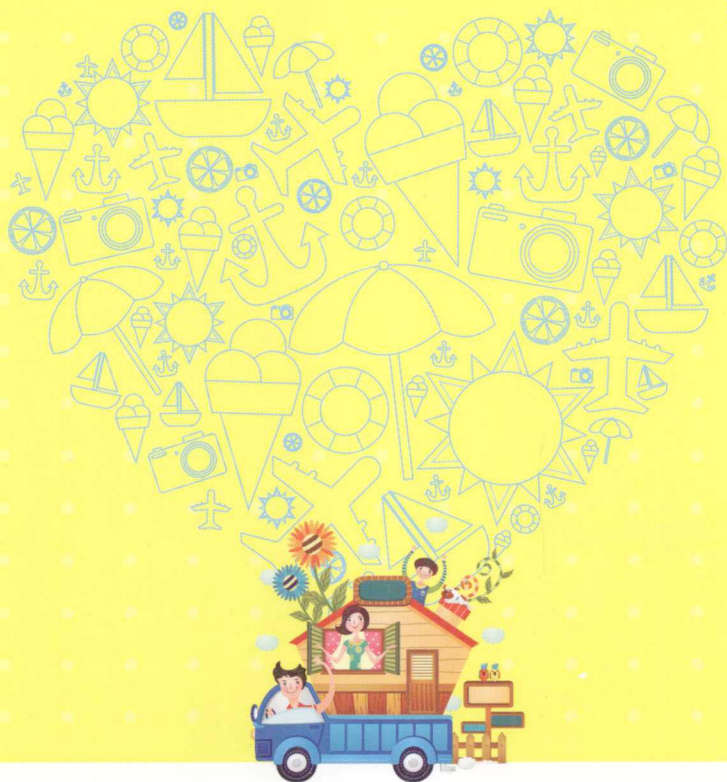




创建和谐社区书系

在社区读心理学

吴宁 编著



总感觉有人在背后说自己坏话……

一天天的怎么那么烦哪……

为什么感觉儿女老把钱花在没用的地方……

别人予取予求怎么拒绝呀……

婆媳相处咋就那么难……

这年头孩子该怎么教育……

**给社区里的你读的心理學，
并非泛泛而谈，全与生活相关，
认真读读此书，以上这些问题都不是问题！**



经济科学出版社

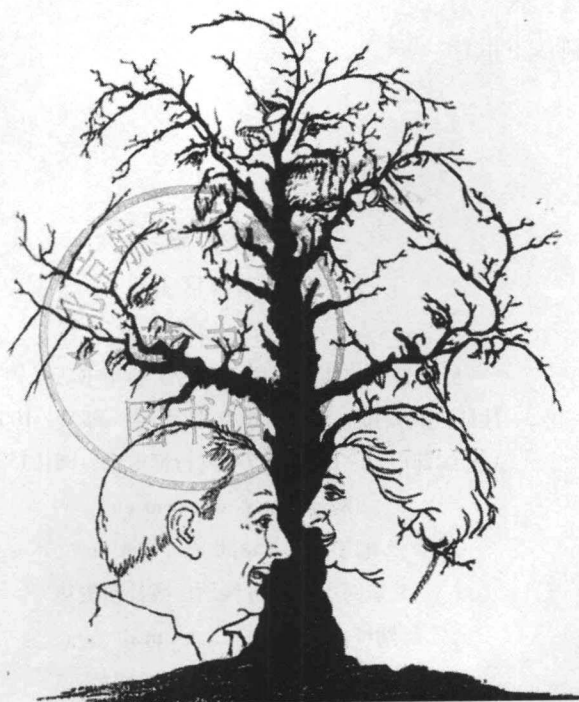
013064054


C916
119

创建和谐社区书系

在社区读心理学

吴宁 编著



 经济科学出版社



北航

C1665172

C916
119

013084024

图书在版编目 (CIP) 数据

在社区读心理学 / 吴宁编著. —北京: 经济科学出版社, 2013. 7

(创建和谐社区书系)

