

■ 心海导航

淑女网上变“泼妇”

晓静是位小学教师，平时待人说话细声细气，举止文雅端庄，在学校与同事相处融洽，上课也很受学生欢迎，是个标准的淑女。但是她一上网，就像变了一个人，只要一发帖，或者回复论坛的帖子，就会言语过激，脏话粗话一串串打出来。同事及朋友们看到晓静网上的帖子都吓坏了，他们说她平时虽然是个淑女，上网就变成了标准的泼妇。

晓静平时在生活中几乎从不讲粗话。现在当教师压力大，尤其晓静还做着三年级的班主任，

十来岁的孩子思想活跃又难管，特别是学生家长要求高，孩子在学校发生什么事，动不动就找班主任，甚至直接就投诉到校长处。平时循规蹈矩的晓静因此经常觉得心很累。有时太压抑她真的很想发泄，所以她才会经常上论坛贴吧发帖宣泄情绪，发帖子说粗话骂人。

其实，晓静也知道发帖骂人不好，但每次宣泄完，她就会觉得特别轻松，心里很爽。好朋友都说晓静是不是有毛病？

立早



正确给自己减压

晓静平时工作压力大，进行自我调整没错。消极情绪需要发泄，有选择的、无害的发泄可称为宣泄，是缓解压力、改善情绪的有效方法之一。但是像晓静这样不分场合、对象的上网发帖骂人显然是不行的。

晓静这样只是简单地等压力产生之后把它发泄掉，而不去思考压力产生的原因，也不主动去解决导致不良情绪的根源问题，心情不好时就去上网发帖骂人发泄一通，但是第二天，郁闷的问题依然摆在面前。

晓静可以上网自由发帖，但发帖不是唯一手段，还可通过对另外事情的“入迷”，转移对上网发帖骂人这种手段的“迷恋”。可以去

参加一系列的活动发泄自己的情绪，比如安排自己短途旅行、认真读几本自己喜爱的书或做其他感兴趣的事，打球、跳舞、看看诙谐剧，上街购物或坐坐车。

其实，把握好自己的情绪，晓静首先要学会给自己减压，比如经常参加积极的放松性的活动，听音乐、打球、喝茶、聊天等等，以积极的方式寻求情绪的宣泄。

这里要特别提醒晓静：不要以单一的、消极的应对方式来处理负面情绪，比如昏睡、暴食、喝酒抽烟、上网发帖骂人等，这不仅不能从根本上解决问题，反而会进一步损伤身心。

章睿齐

天昏昏兮人郁郁

气象条件不仅影响人的生理健康，对人的心理情绪方面的影响也非常明显。

研究表明，高温、高湿、阴雨以及一些异常天气事件，都不利于人的心理健康。1982-1983年的“厄尔尼诺事件”，使得全球大约有10万人患上了抑郁症，精神病的发病率上升了8%，交通事故也至少增加了5000次以上。究其原因，是“厄尔尼诺”这种异常气象变化，引起全球范围的气候异常和天气灾难，超越了一部分人的心理承受能力，从而发生坐卧不安、精神迟钝等症，意志薄弱者还会发出歇斯底里的哭叫声。

一般来说，低温环境有利于形成较佳的心理状态，而高温或在温度回升时，人的精神状态则容易产生波动和异常。精神专家研究发现，当气温较高或有暖流入侵时，精神病人起床徘徊、无法入睡、叫喊骂人、摔打东西的情况显著增加，正常人也会有程度不同的情绪变化。由于高温不利于人的心理健康，所以高温环境下的犯罪率也相对较高。

古谚云：“天昏昏兮人郁郁。”意思就是在阴雨连绵的季节，人们的精神较懒散，心情也不畅快。我国的医疗气象工作者通过深入研究发现，阴雨天气之所以影响人的心理健康，主要是因为阴雨天气下光线较弱，人体分泌的松果激素较多，这样，甲状腺素、肾上腺素的分泌就相对降低，人体神经细胞也就因此“偷懒”，变得不怎么“活跃”，人也就变得无精打采。

霍春喜



为坏情绪请个假

日前美国一些公司相继出台了一项新规定：员工如果感觉自己的心情不好，严重影响到了自己的工作状态时，可以向公司申请1-3天的“情绪假”。

“不要把坏情绪带到工作中去”，这是众人皆知的职场规则。但是，这条规则却渐渐引起了人们的争议。要知道人不是机器，情绪是每个人与生俱来的，它不可能因为人在工作中就不会产生了，并且坏情绪一旦产生了，它并不会因为被压抑而随之消失。

