



水波心态让情绪更坏

把对一人一事的不满推及整个生活

老刘是某工厂的一名干部，还差两年就要退休了。去年年底，他因为年龄原因被安排到一个相对清闲的“清水衙门”，不仅大权旁落，而且退休后的待遇也比预期稍微差了一些。他对此一直愤愤不平，认为单位领导对自己不公。慢慢地，他开始对单位同事产生偏见，甚至逢人就批判体制问题，激动时心悸、气短。子女担心他日久会出大问题，便说服他接受了心理咨询。

在心理学上，老刘的情况属于消极心态的“泛化”，也就是心理问题的扩大化。人们最初因某人或某事感到焦躁，然后扩大到其他类似问题也会导致同样的情绪反应。比如老刘，他由最初对单位领导不满，推及整个生活空间，由小到大逐渐扩散，就像向平静的水面扔下一颗石子，激发的水波会向四周扩散，影响范围远比一颗石子要大得多。这种“水波心态”在生活中很常见，给人们带来的危害非常大。

首先，这会使自己深陷在某件事情中，一叶障目，而忘却了体会和发现生活中的快乐，从而使生活郁郁寡欢。其次，对周围人怨声载道，负面情绪不仅会传染给家人，更容易让毫不相干的人受到伤害，导致门庭冷落，进一步增加失落感。

受这种心态影响的人不妨从3个方面进行自我调节。

第一，问问自己，这件事情对你影响有多大？比如老刘，其实退休的待遇也还不错，生活有保障，多出的钱也只是存起来而已。钱买不来快乐，但他却因为钱失掉了快乐。于是，我先让他计算自己总共损失多少钱，然后问他，假如这些钱如数发给他，他

打算用来做什么。他就此沉默了。因为我们往往只是被某个想法困住了，其实事情不见得真如想象那般重要。

第二，想想自己拥有什么。我们总看到自己所错失的，却忘记珍惜本身所拥有的，这可能使我们失去更多东西。所以，想想生活中有多少事情值得庆幸，这才是属于你的快乐源泉。

第三，活在当下。明日永远都不会来，因为来的时候已经是今天。只有今天才是我们生命中唯一可以把握的一天。把握当下，培养新爱好，结识新朋友，做点以前想做却没时间、精力做的事，才能使生活变得更美好。

(马健文)



微笑性抑郁突然好转是自杀信号

案例：小赵是一名空姐，工作出色，对待任何乘客都会保持“标准”的微笑，经常受到上级表扬。但最近，她虽然工作时仍会保持“专业”的微笑，回到家却会闷闷不乐，很少说话。家人以为是工作太累所致，并没太在意。但一天早晨，她却突然在家中服药自杀，幸好被及时发现，送急诊科抢救成功。小赵的老公、同事都一头雾水：昨天还面带亲切笑容的小赵怎么会自杀呢？在急诊科医生的建议下，小赵被转送到精神科就诊，被诊断患有抑郁症。

分析：小赵所患的这类抑郁症与常见的抑郁症表现不同，并非每日垂头丧气、满面愁容、情感低落，而是表面看起来若无其事，并面带“微笑”。正因他们常带着礼节性的微笑，所以具有一定的隐蔽性，在临水上也被称为“微笑性抑郁”。尽管他们面带“微笑”，但并非发自内心，而是出于工

作、面子、礼节、尊严、责任以及个人前途等需要。

这类抑郁症常见于职场白领、服务行业人员，如服务员、推销员、空姐、护士等。他们为了维护自己在别人心目中的美好形象，总是刻意掩饰自己的情绪。当压力大到再也无法承受时，他们的反应是巨大的，可能会从极度自信变得非常自卑，甚至会怀疑自己各方面的能力，一步步发展至抑郁症。值得一提的是，有自杀倾向的重症抑郁患者为了实现自杀的目的，也可能有意强颜欢笑，以逃避医务人员、亲友的注意。

处方：人的情绪是有高低起伏的，每个人都不可避免地会遭遇坏心情。高兴也好，悲伤也罢，最好的方式就是让情绪宣泄出来，聆听音乐、阅读书籍、参加运动、吃喜欢的食物等都是不错的选择。对于已经发展至抑郁症的患者，采取以药物治疗为基础，辅以心理治疗和其他各种疗法，可取得不错的效果。需要特别提醒的是，针对微笑性抑郁的另一种情形，重症抑郁患者的家属如果发现患者不明原因突然出现病情“好转”，应警惕这可能是一个自杀的前兆。

(据《生命时报》)



管理者要多为下级想

我们知道，萝卜的根都是朝下的，这样才能扎得深，吸足营养。正所谓“道法自然”，人的心尖也要朝下，才能体恤下情、体察民意，进而下得群众拥护、基础牢固，上应上级要求、调度得宜。

可惜，“心尖朝上”似乎成了职场人的“大势”。不少基层领导只盯住上级的一举一动，卖力地准备上级需要的报表、材料，却不重视下级落实。

“心尖朝上”的后果是：一线员工的声音和诉求易被忽视，容易导致凡事慢半拍，甚至出现信任危机。我的一个朋友分管的工作出了事故，他牺牲下级以求平息事态，先提出解聘责任员工，甚至偷偷看