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3316 - 5

I. ①在… II. ①吴… III. ①社区服务 - 心理学
IV. ①C916 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 082712 号

责任编辑: 张 力

责任印制: 王世伟

在社区读心理学

(创建和谐社区书系)

吴宁 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http://jjkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

北京盛源印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 140000 字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3316 - 5 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)



目录

第一章 我的健康我做主——健康心理学

1. 事情远没想象中那么糟——摆脱焦虑 / 3
2. 别用十年换条假项链——拒绝虚荣 / 6
3. 做自己的主宰者——丢掉依赖 / 8
4. 捕风捉影太虐心——不再猜疑 / 12
5. 吃不到葡萄不说葡萄酸——化解嫉妒 / 14
6. 善待他人就是善待自己——消除报复 / 17
7. 人贵有自知之明——克服自负 / 20

第二章 将内心黑暗化为生命动力——情绪心理学

1. 把喜怒哀乐藏在口袋里——掌控情绪 / 27
2. 别湮没在坏情绪里——抵制消极 / 28
3. 每一个“我”都独一无二——找回自信 / 31
4. 手足无措只能雪上加霜——保持冷静 / 34
5. 把不快掐死在萌芽状态——走出郁闷 / 36
6. 把挫折变成你的垫脚石——勇敢面对 / 38
7. 给自己快乐的心理暗示——积极乐观 / 39

第三章 打好钱包保卫战——消费心理学

1. 消费心理知多少——了解共性 / 43
2. 树立健康的消费心理——量入为出 / 46
3. 消费心理男女大不同——“重女轻男” / 50
4. 消费心理老少大不同——因人而异 / 52
5. 一分价钱一分货——不贪便宜 / 55
6. 走出消费的心理误区——不当“冤大头” / 57

第四章 小行为，大学问——行为心理学

1. 注意观察非语言行为——看穿对方 / 61
2. 站姿泄露对方心理——辨其性格 / 63
3. 坐姿泄露对方心理——知其信息 / 65
4. 就餐过程泄露对方心理——识其举止 / 67
5. 倾听微妙的身体语言——揭开谎言 / 69
6. 说话速度加快可能因为不安——善听人音 / 72
7. 轻易点头并非表示接受——善观人面 / 73
8. 过分热情是拒绝的信号——善察人心 / 73
9. 不断提问是阻止你发问——善换话题 / 74

第五章 三分钟“hold”住全场——人际心理学

1. 一见面就赢得他人好感——第一印象 / 77
2. 有时听比说更重要——沉默是金 / 79
3. 见什么人说什么话——说话分寸 / 82

4. 说话是口才，幽默是力量——幽默艺术 / 85
5. 把话题引到对自己有利的区域——随机应变 / 89
6. 巧用暗示化尴尬——旁敲侧击 / 91
7. 恰到好处的赞美让人最受用——认同他人 / 95
8. 给批评裹上“糖衣”——忠言不逆耳 / 97
9. 生活偶尔需要善意的谎言——成人之美 / 101
10. 学会对别人说不——懂得拒绝 / 103

第六章 如何炒好你的“菜”——婚恋心理学

1. 擦亮寻爱的“火眼金睛”——判断真爱 / 111
2. 给爱情加点防腐剂——爱情保鲜 / 114
3. 如何抱得美人归——赢得真心 / 116
4. 会说话让爱情更长久——恋爱语言 / 118
5. 婚姻是一支双人舞——相处之道 / 121
6. 女人何苦为难女人——婆媳战争 / 124
7. 人到中年知酸甜——婚姻危机 / 128

第七章 打开孩子成才那扇窗——教育心理学

1. 不可忽视孩子的坏习惯——防患于未然 / 135
2. 孩子总是对着干怎么办——正视叛逆 / 138
3. 如何对孩子进行健康的心理教育——积极引导 / 140
4. 父母态度影响孩子自尊发展——尊重孩子 / 142
5. 教育孩子也要分时机——注重场合 / 144
6. 规避教育孩子的陷阱——选对方法 / 145

