

# 年终压力也会传染

负面情绪带给别人还会造成情绪污染



你是否感觉到，有人不停地进出办公室，前座的人一直“咚咚咚”地在桌上敲笔，领导紧锁眉头反复叹气，隔壁同事愤怒地摔了电话……这些看似与你无关的事，却常常会让你也觉得压力倍增？美国科学家指出，这就是二手压力，像感冒一样具有感染性。

临近年关，对于大部分上班族来说，正是一年中最忙碌的时候，往往也是压力最大的时候。不仅自身的压力，他人、环境的压力也会对自身产生影响。一旦积累到一定程度，不仅心情受到影响，更会伤害到身体健康。

医学专家指出，年终压力也会传染，将负面情绪带给别人还会造成情绪污染。对于正受到压力影响的人们，建议首先不要把自己的负面情绪带给别人，其次，就要学会自我调节。



## 刚入职女白领感染压力竟闭经

24岁的小莉大学毕业后就找到了一份公认的好工作，经常被同学羡慕。但其实，小莉并不快乐。临近年终，老板的要求越来越多，整个工作环境都非常紧张，只要老板一出现，员工之间几乎“受压一片”。而小莉本身性格就属于内向型，受到了压力也不懂得调节。在工作一年后，24岁的小莉竟然继发性闭经了。

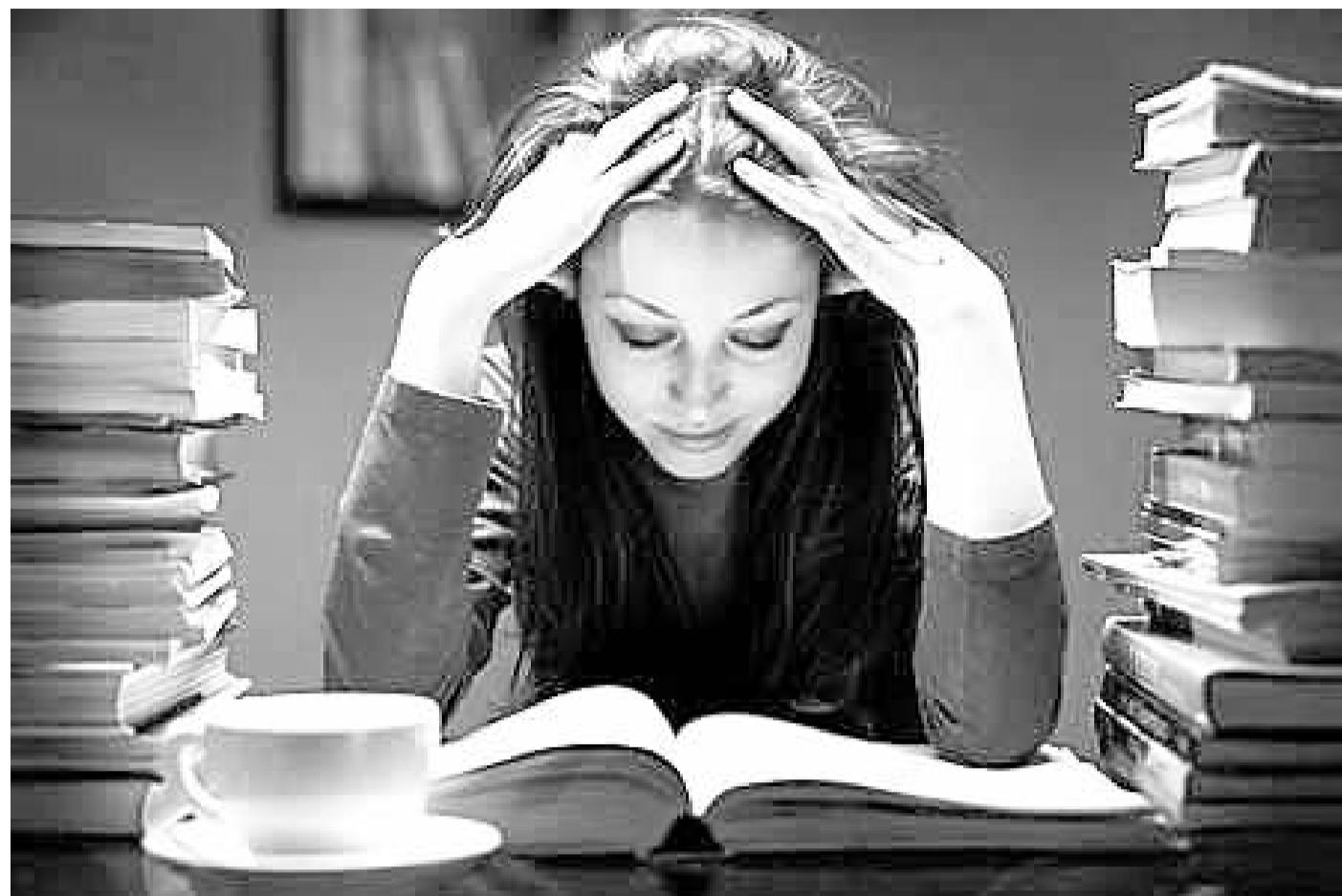
对此，上海市第七人民医院传统医学示范中心主任叶玉妹教授表示，中医认为百病皆生于气，而气就是人的七情。因此，七情失衡就会致病，而压力正是七情的一部分。她介绍，压力所引起的紧张属于恐惧的情绪，而在中医里恐伤肾，怒气则会伤肝，思虑过重则会伤及脾胃，悲伤过度就会伤肺。长期受到压力的影响，会造成人体气血不畅，继而引起器质性病变，小莉的提前绝经正是如此。每个人的心里承受能力是不一样的，而小莉则属于对于压力的抵御能力较差的类型。对于这样的人，叶玉妹教授建议，还是需要换一个环境，换成一个轻松、融洽的环境，情绪也能得到良好的改善。七情致病也能治病，在排除七情失衡的诱因后，调整情绪，一些由此造成的生理上的疾病也会不药而愈。

