

心态、性格、婚姻、压力、“心”病

CCTV 5

中央电视台名牌栏目



# 今日心情

中央电视台《早安中国》栏目组 / 编  
阅读心情晴雨表；透视性格魅力源；  
合奏婚姻协奏曲；解读压力五线谱；  
诠释“心”病知多少；  
实现每日好心情。

赠  
VCD

北京出版社 出版集团  
北京出版社

中央电视台《早安中国》栏目组 / 编

CCTV

I235.2  
9D



今日心情



**图书在版编目 (CIP) 数据**

早安中国 今日心情 / 中央电视台《早安中国》栏目  
组编. —北京: 北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05717-7

I. 早… II. 中… III. 社会生活—中国  
IV. D669

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 109542 号

**早安中国 今日心情**

ZAO'AN ZHONGGUO JINRI XINQING

中央电视台《早安中国》栏目组

\*

北京出版社出版集团  
北京出版社 出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店 经销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

\*

880 × 1230 32 开本 5.25 印张 107 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-200-05717-7

B·119 定价: 16.80 元

北京出版社发行电话: (010) 62013123

北京出版社直销电话: (010) 62361304

编辑业务电话: (010) 58572282



CCTV



# 写给 《早安中国》 这群人

实话说,《早安中国》这个栏目还不能说是完美。从结构上、内容上、制作上都还可以挑出一些毛病,但是我喜欢这个栏目,喜欢制作这个栏目的这群人。

这群人中的基本队伍过去是制作《康乐年华》栏目的,那是一个仅仅一周做出两期的录像栏目,骤然之间变成了中央电视台清晨惟一的综合服务类栏目,每天一小时的直播。观众可能不太清楚之间的区别,而做电视的人都了解这简直是在脱胎换骨。都是三十多岁的人,不容易。

还有一个不容易的转变是个人的作息时  
间。一周7天,一个月30天,一年365天,如果让你每天晚9点睡觉,早4点上班,你会是什么感觉?这群人中的大多数可都是二三十岁的青年人。其中的一位女主持人施丹,一天不停地连续直播了340天。还有顾燕军,凡是有彩票的时候都有她。这是大家看得见的,她们就是在背后支撑着这个栏目成长的这群人。

我知道,在电视制作中,辛苦是不能作为理由的,因为你选择了这一行,而这一行的标准是需要观众认可的,而观众恰恰最不关心的就是制作人是否辛苦。我这些话其实是写给这群制作人看的,希望他们能继续用自己的辛苦制作出更好看的节目。

7037/02



# 序言

一个成功人士的背后有两股力量在支撑，一股力量是法律顾问，一股力量是心理医生。然而，律师与心理医生的差距在哪呢！

曾几何时，如果一个人说要去心理医生，那他就一定会被认定是神经病或精神病，被认为是疯子而被人们弃之。又曾几何，“郁闷”心理则变成了一种时尚。人们终于开始在半遮半掩中走入时尚，因为时尚即使羞涩也需前卫一把，至少可以让自己心理上在承认郁闷的同时，心情也会轻松不少，何乐而不为呢！尽管是科学，但是也需要文化的支持。况且一个高速运转的社会，人们所面对的现实生活、工作中越来越大的压力是每一个打拼的人都不可避免的，因此而产生的各种心理障碍与心理疾病也呈直线上升。虽然历史上的人们从来不愿意甚至是不敢承认自己存在有这样或那样的心理问题，但是每年28.7万人因为心理疾患而自杀，却是一个不争的事实。无论是现代社会的时尚，还是既定事实的心理疾病，媒体的责任显然是义不容辞！《早安中国》栏目，一个以新闻、资讯、服务为宗旨的早间直播节目，倾力推出关注您心理健康的“今日心情”（心吧）这一人性化主题，旨在为观众打开一扇心灵的窗户，快乐生活意味着您可以为自己身心求得完美平衡的结果。《早安中国》人在电视节目制作之余，竭力将节目中的经典事例编辑成书以飨读者，愿每一位读者在闭书之后都有一个好心情！