参考书目 / 151

第一章 我的健康我做主——健康心理学

第一輯 政治經濟學論文——論經濟學的發展

1. 事情远没想象中那么糟——摆脱焦虑

据人民网2008年报道，全球约有4.1%~6.6%的人一生中会患上焦虑症。而焦虑情绪则更为普遍，可以说，我们每个人都曾体验过焦虑的滋味。焦虑已成为现代人普遍的“心病”，有人甚至说当代就是一个“焦虑的年代”。焦虑者常常会无法自己地担心事业会失败，担心随时可能光临于自己头上的下岗，担心失恋，担心交通事故，担心自己会生癌症或别的什么重病，担心无购房能力将来会涨价更买不起……

人是情感类动物，有着复杂的情绪、情感。而在多种负面情绪里，焦虑又总是被人们体验得最多、最频繁的情绪之一。我们有各种各样的焦虑，但这种焦虑却并不一定被我们意识到。

看到马路上来来往往疾驰而过的汽车，你忽然有种莫名的恐惧，担心汽车会撞上自己；看到别人在工作上成绩斐然，你担心自己的职位受到影响，沮丧而又抓狂；看到接二连三的明星自杀消息，你感到失落与不安；夜里辗转难眠，脑袋里有一堆未完成的事情：领导交代的重要任务、马上要参加的考试、给孩子找个放心的保姆……

所有这些表现，都可以视为一种焦虑反应。心理学家说，焦虑是因为对威胁性事件或情况的预料而产生的一种高度忧虑不安的状态，精神过敏，高度紧张，严重者能达到生理和心理功能障碍的程度。

焦虑情绪不像你口渴了一样，喝点儿水马上就能解决问题。它说不定哪天就会降临到你头上，让你不知不觉落入它的怀抱，难以自拔。它像空气一样包围着你，使你无从觉察，甚至让你习以为常；它像寄生虫，不停地吞噬你健康的心态和快乐的灵魂，它用沉重、悲观、犹豫、抑郁、恐惧和怀疑来侵蚀你，过滤掉你生活中所有的温馨时刻，把一切快乐从你身边剥离。

一般程度的焦虑情绪者，大多会产生痛苦、担心、嫉妒、报复等情绪，而且还会对自己产生怀疑；而有严重焦虑情绪者则往往非常激动，非



常痛苦，他们喊叫、做噩梦、报复心极强、食欲不振、消化和呼吸困难、过度肥胖，而且容易疲劳。最严重时，生理也会受到影响，如心跳加速、血压升高、呕吐、冒冷汗、精神紧张、肌肉硬化。

根据不同的特征，细致划分起来，焦虑情绪可以分为四个层次。

第一层次：身体紧张：常常觉得自己没有办法放松，全身紧张，眉头紧锁，表情严肃，长吁短叹。

第二层次：自主神经系统反应强烈：交感和副交感神经系统常常超负荷工作。易出汗、晕眩、呼吸急促，心跳过快，身体时冷时热，手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便频繁、喉头有阻塞感。

第三层次：对未来产生无名的担心：常常为未来担心，担心自己的职位、自己的工作、亲人、财产和健康。

第四层次：过分机警：每时每刻都像一个站岗放哨的士兵对周围环境的每个细微动静和人类的言行充满警惕。

如果你已经感受到焦虑的苗头，那么就应该立刻想办法跑在它的前面、摆脱它的困扰。实际上，有很多手段可以缓解焦虑症状，问题的关键在于你自己。当焦虑症状不断地干扰你时，你应该充满自信，强迫自己冷静下来，不要因为焦虑本身而变得更加焦虑，而是应该勇敢地面对它，千万不要在它面前表现得手足无措，让它乘虚而入，慢慢地毁坏你的生活。以下几种方法可以帮助你摆脱焦虑，尝试一下吧！

(1) 说出或写出你的担忧。

记日记，或与朋友一起谈一谈，为你的担忧找到一个释放的出口，这是缓解焦虑的有效途径。美国的医学专家曾经做过这样一个实验：对一些患有风湿性关节炎或气喘的人进行分组，一组人用敷衍塞责的方式记录他们每天所做的事情；另外的一组则被要求每天认真地写日记，包括他们的恐惧和疼痛。结果研究人员发现：被要求每天认真地写日记的一组人很少因为自己的病而感到担忧和焦虑。

