

北京出版社发行电话：(010) 58572393
北京出版社直销电话：(010) 58572393
编辑业务电话：(010) 58572393

本书编委会

总 顾 问：张发强摇赵化勇

总 策 划：马国力摇马润生

技术总监：周摇经摇程春丽

主 编：张摇兴摇许摇伟摇谢鹏飞摇任海平

执行主编：阮摇伟

责任编辑：吴摇磊摇吴作儒摇陈摇昕摇南摇颢

特约编辑：马摇莹摇若摇春摇翟东强

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	员
情绪“中暑”	远
“冬季”抑郁症	园
嗜食倾向	缘

性格的魅力 ②

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.....

粤型行为	怨
悦型行为	猿
幽默的力量	苑
性格与职业选择	猿
神秘的暗示	猿
握手	猿
站姿看性格	源
坐姿看性格	源
选车看性格	源

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	缘
野蛮女友	缘
失恋	缘
你的爱 ,健康吗?	远
你为结婚作好准备了吗?	远
夫妻吵架的艺术	苑
别让心理感冒影响夫妻感情	苑
你对婚姻厌倦了吗?	苑

压力坏心情 ⑤3

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	愿
坚强的男性 ,永恒的压力	愿
失眠	怨
今日事 ,今日毕	怨
婚姻的压力	愿
心理平衡	愿
心理疲劳	愿
想好再跳槽	愿

“心”病知多少 15

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	15
酒精依赖症	15
第六感觉	15
婚姻暴力	15
社交恐惧症	15
厌食症	15
嫉妒心理	15
猜疑心理	15
固执	15
抱怨	15
洁癖	15



“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 缘天工作之后，到了周末感到疲惫不堪。那在一周 缘个工作日内，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四倍。有调查表明，在1981年至1985年的5年间，有10万人死于心脏病，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？

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。

出门后心就开始发慌，觉得胸闷气短。

对什么事都不感兴趣，提不起精气神来。

感到疲倦烦躁，注意力难以集中。

坐立不安，精神恍惚，无法静心工作。



记者怎么样，你是否做出了自己的选择呢？如果你有 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。

专家逃避的心态也容易使人对“星期一”产生恐惧。

解说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。

专家人际关系不够融洽，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现象，这也是人们对星期一产生焦虑恐惧的原因。

记者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”恐惧症袭来时，我们到底应该怎样做才能克服它呢？

专家消除“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内容安排一下，也有利于调动员工的积极性。





记者 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1949年、1959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。

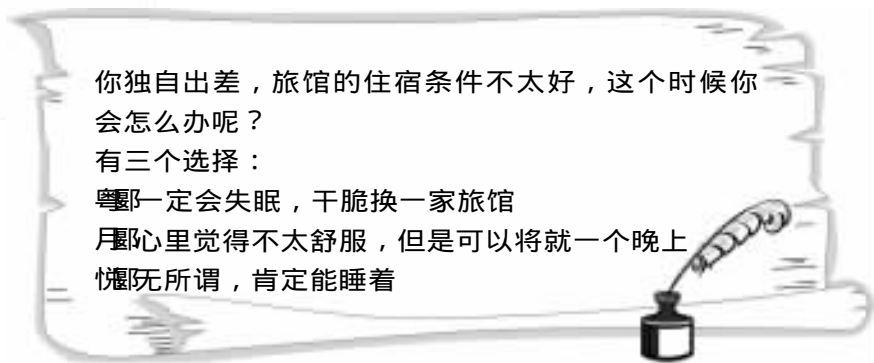
解说心理学家研究发现，当气温超过 35℃，日照超过 10 个小时，湿度超过 80% 的时候，人们的情感障碍发生率会明显上升，在这种情况下，交通意外事故和打架斗殴事件，甚至自杀几率，都会明显地增加。

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 15% 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：



专家 选择 粤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 月的人，是适应环境能力中等的人。选择 悦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。



二、试着延缓发怒的时间，一般来说，最初的
四秒钟是非常关键的，一旦过了这个时段，你的怒气就会自然消失。
三、要学会放松，情绪冲动时可用冷水擦脸，一般员~猿分钟之后，血压自然下降，情绪也会相对稳定。