## 本书编委会

总 顾 问：张发强 赵化勇

总 策 划：马国力 马润生

技术总监：周 经 程春丽

主 编：张 兴 许 伟 谢鹏飞 任海平

执行主编：阮 伟

责任编辑：吴 磊 吴作儒 陈 昕 南 飏

特约编辑：马 莹 若 春 翟东强





## 心情晴雨表 ..... ①

炎炎烈日直射我的心情,我得了“心理中暑”;刺骨寒流直扑我的心情,我出现“冬季”抑郁症……

“星期一”综合征 .....	1
情绪“中暑” .....	6
“冬季”抑郁症 .....	10
嗜食倾向 .....	15

## 性格的魅力 ..... ⑩

幽默是智慧之花,幽默是开心之果;真诚、很有分寸、热情地与别人握手昭示你成功的心理魅力……

A型行为 .....	19
C型行为 .....	23
幽默的力量 .....	26
性格与职业选择 .....	30
神秘的暗示 .....	33
握手 .....	36
站姿看性格 .....	40
坐姿看性格 .....	44
选车看性格 .....	48

## 婚姻好心情 ..... 51

一见钟情方显甜蜜爱情的本色;野蛮女友才是幸福婚姻的追求……

- 一见钟情 ..... 51
- 野蛮女友 ..... 55
- 失恋 ..... 59
- 你的爱,健康吗? ..... 63
- 你为结婚作好准备了吗? ..... 67
- 夫妻吵架的艺术 ..... 70
- 别让心理感冒影响夫妻感情 ..... 74
- 你对婚姻厌倦了吗? ..... 79

## 压力坏心情 ..... 83

工作压力,一种永恒的压力,一种使我们“心灵憔悴”的压力;坚强的男性默默地承受着“压力”,生命历程缓慢缩短……

- 工作,工作,再工作 ..... 83
- 坚强的男性,永恒的压力 ..... 87
- 失眠 ..... 92
- 今日事,今日毕 ..... 96
- 婚姻的压力 ..... 100
- 心理平衡 ..... 104
- 心理疲劳 ..... 108
- 想好再跳槽 ..... 112





**“心”病知多少** ..... 11

酒精,一种侵蚀身体的毒药,一种吞噬心灵的麻醉剂;愤怒,发泄心中的郁闷与不快的阀门,出离愤怒,很容易破坏心灵的防火墙,造成永久的遗憾……

体像障碍	115
酒精依赖症	119
第六感觉	124
婚姻暴力	128
社交恐惧症	131
厌食症	135
嫉妒心理	140
猜疑心理	143
固执	147
抱怨	151
洁癖	155



---

## “星期一”综合征

**解说**现代人的生活节奏越来越快，人们每时每刻都承受着巨大的生活和工作压力。很多人在完成一周5天工作之后，到了周末感到疲惫不堪。那在一周5个工作日内，到底哪一天最让上班族感到压力大，哪一天又是他们最不喜欢过的日子呢？调查发现，多数人认为是星期一。

**记者**经过双休日的休息和放松，到了星期一，本该精力充沛地投入到新的工作当中，怎么会适得其反呢？

**解说**现代生活节奏明显加快，工作压力大，任务繁重，容易使人产生紧张和疲劳感。面对巨大的工作压力，两天的休息并不能够从根本上减轻压力，相反由于人们对两天的休息充满期待，在周末到来的时候，一下子进入了极度放松的心理状态，所以当重新开始一周的工作时，必须迅速进行心理的调节，由于不能很好地适应这一过程，很多人就会对星期一工

作产生不适感。

**专家**我们把这种现象称之为“星期一”综合征。

**记者**很多公司都存在这样的现象，每到星期一的时候，员工请假的最多，而且迟到、早退的概率也明显高过其他的工作日，工作效率往往也是最低的，而且这一天很多员工经常会烦躁不安，注意力不集中，无精打采。

**解说**国外的一项研究资料表明，在星期一突发心脏病的人，要比一星期中其他任何一天都高20%。有调查表明，在1986年至1995年的10年间，有8万人死于心脏病，这些因心脏病致命的高峰期大多集中在星期一。

**记者**为什么星期一成为心脏病的高发日期呢？

**专家**经过了一周的忙碌之后，人们一般喜欢把聚会或者是酒宴安排在星期五的晚上，借这个时候尽情地放松，甚至会出现过度放纵，对自己的身心状况造成一定的伤害。星期六、星期日连续的放松与下一周紧张的工作状态形成强烈的反差，这种压力也是非常大的，很容易让星期一成为心肌梗死的高发期。