(2) 转移你的注意力。

工作了太长时间，难免生出疲倦。不妨从繁忙的工作中抽身出来，小憩一下。可以去洗手间用凉水洗洗手、擦擦脸，会感觉头脑清醒，神清气

爽许多。还可以利用午休时间闭目养神，尝试在头脑里联想一些美好的画面，比如，想象自己在海边，海风轻拂，远处白帆点点，海鸥飞翔，令人心醉。建议你在自己的办公桌旁贴上一两张精美的图片，或是能够引起你愉快回忆的照片，这些都有助于缓解你的焦虑情绪。

(3) 放慢生活的节奏。

现代人的焦虑在很大程度上是由快速的生活节奏、工作和生存的压力造成的。也许你每天的桌上摆满了要看的文件；你的右手在接听电话，左手还要翻看资料；你要应付形形色色的人，说各种各样的话。那么你就应该注意了，一定要尽量保持乐观的态度，放慢自己的速度，让每一天在和谐、有序的氛围下度过。比如现在的工作就是把这份报告打好，其他的事情一概抛在脑后，不去想。在工作的间隙，你可以花上20分钟的时间放松一下，仅仅是散步而不考虑你的工作，仅仅专注于你周围的一切，比如你看见什么、听见什么、感觉到什么、闻到什么气味等等。

(4) 进行适度的体育锻炼。

有人这样比喻人生：健康是1，其他的一切——事业、财富、爱情、名誉都是跟在1后面的0，0的数目越多，数字也就越大，幸福的可能性也就随之增大，但是，如果没有前面的那个1，后面即使跟着再多的0也还是等于0。

身体是革命的本钱，你的健康无疑是很重要的，而经常锻炼也会起到释放压力、放松情绪的作用。现在有各种各样的学习班，瑜伽、街舞、跆拳道，都是锻炼的极好途径。此外，如果可能，你每周抽出一点儿时间游泳、打球，哪怕是晚餐后在附近公园散散步，都会有助于身心健康。


(5) 找出焦虑的根源。

治病当然要找出病根对症下药才可以。焦虑也是如此，想要彻底摆脱焦虑，就要找到致使自己焦虑的根源。心理专家认为能够发现自己的病因，焦虑症便好了一半。所以你应该在心平气和的情况下努力回忆令你焦虑不安的场景或事件，再联系近期焦虑发作的情境仔细地分析其中的刺激因素，找出焦虑的真正原因。

在试图消除焦虑的同时，你也应该让自己相信一个事实，那就是焦虑的事情远远没有焦虑本身那么可怕。

2. 别用十年换条假项链——拒绝虚荣

玛蒂尔特是一位漂亮的女子，她的丈夫是一个普通的小职员。虽然地位低下，她却迷恋奢华的贵族生活，渴望参加上流社会的交际活动。为了出席一次盛大的晚会，她用丈夫积攒下的400法郎做了一件礼服，还从好友那里借来一串美丽的项链。在部长家的晚会上，玛蒂尔特以她超群的风姿出尽了风头，她的虚荣心由此得到了充分的满足，简直兴奋得忘乎所以了，可她竟然把借来的项链丢失了，在这种情况下，她只有隐瞒着好友，慢慢来赔偿。从此，夫妇俩度过了10年节衣缩食的生活。在这艰难的积攒过程中，玛蒂尔特的双手变得粗糙了，容颜也衰老了。后来，她偶然得知她丢失的那条项链不过是一条价格低廉的人造钻石项链，而她赔偿的却是一挂真钻石项链。就这样玛蒂尔特白白辛苦了10年。

6  这个故事来自著名的短篇小说巨匠——莫泊桑的《项链》一文，主人公玛蒂尔特因为虚荣心而付出了十年时间的代价。其实，在现实生活中，许多人因为虚荣付出了更大的代价，古往今来，因为贪图虚荣而误入歧途、受骗上当的，为贪图虚荣而浪费青春、荒废学业的，为贪图虚荣而身败名裂的，确实大有人在。