解说 骆驼之所以被人们称之为“沙漠之舟”，其中的重要原因就是因为它能够大量饮水，并储藏在体内作为备用，这使得它能够在环境恶劣的沙漠中生存下来。而人们要想避免情绪“中暑”，就必须增强自己对周围环境的适应能力，许多实验证明，人类增强环境适应能力，提高自己的耐热力度的最佳方法就是进行锻炼。

记者 无论是在自然界，还是在社会生活中，“适者生存”永远是一条不变的法则，只有提高自己对环境的适应能力，在身体上和生理上做好迎接挑战的准备，这样才能有效地避免情绪“中暑”。



“冬季”抑郁症

解说寒冷是一种刺激，不少人害怕寒冷的天气，有的人平时身体还好，可是当秋去冬来的时候，就像变了一个人似的，不是这病就是那病，每当气温骤降的时候，不但会旧病复发，情绪也会一落千丈。

记者研究显示，**易**豫的人会对秋冬季节日照时间缩短变得非常敏感，有**缘**的人，甚至会患上季节性抑郁，主要表现就是没精打采和情绪抑郁。那么人们为什么在秋冬季节容易出现异常情绪呢，原因是什么呢？

解说秋冬季节，天气封冻、花木凋零、草枯叶落，使一些人心中产生凄凉、苦闷、悲愁等伤感情绪，有的人到了冬天特别是出现阴沉的天气时，情绪就会变得忧郁、沮丧、易疲劳，甚至表现出思想迟钝、注意力分散、工作效率下降、觉得往事不堪回首，前途一片黑暗，心理专家把这种冬季的心理变化称之为“冬季”抑郁症。

记者有统计指出，美国地区约有**圆**豫的人，受“冬季”抑郁症的困扰。那为什么人们会突然难以应付坏天气带来的负面影响呢？

解说冬季里人们的户外运动相对减少，而阳光的照射对我们体内的一种神经传递物质有很大的影响，这种变化会导致情绪低落。此外，冬天白天的时间相对较短，晚上时间相对较长，这种变化也会让你的生物钟发生一系列的变化，使你的生物节律和你的内分泌系统出现一些紊乱的现象，最终导致你情绪和精神状态低落。





解说人在心情愉快的时候，身心健康。相反如果终日郁闷忧伤会使体内的激素分泌紊乱，内脏功能失调引发胃痉挛、高血压和冠心病等。

记者根据冬季气候的特点，天亮得晚、黑得早、风大，人们的面部表情要比其他三个季节严肃得多，这些都是导致抑郁的潜因素。据有关部门的统计，加拿大地处高纬度的北美洲北部，在全国范围内患有不同程度“冬季”抑郁症的人数约有 100 多万人，那么哪些人容易受到“冬季”抑郁情绪的困扰呢？

专家“冬季”抑郁症常常发生在青年人身上，尤其是以 18~24 岁为主的群体，最容易发生“冬季”抑郁症，其中女性发生的概率要比男性发生的概率高 3 倍。

粤：你怎么了，一大早起来就没有精神？

月：最近总是觉得无精打采的，而且早上老是起不来整天特别无聊。

粤：是吗？

专家像小月这样，实际上已经处于“冬季”抑郁的状态了，这个时



候她应当及早地进行一些情绪的调节和疏导，否则有可能会发生中度和重度的抑郁，甚至可能会产生自杀的倾向和自杀的行为，对她的生命造成很大的伤害。

解说 有关资料显示，常年在室内工作的人，尤其是体质较差，或极少参加体育锻炼的脑力工作者以及平时对寒冷较敏感的人，比一般人更容易产生“冬季”抑郁症。

记者 隆冬时节，敏感或者情感比较脆弱的女性，更容易受到抑郁情绪的困扰，如果得不到及时的疏导就会变本加厉。那么现在你是否受到“冬季”抑郁情绪的困扰呢，有没有好的方法可以防止“冬季”抑郁症呢？让我们一起来做一个心理测试。

1. 你的睡眠增加但仍白天困倦。

2. 你时常出现焦躁不安的感觉。

3. 你感到疲劳或精力下降。

4. 你的注意力难以集中。

5. 你没有清晰的思维。

6. 你的食欲增加引起体重增加，特别爱吃甜食和碳水化合物。

7. 你感到悲伤或哭泣。

8. 你感到孤独或无助。

9. 你感到绝望或无助。

10. 你感到焦虑或紧张。

11. 你感到悲伤或哭泣。

12. 你感到孤独或无助。

记者 如果你出现了上面的情况，请你立即放下手头的工作，赶快去