对于正受到压力影响的人们，叶玉妹教授建议，首先不要把自己的负面情绪带给别人，以免造成情绪污染。其次，要学会自我调节，如在闲暇时听听音乐、与同事聊聊天，或者下班后与亲朋好友逛街看电影等都是很好的调剂方式。此外，叶玉妹还建议，平时可以泡一些菊花茶、玫瑰花茶等花草茶，具有清肝理气的作用，或使用薰衣草精油香薰等，具有镇静安神的功效。在产生生气、烦躁等负面情绪时，可以通过深呼吸来减弱影响。还可通过按摩太阳穴，改善头痛、神经胀痛等症状。

## 刻意隔绝环境反受影响

29岁的小王在一家外企财务部门工作，由于年关将近，财务部可以说是最忙碌的一个部门。为了赶年终报表，小王及同事们已经加班了两个星期。而外企一向最重视个人能力，竞争也十分激烈，小王从不敢在工作上偷懒。在连续加班两周后，小王发现自己的情绪越来越烦躁，经常会为了些小事想要大发脾气，而且注意力常常会被周围环境所影响。小王尝试着为自己营造出一个隔绝周围的环境，经常在工作的时候戴上耳机听音乐，却发现效果并不如想象中好。

对此，上海市杨浦区精神卫生中心院长陈圣祺教授表示，越是刻意去营造一个与世隔绝的环境，反而会越受影响。他介绍，日本的心理学家森田正马在上学时，每天都担心自己考试考不好而睡不着觉。有一天晚上，森田还是像以往一样睡不着，他拼命地想让自



己睡着，因为明天有场重要的考试，可就是睡不着。翻来覆去之后，森田突然坐起来，打开灯，面对着一大堆要复习的书，沉思了很久做出了一个决定：既然睡不着，那就不睡，复习吧。于是，森田看书直到天亮，没有一丝睡意，第二天就去考试，结果不但没有受影响反而让森田考出了一个很好的成绩。陈圣祺指出，小王的情况与森田十分相似，越是想要摆脱周围环境所带来的压力，却越是摆脱不了，反而受其影响越来越深。