虚荣心是一种自我满足心理，在这种心理的驱使下，许多人为了追求表面风光从而想让自己获得别人尊重或被别人羡慕。这种心理是一种追求虚荣的性格缺陷，也是一种自尊心被扭曲的表现。希望被人尊重是人的正常心理需求，虚荣心强烈的人不是通过正常的真实努力获得应有的尊重，而是利用谎言、投机取巧等不正常手段去沽名钓誉。如果这种虚假的自尊一旦被事实揭穿，就有可能使其心理在极短的时间内全面崩溃，从而产生严重的心理障碍或严重的思想问题，有时甚至会导致某些人产生犯罪心理。

就拿表扬后的情感体验来说，一个人做了好事，受到表扬，心里高兴，这是有荣誉感的表现；珍视自己的荣誉，顾全自己的面子，这也是一

切有自尊心的人都会有的正常要求。但是，若对表扬沾沾自喜，甚至为了表扬才去做好事，为了面子不惜弄虚作假，那就不是正确的自尊心了。人需要荣誉的，也该以拥有荣誉而自豪的。可是真正的荣誉应该是真实的，而不是虚假的；应该是经过自己努力获得的，而不是投机取巧取得的。面对荣誉，应该是谦逊谨慎，不断进取，而不是沾沾自喜，忘乎所以。可见，当人对自尊心缺乏正确的认识时，才会让虚荣心缠身。

过分强烈的虚荣心有着极大的危害：第一，虚荣心强的人经常靠投机取巧或弄虚作假而实现某种利益，长此以往就会形成虚假的心理品质和不踏实的工作作风。第二，有着强烈虚荣心而弄虚作假的人经常夸大自己的长处，掩盖自己的短处，如此反复，就会使自己的长处在放松努力中逐渐消失，而使自己的短处和缺点在有意姑息中扩大，最后形成致命的弱点。第三，在虚荣心的作用下，通过制造虚假成绩而获得的荣誉，不仅会给工作带来损失，而且会使无辜的人受到不应有的损失。一旦虚假成绩被事实揭穿，所造成的损失将是无法挽回的。

虚荣心是一种为了满足自己荣誉、社会地位的欲望，而表现出来的不正常的社会情感。有虚荣心的人为了夸大自己的实际能力水平，往往采取夸张、隐匿、欺骗、攀比、嫉妒甚至犯罪等反社会的手段来满足自己的虚荣心，其危害对于个人和社会都很大，个体有必要克服虚荣心。

(1) 在思想认识上，要树立正确的荣誉观，即对荣誉、地位、得失、面子要持有一种正确的认识和态度。

希望被尊重，希望自己拥有一定的荣誉与地位，这是每个个体基本的心理需要，每个人都应该格外珍惜和爱护自己及他人的荣誉与地位，但是这种追求必须与个人的社会角色相及才能一致。如果“打肿脸充胖子”，过分追求荣誉，显示自己，就会使自己的人格受到歪曲。同时在生活中，我们也应该正确看待失败与挫折，“失败乃成功之母”，必须从失败中总结经验，从挫折中不断悟出真谛，才能建立起自信、自爱，从而消除虚荣心理。

(2) 在生活中正确把握攀比的尺度。

社会比较是人们常有的一种心理，但我们需要把握好攀比的方向、范

围与程度。从方向上讲，要多立足于社会价值而不是个人价值的比较，如比一比个人在集体中的作用与贡献，而不是只看到个人工资收入、待遇的高低。从范围上讲，要立足于健康的而不是病态的比较，如比实绩，比干劲，比投入，而不是贪图虚名，嫉妒他人表现自己。从程度上讲，要从个人的实力上把握好比较的分寸，能力一般的就不能与能力强的相比。

(3) 对不良的虚荣行为进行自我心理纠正。

如果个人已出现自夸、说谎、嫉妒等病态行为，可以采用心理训练的方法进行自我纠正，这种方法源于条件反射的负强化原理。即当病态行为即将或已出现时，个体给自己施以一定的自我惩罚，如用套在手腕上的皮筋反弹自己，以求警示与干预作用。久而久之，虚荣行为就会逐渐消退，但这种方法需要本人拥有超人的毅力与坚定的信念才能获得收效。