**记者**在竞争压力日趋增大的今天，人们在迎接星期一的时候已经不再是精神抖擞和朝气蓬勃了，取而代之的是厌烦和恐惧，这对人的身心也造成了影响，那么“星期一”综合征到底有



什么样的表现呢？

1. 每到星期一早上就会开始烦躁，明知道要迟到也赖着不想出门。

A. 是                      B. 否

2. 出门后心就开始发慌，觉得胸闷气短。

A. 是                      B. 否

3. 对什么事都不感兴趣，提不起精气神来。

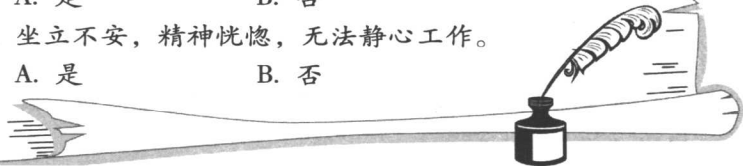
A. 是                      B. 否

4. 感到疲倦烦躁，注意力难以集中。

A. 是                      B. 否

5. 坐立不安，精神恍惚，无法静心工作。

A. 是                      B. 否



**记者**怎么样，你是否做出了自己的选择呢？如果你有3个选项都回答“是”，那么你可能已经患上了“星期一”恐惧症，那怎样做才能正确面对“星期一”恐惧症呢？下面请心理学专家为你解答。

**专家**首先，极度紧张之后的极度放松，这种两极化的情绪变化，是产生这种病症的重要原因。

**解说**不少员工、职员到了双休日后，没有了日常的工作压力，无序地打乱了原本的生活规律和休息时间，有的拼命地干家务，休息日成了家庭工作日，休息也泡汤了。有的则是无节制地吃、喝、玩，精神高度兴奋。还有的贪睡，把睡和休息画等号，以为睡得多了就是休息够了，原本调养身体的双休日根本没有得到科学有效的休整，反而加剧了劳累、疲惫的程度，导致免疫



力下降，从而引起对“星期一”的恐惧。

■ 逃避的心态也容易使人对“星期一”产生恐惧。

■ 有很多人都有这样的经历，就是在星期五就提前进入了休息状态，有很多工作不能按时完成，但还必须去面对，所以就不得不将周末当作姑且逃避一下的避风时段，到了星期一必须重新面对老问题，说不准还会挨领导的骂，自然就会焦虑不安。

■ 人际关系不够融洽，或者跟自己的同事相处不和谐，甚至于在星期一的时候出现堵车的现象，这也是人们对星期一产生焦虑恐惧的原因。

■ 很多人由于对星期一的焦虑恐惧，在星期一的时候容易出现消极怠工的情况，那么到了星期二的时候才会逐渐适应工作的节奏。那么，当“星期一”恐惧症袭来的时候，我们到底应该怎样做才能克服它呢？

■ 消除“星期一”恐惧症的根本是双休日一定要过得轻松愉快，不要与平时的那种紧张的工作状态形成太大的反差。在双休日期间吃喝、游玩、做家务等都要适度，主要还是以休息为主，无论是日常还是节假日，工作、生活都要有规律，不论白天还是黑夜进行工作和娱乐结果都会造成身体过度疲劳，精神紧张、免疫力下降。此外，人的神经系统在星期一不够兴奋，很难很快地适应快节奏的工作方式，工作效率自然不会很高，所以人们在上班的前一天，可以有意识地做一些与工作相关的内容，比如看看书，思考一些工作的内容，都有助于尽早地进入工作状态。另外，工作单位可以在周一开一些早会或者是碰头会，把这周的工作任务和-content安排一下，也有利于调动员工的积极性。