过下级的QQ聊天记录。他最终倒是“安全”了，但这个“QQ门”也彻底毁掉了他的职业声誉，上下两头都失去了信任。去年，笔者任职的企业遇到前所未有的困难，收入完不成，成本不够花，上被领导质疑，下有员工流失……当时，我们达成了一个共识：不管怎样，都要先打牢基础，稳住队伍、人心。对上级，不加“水分”地说明遇到的困难，争取理解和帮助，硬着头皮接住批评。后来的结果验证了当初的决策——队伍没乱，还有所加强；人心没散，还更凝聚了。今年，我们已经走出困境，走上了正常发展的轨道。

所以，聪明的管理者总是“心尖朝

下”，紧盯一线。当领导，平时可以严厉些，出了问题，为“下面”担当责任是个基本素质。要当领导，就要准备好这颗“仁心”。《老子》中有句话：“圣人无常心，以百姓之心为心。”做个圣人，其实也简单，能常以“职场百姓”（员工）之心为心，就能做个“职场圣人”。

国家二级心理咨询师王小雷点评：管理心理学上有个“安泰效应”，是指一旦脱离相应条件就失去某种能力的现象。这起源于古希腊神话，有位叫安泰的神力大无比，但他有一个致命的弱点——一旦离开大地的滋养，就会失去一切力量。他的对手知道了这个秘密，便巧设计谋将他在空中杀死。对应在企业管理中，管理者就是“安泰”，基层员工就是“大地”。如果领导脱离了下属，缺乏支持与配合，即使个人能力再强也无法付诸实现，导致最终的失败。

(樊培军)

中年期驾到 警惕五大 “心理炸弹”

人到中年，家庭事业稳定之时，回看走过的路，人生过了大半辈子，酸甜苦辣在心中重新上演一遍。这个时候人容易对自己进行一个新的评估，随之而来的往往是自己给予的心理压力，中年期五大“心理炸弹”，你察觉了吗？

中年人是社会和家庭的中流砥柱。正因为这样，中年人面临许多问题要去适应、解决和克服，从而出现一些心理上的不平衡，也可说是一种危机。心理学家的归纳有以下几个方面。

1.无法减轻的家庭生活负担。

中年人上有老、下有小，父母逐渐年迈，需要承担精神与物质赡养的责任，对孩子要负担抚养、教育和供给的责任。其次是家庭成员间的人际关系，这是家庭和睦、幸福的重要环节。处于矛盾焦虑的正是中年人，因而他们受到方方面面的压力也更大，所以说中年人家庭责任不仅是经济的、精力的，还有心理上的压力。

2.密密麻麻的频繁生活事件困扰。

中年人在现实生活中还要频繁应对许多可算是重要的不快事件，如辞职不能、晋级不上、分房不得、亲人患病、子女入学、考学不中、丧偶、家人意外、人际冲突、重大灾难、经济严重损失、离婚、再婚等等，无一不在中年人的心理上掀起波澜，并要他们去适应。

3.承担着为社会创造价值的责任。

由于社会角色的不断变化，人际关系的不断改变，工作和工作环境的变动等，消耗着他们过大的精力和时间，感受着精神紧张的心理压力。加之主观或客观的原因，事业和工作上往往遇到这样或那样的困难、挫折，甚至失败。尤其在没有思想准备的情况下，更会感到强烈而经久的心理压力。因此，被紧张和焦虑的心理所笼罩，就是危机之一。

4.更年期要面对的生理变化。

这是人生阶段的必然过程，是生命周期中从青年向老年的过渡阶段，许多人对此变化多不适应，尤其是女性，极易产生躯体和心理上的不适应，构成更年期心理障碍的基础。

5.现实与理想矛盾导致的心理压力。

当他们感到老化将至的威胁时，心理上很难接受这个事实。为证明自己仍具有年轻时的精力和体力，常常不顾自己的条件限制，去做难以承受的事情。由于强烈求成的愿望就周而复始地工作、艰辛地劳动、精神持续紧张，结果不是损伤了身体，就是疾病挫败的心理效应，精神变得越加紧张，如此恶性循环，致使心力交瘁、积劳成疾，甚至英年早逝。

在五大“心理炸弹”面前，中年人怎样避免或消除这些心理危机呢？

冷静面对心理危机：需要中年人了解这一段人生所要面临的如上事实，要有足够的认识和心理准备，进行自我调适、妥善处理。

处理好和谐的人际关系：在生活中和工作中要学会宽容和富有幽默。宽容能给你带来许多朋友，幽默可使人永葆乐观和愉悦的心情，所以有人说幽默是人对痛苦和烦恼的抵抗剂，是精神生活的松驰剂。

掌握好保持心理平衡的方法和技巧：凡事量力而行，必须恰如其分地评估自己心理、生理上的承受能力，注意劳逸结合、精神愉快地进行富有成效的创造性劳动。要有适宜的饮食结构，以补充强脑力、强体力工作带来的营养失衡。

(据39健康网)