(4) 学习良好的社会榜样。

从名人传记、名人名言中，从现实生活中，以那些脚踏实地、不图虚名、努力进取的革命领袖、英雄人物、社会名流、学术专家为榜样，努力完善人格，做一个“实事求是、不自以为是”的人。

3. 做自己的主宰者——丢掉依赖

有这样一个小故事：

从前，有一对夫妇，丈夫对妻子非常的好，什么家务活都不让她做，以至于妻子变得非常懒惰，越来越依赖丈夫。有一天，丈夫要出远门，担心妻子被饿死，便想了一个办法：临行前烙了一张中间带眼儿的大饼，套在妻子的脖子上，告诉她想吃的时候就咬一口。可是，妻子却只知道吃脖子前面的饼，不知道把后面的饼转过来吃。等丈夫出门回来时，大饼只吃了不到一半，而妻子竟活活饿死了。

小时候每次听到这个故事时，总免不了要嘲笑那个“懒婆娘”一番，但同时也怀疑这个故事的真实性：这个世界上真有这样的人吗？后来长大

了才知道，原来这个有些刻薄的故事是要教导我们不要过分依赖别人，凡事要依靠自己的力量。

然而现实生活中类似的现象也不能说没有，有篇报道称：有个人考取了出国留学资格，但他一想到出国后没人给他洗衣，没人照顾他的生活就感到恐惧，最后只好放弃出国机会。如今大多数家庭都是独生子女，父母、爷爷奶奶、外公外婆都视为宝贝，孩子的日常生活严重依赖亲人，造成长大以后生活自理能力极差。某大学一新生对煮熟的鸡蛋束手无策，急得直哭，因为平时都是父母剥好壳送到嘴边的。这正是溺爱导致过度依赖的典型例子。

依赖其实也是一种心理疾病，叫“依赖症”。症状是过多地将个人情感寄托在某个人或人群、某种物品上，将其看做自己的精神支柱，一旦失去可能难以承受，甚至精神崩溃。依赖心理主要表现为缺乏信心，放弃了对自己大脑的支配权。往往表现出没有主见，缺乏自信，总觉得自己能力不足，甘愿置身于从属地位。这类人总认为自己难以独立，时常需要他人的帮助，处事优柔寡断，遇事希望父母或师长为自己作决定。

一般来说，依赖心理严重的人大多生活圈子狭小，人际交往不多，情感交流过少。有些研究表明女性相对比男性更易产生情感依赖，更容易对某个人或动物、物品投入强烈情感，在投入过程中产生一种被需要感、满足感和依赖感，由此加强内心的自我肯定。这种关系逐渐强化成支撑生活的信念，对人的情感依赖会给被依赖的人带来沉重的压力，这种关系一旦失去，这类人往往不知所措，痛不欲生。

导致依赖思想过重的原因多种多样，危害也不少，主要有以下几点。

首先，年少时家庭、学校教育的失误，诱发或助长了个人的依赖心理。长期以来，家长和教师都把“听话”、“好学”作为“好学生”的标准，忽视对他们进行创造意识、独立人格和动手能力的培养。在我们周围，有很多父母亲甘愿为子女省吃俭用，供孩子吃好穿好；他们生怕影响孩子的学习和健康，宁愿自己超负荷地承担全部家务，甚至不厌其烦地帮孩子检查作业、整理衣物、收拾床铺、端水送食……总之，“只要孩子功课好，衣食住行全由家里包”。这样久而久之，孩子的自立意识、动手能

力、服务精神、劳动观念都逐渐减弱了，依赖心理就越来越严重。另外，对子女过度专制的家长一味否定孩子的思想，时间一长，子女就容易形成“父母对，自己错”的思维模式，走上社会也觉得“别人对，自己错”。