心理学家认为不喜欢星期一实际上是无意识运行给自己的暗示，如果你认为这一天是糟糕的一天，那就会真的变得很糟糕。任何药物都无法治疗这种病症，只有靠自己心理调节。事实上改变一下自己的心态，你会发现工作并快乐着，那其实是一种幸福。

## 情绪“中暑”

**解说**今年夏天，我国许多城市都出现了高温、炎热的桑拿天。上海、浙江、福建、重庆，以及长江中下游和华南大部分地区的气温，前后不断地刷新当地30年、60年来和历史同期的最高气温。

**记者**如果天气太热，人们容易出现头晕、耳鸣、胸闷、恶心等中暑症状，但是你知道吗？高温天气还会影响一个人的心理健康。

**解说**心理学家研究发现，在高温天气里，人们的心理会像他的身体一样出现中暑的现象，心理专家称之为情绪“中暑”。

**记者**如果天气一热，你很可能会心烦气躁，很容易和人吵架，容易发脾气，这火气一上来，也许还会动手呢？如果真是这样的话，你可要小心了，因为你的情绪很可能“中暑”了。

**记者**平时看起来只是小事一件，为什么一热起来就会火冒三丈地和别人大吵起来呢？

**解说**情绪“中暑”症状一，烦躁易怒，容易与人发生争执。

**记者**天气太热，情绪低落，干什么事情都没有兴趣，这到底是什么原因呢？

**解说**情绪“中暑”症状二，情绪低落，对什么事情都不感兴趣。

**记者**强迫别人和自己保持一致，如果遭到反对就大发脾气。这是怎么了？

**解说**情绪“中暑”症状三，常会固执地重复一些动作，如反复洗脸、



洗手，也要求旁人保持一致，否则就会大发脾气。

**记者**烦躁易怒，情绪低落，反复洗手，并且要求别人和自己保持一致，这些都是情绪“中暑”的主要症状。那为什么在高温天气下会出现这种情感障碍呢？

**专家**导致人的心理变化的应激源通常会有三种，社会的、生理的和心理因素的，在高温条件下，人的身体很不容易适应环境，这个时候会产生一系列的生理性变化，可能会导致情绪失控。心理适应能力比较差的人，常常会出现心理一过性危机。

**解说**心理学家研究发现，当气温超过35度，日照超过12个小时，湿度超过80%的时候，人们的情感障碍发生率会明显上升，在这种情况下，交通意外事故和打架斗殴事件，甚至自杀几率，都会明显地增加。

**记者**情绪“中暑”不但会给一个人的工作和生活带来负面影响，严重的还会给家庭、社会带来危害。那么你对环境的适应能力到底怎样呢？如果天气炎热，你是不是很容易上火？到底应该怎样做，才能给自己的情绪“降温”呢？我们请心理专家为你一一解答。

**专家**调查发现，约有16%的人，会因为高温天气而火气加大，滥发脾气，因为对环境的适应能力太差，在高温天气出现情绪“中暑”的心理危机。此时，一旦遭遇到挫折，那些心理素质欠佳者，很容易走向极端。





**记者**你对环境的适应能力到底怎么样呢？想知道你是否容易出现情绪中暑的情况吗？下面我们一起来做一个心理测试。这个题目是：

你独自出差，旅馆的住宿条件不太好，这个时候你会怎么办呢？

有三个选择：

- A. 一定会失眠，干脆换一家旅馆
- B. 心里觉得不太舒服，但是可以将就一个晚上
- C. 无所谓，肯定能睡着

**专家**选择 A 的人是适应环境能力比较差的人，一旦遇到先前未曾遇到过的一些情况，往往会出现情绪失控。选择 B 的人，是适应环境能力中等的人。选择 C 的人是适应环境能力比较强的人，在遇到紧急、复杂、恐惧或者危险等特殊情况的时候，仍然能够泰然处之，他可以发挥出，甚至是超常发挥出自己原有的能力和水平。

**记者**当然这只是一个游戏性的测试，那么当人们因为高温而出现了情绪中暑的症状时，应该怎样做才能调整好自己的心态呢？

**专家**一、遇事要冷静，心静自然凉，遇到不顺心的事情要少生气，做冷处理。

