

# 雾霾天气 注意给心理“照耀阳光”



## 案例回放

入冬以来,陈女士感觉自己情绪总是莫名其妙地就变成了“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道、皮肤等方面的问题,难道对情绪、心理也会有“负能量”?

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。老大不小的人了,甚至平时还自诩

## 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,避免因为天气因素使自己“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道、皮肤等方面的问题,难道对情绪、心理也会有“负能量”?

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;但对心理承受能力差的人来说,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“一片阴云”、“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“四面楚歌”、“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。

假如感觉情绪出现异常,要及时排解,多和朋友相聚,或者打电话聊聊天,倾诉一下自己的不快,感受一下来自朋友的理解和支持,对心情会是很好的调整。要注意的是,要尽可能和性格开朗的朋友交流,而不要和同样处于抑郁状态的人“同病相怜”,那样极易加重心理上的焦虑、烦躁和低落。

如果不良情绪困扰持续时间较长,自我调整、亲朋开解都无法缓解,那么这种情绪困扰就要考虑寻求专业的心理帮助,必要时进行药物和心理治疗,远离心理抑郁的困扰和伤害。

(王源源)

## 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,却背负上较大的压力,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。

(魏志霞)

## 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,比如与家中小孩的合照、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照后发现,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。**英国阿尔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》)