研究表明，情绪其实是一种能量。压抑情绪，往往会使人的能量得到抑制，因此很多情绪受到压抑的人工作效率就会降低。而且当情绪压抑不住的时候，常常还

会迫使人找寻别的途径爆发出来，比如如果内心有愤怒或者压力无法释放，就会通过在工作中出错，或者和同事、客户等发生冲突而表现出来。而员工的坏情绪不仅影响着客户的心情，也势必影响到整个企业的形象，可见情绪管理在企业中就十分重要。

此外，在国外的很多企业中还流行着“企业员工帮助计划”，就是指企业安排专业人员帮助企业员工解决心理以及生活中的一些问题，从而解决员工工作中的后顾之忧，这样一来大大地提高了员工的心理健康状况，使他们的工作效率得到很大的提高。

贺君志

五招缓解抑郁症

清代有一位大官患了抑郁症，久治不愈。有一天，一位老中医“毛遂自荐”说能治好这个病，他按脉良久，对病人说：“你得的是月经不凋症嘛！”这位大官一听不禁捧腹大笑，说道：“我堂堂男子汉，怎么会得月经不凋症？！”以后，每当提及此事，这位大官总是大笑不止，他的病也就不药而愈了。

抑郁症是一种使人感到无精打采，觉得人生无希望，心中烦躁不安等的精神性疾病，病因可能是脑神经传导物质失调所致。诱因除了竞争失败、希望失落、孤独、失去亲人等社会心理因素之外，还有缺少光照时间的因素在内。

以下几条防治措施可供参考：

- (1) 自我调节情绪。当你情绪低落时，不妨试着做其他事来分散注意力。或者找朋友谈心，多与人接触。
- (2) 学会放松术。躺卧在一张舒适的椅子上或柔软的被子上，幻想自己置身于风和日丽的沙滩或其他令人心旷神怡的地方，让思绪宁静下来。
- (3) 多晒太阳。研究证明，光照对冬季抑郁症的疗效显著。冬季白天不要挂窗帘，让阳光照射室内，同时要加大室内灯光明度。
- (4) 坚持体育锻炼。通过锻炼，促进血液循环加大脑供氧量，从而改善人的精神状况，减少抑郁症发生。
- (5) 请教心理医生。医生或亲人帮助病人找出抑郁症的诱因，进而让病人修改自己的错误想法，从而可以使抑郁症状大大减轻。

金慰鄂

在我国，藏“私房钱”历来是妇女的专利，可是现在，不少丈夫们也悄悄的开始藏起“私房钱”来了。

丈夫们积攒“私房钱”与独立性紧密相关。他们期望得到他人的尊重，反对过多的管束；要求独立思考和自由行动。独立性的发展使男人的社交需要越来越强烈，各种应酬日趋频繁。祝贺同伴的生日、亲朋好友来访的聚会、庆贺朋友结婚的送礼以及业务往来的各种破费等等名目繁多的应酬，要求丈夫们扩大对财物的支配权。可是，在一些妻子控制着财权的家庭里，丈夫缺乏经济上的自主权，烟、酒和各种日常零用钱都被卡得死死的，应酬方面的每一笔开支都要向妻子汇报和核算，并向妻子“报销”，少不了妻子没完没了的唠叨，甚至连应酬活动本身也会引起妻子的怀疑和猜测，似乎有失丈夫的体面。为了避免和妻子闹别扭、伤和气，消除夫妻之间不必要的纷争，丈夫们便萌发出藏一笔供自己自由支配的机动资金的念头。

藏私房钱容易造成夫妻间的心理疏远，产生情感障碍，甚至导致家庭破裂。因此，妻子应该尊重丈夫的独立性，积极支持丈夫参加集体活动以及各种必要的应酬。企图通过经济限制来控制丈夫活动的做法，并不总是有效的。过分经济限制，只会促使丈夫说假话，藏私房钱。这样的家庭是很难避免冲突的。持家应该坚持“大统一，小自由”的原则，力求在大的问题上协商一致，心理相容。而在小的问题上则可以各行其是，提高自由度。此外，主动关心和支持丈夫一些合理的人情花费。如果对这些开支都严格限制，会使丈夫的独立性和自尊心受到威胁，感到不体面。

私房钱。男人的另类理财心理

王进