在这样的情况下，就应该顺其自然、为所当为。陈圣祺建议，在该做什么事情的时候，就专心去做，不要刻意地去想这件事情。只有当人们真正专心地投入到一件事的时候，周围的环境自然是影响不到自身，因为这个时候，人们的注意力已经转移到这件事情的本身，而非环境了。就像一些强迫症患者，不停地洗手，旁人如果一再地提醒他不要这样，反而是在重复加深他洗手这个印象。而如果与他聊天，或者让他去做别的事情，却能够让他转移注意力，自然就会忘记要洗手了。因此，如果遇到小王这样的情况，可以起身在办公室走一走，看



看远处的风景等，转移一下注意力，然后再次投入工作，就会发现环境比之前少了些压力，多了些动力。

## 情绪低落胃口不好先放松

32岁的秦小姐最近也受到了办公室压力的影响，不仅心情变差，连胃口也没了。但年终工作特别繁忙，为了保证她体力，家人劝说即使吃不下也强迫吃一些，还为她准备了一些补品。平时为了提神，秦小姐还会喝一些功能性饮料。然而，胃口却越加没了。上海交通大学附属第一人民医院营养科主任伍佩英博士指出，情绪低落胃口不好，其实可能是对身体的一种保护。这种时候，不应强迫自己进食，反而应该少吃。

针对网上一种说法，在精神没有完全放松的时候进食，会让肠胃对食物造成“不好”的印象，以后就会对食物产生反感的情绪。伍佩英主任表示，这种说法虽然并没有科学证明，但也有一定的道理。秦小姐受到周围环境

的影响，感受到了压力，继而导致了情绪低落，这会影响到肠胃中消化酶的分泌，表现为短暂的胃口不好、没有食欲等症状。但此时没有食欲的信号很可能是身体自我保护所采取的反应，因为这个时候的身体可能不能消化太多的食物，吃得多反而会造成消化不良。伍佩英建议，在这种情况下，就应该顺应身体，尽量少吃，等到情绪放松的时候再进食，并且多吃蔬菜水果等易于消化的食物，减少肉类等不易消化的食物。

秦小姐通过饮用功能型饮料来提神的方法，伍佩英也建议，最好换成绿茶、西洋参茶等，不仅有提神醒脑的作用，西洋参茶更有提高人体免疫力、抗疲劳的功效。对于喜欢喝咖啡的人，伍主任也提醒，一天最好不要超过3杯。最重要的还是平时应劳逸结合、作息规律。

## 当心负面情绪伤害家人

小张的成绩一向不太优秀，考上的大学也比较普通。他的父母却拥有着较高的学历，母亲是一位博士生导师，父亲也是硕士毕业，是一位很有前途的公务人员。从小，小张的父母由于正处于事业上升期，把小张托付给了乡下的奶奶抚养。直到6岁，小张才被接回了上海，开始上学。但由于语言、环境等不适应，小张的性格逐渐孤僻了起来，成绩也一直不理想。他的父母认为小张应该继承了他们优秀的基因，在学习上也应该像他们那么优秀，对小张一直要求很高。但小张却怎么也达不到父母的期望，并且与父母越来越疏远，有了什么问题也不会找父母商量，家庭氛围十分冷漠。

陈圣祺教授在了解小张的成长史后发现，原来小张从小就觉得自己是父母抛弃了他，即使回到了父母身边，一下子也亲近不了，同时，环境的改变也让敏感的孩子十分不适应，再加上父母的高期望，重重的压力让小张的性格变得孤僻。对此，陈圣祺表示，一般来说，人具有强大的自我调节的功能，但对于孩子，他们对世界的认识还不全面，更不可能客观、理性地看待事物。尤其是年龄越小的孩子越会受到来自家庭环境的影响，而3~6岁是人格形成的关键阶段，即使在这个阶段没有很明显的表现，但对其将来的影响却是越来越大的。陈圣祺进一步解释，压力也会有一个积累的过程，达到一定程度，就会由量变转化为质变。小张父母长期对他的过高期望让小张的压力越来越重，最终导致了他遇到事情也不会和父母沟通，甚至对父母完全失去了信任。而这种积累了几乎20年的负面情绪已经使小张的性格成型了，很难再去改变，对整个家庭都造成了很大的伤害。

(天宝 雪菲)