

过年了

盘点一下你的“心理账户”!

转眼将到农历春节了，回顾这一年，算算得与失，你的各个心理账户都涨了没?

情感账户要细水长流 回想这一年，尽管你每天都像勇士一样战斗于职场、名利场，但不能否认，每个人都需要一个温暖、充满爱意的大后方，这就是你的人际关系。哈佛大学研究者历时75年的幸福感研究告诉世人：生命中唯一真正重要的事就是你与其他人的关系。“爱才是幸福的秘诀”，这句话看似老生常谈，却是不可辩驳的事实。

细想这一年，如果你的人际关系是令人满意的，你会发展出更积极的人生态度，也更愿意接受生活、工作的挑战。不仅如此，美满的感情状况还会让你热爱生活，即便是一个人奋斗也不会觉得孤独与寂寞。但如果这一年来，人情方面还差强人意，你就要好好给情感账户“充值”了。改变态度很重要，要认识到亲情、友情、爱情并不是可有可无、事业成功的附属品，没有为你鼓掌的人，人生再成功也是没有意义的。对情感进行投资，要细水长流，一点一点付出，不要求即时回

报，多关心、理解身边人，他们会成为你一辈子的财富。

职业账户宜重点突破 年底了，盼着年终奖的你，是否也总结了一年来的业务能力有何长进呢？我们几乎有1/3的时间都在工作，职业上的满意度、成就感，会成为你一整年生活、情绪状态的基调。

如果你还在为拖延、效率低、不敢跨出第一步等烦恼，建议来年设定一个小目标，针对某一项职业技能的不足进行自我突破。请教前辈、接受培训或买教材自学都是有效的方法，也要实战演练，把理论用到实践中。当你习惯了一项技能，实力就实实在在地提升了。职场上，不进则退，务必每一年都有所进步，才能长远发展。

智力账户要持之以恒 都说年纪增长后智力会衰退，其实，对于基于经验发展出来的智商，应该是随着年纪的增长而有所增加的。古人云：吾生也有涯，而知也无涯。探索知识，获得智力进步，是我们适应环境、应对不同人生课题、享受智能之美的途

径。回顾这一年，你有好好学习、提高智力吗？

其实学习不是要你打开教科书，日常生活中，培养新的兴趣爱好，多看一些以前较少接触的书籍、节目，多参与成长型的活动，都能在不同程度上开阔视野、提升智力。当然，在广泛涉猎以后，最好找到方向，并持之以恒地学习，通过每一年的积累，让自己从业余变成专家。

体验账户应积极投入 读万卷书，行万里路，在这个时代，积极参加体验式的活动对理解人生、感知世界必不可少。几乎所有人都会在年初时期望今年“到远方看看”。然而，日子一天一天地过，看世界的激情被慢慢磨灭，到年底了，才发现想去的地方还没去，徒留遗憾。

也许会花掉很多精力、打乱满满当当的日程、回来后还要调整状态……但不论阻力多大，旅行还是非常值得你认真、积极投入的。来年，把旅行正式加到计划里，做一个详细的出行安排，带上好心情，游乐一番吧！

国家二级心理咨询师 程天

焦虑症与抑郁症如何区别？

“杨医生，请你帮我仔细看看，我是焦虑症还是抑郁症？”一位中年男子拿着厚厚的病历找我咨询。我仔细查阅了病历，病人的主要症状有失眠、心慌心悸、胸闷，近一年来还有“活着没有意思甚至轻生”的念头，但并没有自杀行为。总病期三年余，先后诊断为焦虑症、混合性神经症，亦有医生诊断为焦虑抑郁症等等。服用过不少抗焦虑与抗抑郁的药，症状时轻时重，反复波动。综合分析，他整个病程中焦虑为主要症状，抑郁为继发症状，虽有抑郁情绪，但缺乏抑郁症的核心症状，应该还只是个焦虑症。久治不愈的主要原因是没有得到系统的治疗。

在临床上，焦虑、抑郁与强迫这三大症状常常会一起出现，因此在诊断时需要仔细鉴别。作为专业人

员，只要按照相应的诊断标准，进行诊断与鉴别诊断并不难，但作为普通人该用什么样指标加以区别呢？

焦虑症的主要症状是焦虑，如心慌、胸闷、呼吸短促，甚至是惶惶不可终日，严重的会有惊恐发作，出现窒息感，心动过速与大汗淋漓及濒死感。其抑郁症状多为因病折磨而继发，如活得很累、感到活着没有意思，死了还好受些等等，但其内心里并不想死，而是怕死。所以，虽然有抑郁症状，却没有抑郁症的核心症状。

抑郁症常常会伴有较重的焦虑症状，早期容易为焦虑症状掩盖出现鉴别上的困难。但仔细挖掘，会发现病人在焦虑的背后有抑郁的核心症状，如想死的原因不仅仅是活得很痛苦，还会觉得自己应该去死，有罪恶感，对死亡来说，没有

畏惧感，甚至是一心求死；在情绪低落的同时，会有一定程度的思维与行为的抑制。因此，病人是怕死还是一心想死是普通人对焦虑症与抑郁症鉴别的一个初选标准。

如果一个病人有焦虑抑郁症状的同时，又有严重的强迫症状，则多数病人有可能是强迫症。强迫症病人常常会因为强迫症状而出现严重的焦虑与继发抑郁症状。病人容易以焦虑为主诉而就医。

焦虑症、抑郁症与强迫症的正确诊断不仅对科学临床用药有帮助，对选择心理治疗方式更为重要。焦虑症是以行为治疗为主，抑郁症的心理治疗则以认知治疗为主，强迫症的治疗则以整合心理治疗效果最好。

怀化市第四人民医院
国家二级心理咨询师 杨司俊

情绪也会“过敏”

小张最近老是没精打采，见了人也不说话，一副心事重重的样子。他吃不下饭，睡不好觉，精神越来越恍惚，连头发都白了不少，在家人的催促下，只好去看医生。医生经过了解诊断小张得了情绪性过敏症。其病因是小张的同学大都在前两年评上了中级职称，而他连续评了几年都没评上，论文也不见发表，马上又要评职称了，小张觉得自己这次再评不上就太没有面子了，心里越来越焦急，以致于茶饭不思，经常失眠，人也憔悴不堪。

人是一个高度精密的统一体，当各种原因引起急躁、激动、焦虑和抑郁等情绪波动时，会引起内分泌和神经系统的功能紊乱，从而影响皮肤表面微血管的收缩和舒张的平衡，皮毛营养不足，进而引起皮肤和毛发的病理表现。特别是情绪突然剧变时，可使神经末梢释放大量的乙酰胆碱，而乙酰胆碱则可直接作用于皮肤血管，引起血管扩张，促使组织胺释放，而引起过敏反应。

心理学家们研究发现：人在激动时皮肤会潮红发热，在愤怒、紧张时皮肤会苍白冰冷。人的情绪突然剧变，可导致皮肤过敏、甚至影响到附在皮肤上的毛发。比如“伍子胥一夜白头”的故事，虽说有一定程度的夸张，但这绝非说书人的凭空杜撰。现实生活中像小张这样由于焦虑而导致生理变化的人也不少，只是程度的轻重不同而已。

这类情绪性过敏反应，用药物往往难以奏效，只有通过劝慰、开导等，或采取暗示和催眠疗法才可收到良好的效果。对于患者来说，出现情绪过敏症时，要控制自己的感情，以稳定内分泌系统和神经系统的功能。平时生活中也要注意锻炼自己的心理承受能力，努力做到临危不乱，闻变不惊。

张继东

漫言漫语



状态不是等出来的，而是干出来的。

陈英远 画