其次，个体自身的生理、心理因素诱发的依赖心理。随着年龄的增长，有些家长也常交给子女一些任务，以此来培养孩子的自理能力。但他们早已被懒惰性捆住了手脚，不愿学或懒得动脑筋，图一时愉快舒服，总寄希望于别人，因而错过许多学习机会，所以许多孩子在长大后因为自理、独立生活的本领没及时掌握，只能长期依赖于人。另外，个体畏难心理的作怪也使得依赖心理得以存在。许多本来自己可以独立承担的事情，但有的人却害怕困难，或担心干不好而承担责任，丢了面子，以致畏手畏脚，缺乏独立完成信心，干脆依赖别人。

依赖心理是一种消极的有害的心理。一个人靠依赖是不能持久的，当一个人需要别人的帮助和扶持时，其目的也是为了更好地独立生活，而单纯的依赖只能使自己丧失独立生活的能力。一个人有了依赖心理后，就泯灭了自己的主动性和创造性，思想、学习和工作不求上进，日常生活不肯自理，遇到困难束手无策，碰到问题绕道而走，失去依赖就寸步难行。这就不可能有理想、有抱负、有作为。一旦离开了“保护伞”，就会不知所措，特别是在挫折面前，更是灰心丧气、意志消沉、悲观失望。如果遇到激烈的竞争，就可能迅速败下阵来，被社会所淘汰。所以依赖心理对个人和社会所造成的危害绝不可轻视。

下面是几种常见的依赖症，可能它就隐藏在我们的身边或者发生在我们的身上。

(1) 手机依赖症。

症状表现：手机忘带心烦意乱、铃声不响左顾右盼、铃声一响条件反射、来电减少坐立不安等。

个案：闻静，一家文化传播公司的高级主管，每天大大小小的事务忙得她团团转。手机、办公桌上的电话更是从早到晚响个不停，时间长了难免让她觉得心烦。碰巧因为参与一场封闭式专业研讨会，原本想清静几天的她进入会场后不久就发现她的手机信号很弱，屏幕显示信号格一会儿飘

到无一会儿飘到三，出乎意料的这种状况多少令她有些坐立不安，平日反感接电话的她一反常态，下意识地每隔三五分钟就从包里摸出手机来看看。

专家诊断：专家认为，虽然“手机依赖症”是一种心理疾病，但通常也不要对“手机依赖症”有什么心理负担，这并不是什么严重的病症，它只是人们经常使用手机后产生的一种心理反应。问题的关键在于要多爱惜自己，为自己营造一个“绿色生活”，如郊游、健身、看书、听音乐等，以此分散对手机的注意力，并适时给予自己“没有手机打扰的日子真好”的心理暗示。

(2) 网络依赖症。

症状表现：没电脑不知道该如何写字、没电脑无法工作、不上网没法安心睡觉等。

个案：不满30岁的陈强在政府机关工作，在他的日常工作流程中几乎就从来没有离开过计算机。时间一长养成习惯，倘若赶上哪天网络出现故障，当天的工作也基本陷入停滞状态。即便白天来不及上网，回家后感觉再疲倦的他也要花上三五十分钟的时间上网“兜”一圈，否则就没法给自己一个完美的心理交代。

专家诊断：电脑的普及以及宽带的家庭化都使网络依赖症患者日益增多。在欧美，心理医生已经开始高度重视这种由于网络依赖症导致的忧郁症。这种网络依赖症潜伏期很长，有时候网迷们往往不知道自己的痛苦来自何处，所以很难对自己的病症有所察觉。要治愈网络依赖症，必须找心理专家进行治疗。另外，也可以和家人多沟通和交流。

(3) 工作依赖症。

症状表现：失眠多梦，疲劳抑郁，无法迫使自己停下手头工作等。

个案：“加班到晚上12点的情形是很正常的，有时手中的活儿实在太多的话，我们会连续干十几个小时。因为工作时间过长的缘故，常常回家后很难入眠，好不容易睡着了梦里出现的还是工作图表和数字。”这是一位人行知名跨国咨询公司3年、今年已经26岁的IT精英的工作状态。许多IT公司也是如此，久而久之他们中的好些人都患上了工作依赖症，到了