

# 为情绪“灌水”，让自己温润起来

现代人无处不在的压力、紧张、焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪，不仅让我们的身体循环系统水土流失，而且让“情绪干燥”演变成为一种病，它还有着你意想不到的杀伤力，比如透支美丽、加速衰老，降低免疫力、思维迟钝、失眠等。

## 情绪干燥之一：身心疲惫，爱无能

凡阳是典型的白富美，进入某外企8年，从一般职员做到营销总监，而感情世界却始终是一片空白。亲朋好友给她介绍了N个男人，但她始终无法找到能和自己匹配且有感觉的男人。无奈之下，她只有把更多时间和精力投入到工作中，却越发地感到身体疲惫、快乐越来越少。

**“灌水”之策：**爱无能已经成了都市白领中的一种常见现象，在“爱不起来”的苦恼人群中白领占大多数。因为压力大，她们往往只有精力关心自己分内的工作，久而久之，便会兴趣丧失、无愉快感、精力减退。她们一方面因为对别人“爱不起来”而苦恼，另一方面又对自己没有爱情而不满。应积极行动，多与人沟通，从最亲近的人、最熟悉的事情开始，逐渐扩大交往范围，如积极参加各种聚会、集体活动等。更重要的是调整思维方式，相信有爱存在，并勇于接受生活和他人不完美。

## 情绪干燥之二：身心枯竭，灵感尽失

歆雅在一家网络媒体任职，一

天到晚选题、编辑、策划，把她大部分休息时间也霸占了，有时为了一个选题折腾得半夜醒来，加班加点。最近她发现自己好像突然失去工作的激情和动力，灵感也在不知不觉中消失，一种逃避工作的情绪弥漫全身。

**“灌水”之策：**很多事业成功的女性都面临着生存安全感降低的困惑，“越成功，越恐惧”是身心枯竭的恶果，抽不出身来好好休整自己，工作榨干了她们的体力和滋养。试试给自己放个假，在没有外界干扰的情况下，度过一段属于自己的平静时光，尽量客观地审视一下自己目前的工作，为自己的职业生涯做一个长远的规划。

## 情绪干燥之三：敏感易怒，烦躁忧郁

紫依在公司升职后，职责加大了，她把所有精力都投入到工作中，但许多时候还是遭到老板的斥责。从此，她像变了一个人，容易起疑心，动不动就爱生气、发脾气。

**“灌水”之策：**职场竞争压力大、工作不顺心，效率低、质量差总是被老板批评，很容易让我们心情不爽、纠结焦躁，长此以往，情绪便会处于严重缺水状态。琐碎“垃圾”应及时清扫，多从积极的角度去看问题。如果因为某个人或者某件事而心情不好时，可以暂时转移注意力，尽量避开那件事或那个人，然后去做自己喜欢做的事，比如听听音乐，看看电视。



## 情绪干燥之四：严重失眠

在酒店行业小有名气的晨瑞，不仅把自己的酒店做得风生水起，而且帮朋友托管的两家酒店也开始扭亏为盈。在酒店行业年度会上，又有朋友向她求救。她碍于朋友情面和再三请求，她答应了。从此，她马不停蹄奔波于4家酒店，但她明显感觉精力大不如从前，整天全身乏力，即使疲惫不堪也难以入睡，第二天昏昏沉沉，情绪恶劣。

**“灌水”之策：**类似晨瑞这样的“能者多劳”型管理者，既承担着朋友的厚望责任，又背负着日益复杂的管理工作，必须以超强的责任感和斗志往前冲，她所承受的压力是成几何倍数加码的，自然情绪管道的维持也是超负荷的。培养自己及时清理压力的习惯，可以列出“压力清单”，将问题排序处理。同时，要做四个坚持：坚持按规定的作息上床睡觉；坚持困倦时才去睡；坚持入睡睡前做些放松活动；坚持不午睡。

国家二级心理咨询师 姚扶有

## 治愈母亲的“空巢忧郁症”

前不久，母亲好像生病了，精神恍惚，有些呆滞。母亲是个标准的农家妇女，一旦农闲就无事可做，我有时也发觉她好胡思乱想，但压根没有往其他方面去想。父亲打电话告知近来母亲失眠严重，常常容易发怒，焦躁不安。我们担心她确实生了病，要带她去看医生，她硬是不答应。没辙，我们只得多方打探，才明白她患上了一种名叫“空巢忧郁症”的病，这种症状多发生在身边没有孩子的人身上。

心里最怕的是孤独，长久下去会对生活失去勇气和信心。身边几个年龄大的同事对我说：“多回家看看，让老人有点存在感，这是最好的药！”父亲也说，其实母亲的“病根”就在我们身上。

父亲的话让我们愧疚不已，近些年来，我们外出读书、工作，一年在家也待不了十天。我们决心给母亲“治病”，兄妹几个商定，有空就回家，或者多打几个电话。还别说，渐渐地，母亲的心情好了不少，她脸上出现了久违的微笑，有时还哼几句小曲。我们给母亲买了一部智能手机，特意给她安装了“微信”，让她找人聊天解闷。微信安装以后，我们兄妹反反复复给她教了好多遍，她方得“出师”。于是，我们常在半夜里都能接到她的微信消息，无非是跟我们说在外要吃好，注意休息，回家给我们做好吃的等等。

几个月过去了，我发现母亲还在唱吧软件里面唱歌呢！每天都有姐妹们一起聊天，相约出去玩，我们再也感觉不到她有什么病，父亲也高兴地说：“你妈现在是‘返老还童’了啊！”

杨建伟（北京）

## 心理辞典

### 什么是精神障碍？

精神障碍指的是大脑机能活动发生紊乱，导致认知、情感、行为和意志等精神活动不同程度障碍的总称，常见的有情感性精神障碍、脑器质性精神障碍等。一般分为轻型精神障碍与重型精神障碍两大类，前者是指患者对自身的精神异常有一定的自知力，尚能控制自己的精神活动，能保持与环境适应的能力；后者指患者对自身的精神异常表现没有自知力，不能控制自己的精神活动，丧失对环境的适应能力，又称精神病。

轻型精神障碍，如神经症等，主要表现为紧张焦虑、恐怖、强迫、疑病等。这些症状我们一生中每个人都可能会遇到，比如在高考、结婚、离婚等人生出现重大变化之前，大部分是过渡性的或阶段性的。如果这种焦虑持续存在，无法自我调整，并且影响其社会功能，就达到了神经症的水平。

重症精神障碍，如精神分裂症等，发病率在1%左右，研究发现，这个发病率不受社会经济发展条件和家庭的贫富差距、生活环境影响。

由于心理一词比较宽泛，国内民众在习惯思维中常把心理倾向于指正常方面，而精神则容易使人联想为病态的心理行为，这就是在现实中，许多人可以接受心理障碍的诊断，而不能接受精神障碍诊断的原因。

国家二级心理咨询师 孔自来

得意时不要得意，落魄时不要堕落。



得意时不要得意，落魄时不要堕落。田志仁（黑龙江）

## 心灵鸡汤

◆ 斩断自己的退路，才能更好地赢得出路。在很多时候，我们都需要一种斩断自己退路的勇气。因为身后有退路，我们就会心存侥幸和安逸，前行的脚步也会放慢；如果身后无退路，我们才能集中全部精力，义无反顾，勇往直前，为自己赢得出路。

◆ 无论周遭如何，不管未来怎样，都要保留善良的本质，你善良，世界才宽阔，他人才宽容。唐红霞（湖南）

