地采取一些措施，防止情绪波动，尤其是心理上处于“亚健康”状态，特别是有抑郁病史或抑郁倾向的人群，更要主动防止心理承受极限的崩溃。面对恶劣天气，不能任由心情也“四面霾伏”、“阴雨绵绵”，要学会给自己的心理“照耀阳光”。首先是“接受”，淡化心理上的反感抵触。要知道，和天气“较劲”是较不起的，只能增强自我的不适感，与其如此，倒不如顺其自然。可以告诉自己，雾霾也好，阴雨也罢，总是会过去的。不妨憧憬一下待到云开天晴之时的“幸福生活”——和煦的阳光下，约上几个朋友，打一场球、爬一爬山。当然，“顺其自然”不等于“不加防范”。恶劣天气持续

专家支招

时尤其要注意身体和心理上的调节。可以多做一些室内的体育锻炼，一方面增强体质，防止身体方面的病痛引发心理问题；另一方面，运动可以刺激中枢神经的兴奋，从而带来轻松愉快的好心情。恶劣天气时，外出不便或者不敢在室外多呆，我们“宅”在室内的时间会明显增多，这就要注意给自己营造一个舒适些的环境，可以摆放些色彩明亮的饰品、听些自己喜欢的音乐，从而改善心理环境。另外，还要把生活安排得尽可能丰富多彩一些，不要只是上网或看电视，长时间的人机对话，会加重抑郁情绪。

有一种害怕叫“来不及”

“假如人能活 100 年，睡觉占 30 年，吃饭占 10 年，穿衣梳洗占 7 年，走路旅游占 7 年，打电话占 1 年半，打电话没人接占 1 年零 10 个月……再减去琐碎的时间，最后剩余时间为 10 年。10 年你能干什么呢？”

《人民日报》官方微博近日转载的一篇文章里，有这样一个计算式，形象地反映出当前国人的一种心态：怕时间不够用，怕来不及去做自己想做的事，于是拼命往前赶。

2013 年年底，一项两千多人参与的调查显示，中国人普遍感到很累，整日疲于奔命，内心焦躁。可以说，人的所有焦虑都来自“害怕来不及”的心态：害怕来不及弄清楚自己想要什么，双鬓已开始发白；害怕来不及确定自己的感情，就被家里“逼婚”了；害怕来不及好好爱孩子，他就已经长大离开你了；害怕来不及功成名就，可能就进了坟墓……

中国心理卫生协会职业心理健康促进委员会副主任委员李建明认为，这种心态的产生不外乎 4 个原因。其一，社会瞬息万变，人们要不断获取最新资讯，才能跟上时代的步伐。巨大的压力让人充满危机感和不安全感，产生焦虑。其二，经济结构深度调整，原有社会关系打破，自主择业、合同制等让很多人失去传统体制下的保障感，换来了严重的失控感和恐慌感，唯恐“一步赶不上，步步赶不上”。其三，生存压力大，加剧内心恐慌。比如有些人年近 30 岁，却因上述种种不确定感导致不敢结婚，容易强化压力感。其四，就个人而言，不少人定位

不清晰，不知道自己想要什么，于是一直跟风，弯路走得多，更觉得来不及追求自己想要的，陷入恶性循环。也有人给自己设立了太多、太高的目标，却背上较大的压力，一旦任务完不成，容易丧失自信。

我们害怕一切“来不及”，于是难以静下心来做事，凡事浅尝辄止。比如为梦想打拼的“漂族”，若心浮气躁，急于跟人攀比，急着买房买车，则难以静心规划人生、反思过往。久之甚至物极必反，一时半会得不到想要的，索性得过且过。而若每个人都忙工作、急升职、赶结婚……生活只争朝夕，难免欲速则不达，引发全民焦虑，还容易催生快餐文化，不利于民族进步。

要走出这种心理怪圈，北京大学人格与社会心理学研究中心秘书长侯玉波建议，国家要抓紧完善社会保障体系和各项福利制度，增加社会公平公正，从根本上缓解国人的焦虑。每个人也要学会调整心态，结合自己的兴趣确定发展方向，目标要合理、具体、有可操作性。迷茫时不妨问问自己，比如“若不抓紧买房，我的人生会不幸吗”。若答案是否定的，那就不要逼自己。也不要盲目攀比，因为别人有的未必适合自己。

李建明最后提醒，一切成功都不是急出来的，而是日积月累、厚积薄发的结果。不妨允许自己慢慢来，努力活在当下。只要知道自己的每一天都在认真生活，正努力一步步朝着梦想迈进，过得充实、快乐，这就是最好的状态。

(魏志震)

9 种人容易幸福

现代社会，快节奏的工作、激烈的竞争、无处不在的不公平，有时难免让人心灰意冷。但我们身边总有一些乐观、积极的人，能给我们带来正能量。他们身上通常都会有 9 个标志，可供我们学习。

1.愿意和别人分享快乐。研究表明，乐于与他人分享快乐者，既幸福又积极。他们分享的东西或许很不起眼，比如与家中小猫的合照、谈谈育儿的快乐、分享老家带回来的特产等，却能让大家快乐起来。

2.能替别人的成功而高兴。美国励志演说家古德温说过，在同事、朋友升职加薪或通过考试时能由衷表示祝贺的人，更积极、幸福。不妨抓住每一个机会，真诚地祝贺你身边取得成就的人吧。

3.照相时喜欢笑。美国迪堡大学的科学家马修·赫滕斯坦分析一些学生的毕业后发现，照片里面带笑容的学生更可能在 10 年后婚姻幸福、事业有成。因为这些人更加乐观。

4.能发现当下的快乐。美国哈佛大学心理学家基林斯沃斯发现，那些总能体会到幸福感的人，多半是着眼于当下的。而不快乐的人往往喜欢怀念过去的事情。

5.拥有健康的朋友圈。研究

发现，已婚者的幸福感往往高于未婚或离婚者，而拥有完整社交圈的中年人幸福感更强。每个人都至少要有几个能说知心话的好朋友。

6.能够迅速平静下来。美国压力管理专家海蒂·汉娜指出，能在愤怒时迅速冷静下来的人更积极。她建议，每天抽点时间静坐冥想或锻炼，有助于增强情绪管控能力。

7.有个妹妹。英国阿爾斯特大学一项研究发现，有妹妹的人更乐观、积极，因为比别人更富有爱心和耐心。当然，没有妹妹的人不妨对身边的女性同事或朋友好一点，也能起到类似的效果。

8.有远大、切实的目标。美国《消费者研究杂志》公布的一项研究显示，给自己设置远大目标的人，往往比对自己期望值低的人更幸福。加拿大卡尔顿大学的心理学教授蒂莫西·皮切尔补充研究发现，幸福的人不光目标高远，而且切实可行。而那些已经完成部分目标的人是最幸福的。

9.喜欢简单的东西。在商场听到喜欢的歌曲、早起听到鸟叫、随手买回一个设计简约的杯子，就能让自己乐半天。常被简单事物打动的人更能找到生活中的小幸福。

(据《生命时报》)

(王源源)