

快乐新招

企业设立「失恋假」

如果你失恋了，就可以获得5天的“失恋假”用来恢复“情伤”，沪上某企业推出这样一项新福利，让不少员工感到既新奇又感动。

正如一些员工为之叫好时所说的那样，与其工作时焦躁抑郁，不如趁5天假期散散心、或在家静养、或和朋友玩闹，会恢复得更快。企业设立失恋假期，能够使员工幸福感更高、产生更多的工作动力。

另一方面，现在企业竞争级别正从硬件升级到人力资本竞争，如何调动员工的最大积极性，已成为人才战略的重要考量因素。以前企业提到福利就是提高薪资、发放实物或培训等，现在开始用软性手段让员工更快乐工作，尤其现在成为职场新兴力量的80后，工作不看钱给多少，而是看干得“爽不爽”，企业要迎合这样的价值取向，就必须在举措和观念上求变。

常智慧

爱情不能做比较

我有一个女友，每次看完那些感动爱情的爱情故事之后，就情不自禁拿自己的爱情来做比较。她总是缠着老公问，如果有一天，我突然变得不漂亮了，你还肯爱我，和我过一辈子吗？刚开始，她老公还肯敷衍她，问得多了，干脆听若无闻了。女友难过极了，觉得他不是真的爱她。两人为此吵架打闹，最后竟然闹到离婚。

也有的女人喜欢拿爱情和友情比较。老公出去和朋友聚会，回家稍微晚一点，她就要给他脸色看。其实这样做，只会激起男人的逆反心理，越来越不喜欢回家。

还有女人喜欢拿爱情同亲情做比较，逼着男人在自己和他母亲之间二选一，却不知道，这样做只能让男人离她更远，让爱情更早消亡。

爱情一比较，就开始错误百出。其实，每个人的爱情都是独特的，别人的爱情，并不能成为爱的参照。每个女人都想确定，自己是不是所爱之人心中最重要的人。可是，她们忽略了，并不是一比较，男人就会把她当作心中最重要的人。这样做，只能适得其反，让男人以为女人无理取闹。女人要加重在男人心中的砝码，只有靠自己的真心来赢取。

傅映平

心海导航

别因“超级流感”加重恐慌

近期，乌克兰流感成为甲流疫情新热点。真正吸引人们眼球的，是一个耸人听闻的新词“超级流感”。但世卫组织11月17日特别澄清了“甲流变异”的传言，乌克兰流感疫情没有出现任何异常。所以，我国的公众完全不必因国外的“超级流感”传言而感到恐慌。

人类发展史证明，每一种新出现的疫病都会给人类生命健康造成威胁，给人们心理带来恐惧，但只要科学认识、重视防范，人类就有能力战胜疫病。

应对流感的流行，不仅要做好防病知识和必要的物品贮备、提高心理承受能力，还要具备对各种相关信息的识别能力。当危机出现时，人们可能会产生急躁、恐惧、怨天尤人、束手无策等多种消极情绪，很多广告、“秘方”甚至一些谣言会在市民中广为流传，误导甚至引发不科学的错误行动。对此，大家要学会鉴别信息，要相信来自正确渠道的声音，相信政府部门对防病工作的部署，注意接受卫生行政部门、疾病预防控制中心对疫情的分析和对防病知识的宣传。

建议您和家人巩固建立起良好的卫生习惯，随时掌握最新、最准确的信息。在流感

流行期间，各种信息与政府忠告可通过政府和权威专业部门编制的手册、海报，政府网站、热线电话以及主流媒体获得，不要听信小道传闻。

当疾病流行时，不要恐慌，应时刻保持乐观心态。乐观是保证健康的法宝，悲观会造成代谢功能失调，导致人体免疫功能降低。天天拥有好心情，有助于抵御流感侵

袭，保持健康。

2003年的SARS教给了我们宝贵的经验和对抗疫情的成熟心态，这种成熟的心态就是：科学地认识它，理性地应对它，重视而不失平和，谨慎而不失信心。疫情，往往是对社会心理的一次考验；良好的公众心态和共识，才是抗击疫情最好的武器。

北京市疾病预防控制中心副主任 贺雄

相关链接

理性接种甲流疫苗

最近有关打甲流疫苗的话题在老百姓中传得火热，打还是不打成为犹豫难决的话题。特别是前些天甚至还传出了像“北京停止接种疫苗”这样的谣言。谣言的传播说明有人对疫苗的安全性和相关信息了解还不够。

面对甲型H1N1流感这种新型病毒及疫苗，在是否接种问题上一些人持观望态度可以理解。一些人对接种疫苗迟疑不决，主要是因为对疫苗安全性缺乏了解。卫生部门也会在解疑释惑方面进一步采取措施，加大专家咨询、社区宣传和媒体报道力度，

使公众充分了解疫苗的性能、接种疫苗引起各种反应的原理以及最终结果，以便用得放心、安心。

任何一种疫苗都会出现不同程度的不良反应，公众要有正确的认识，关键是这个不良反应能否接受，接种得到的益处和不良反应出现的坏处之间要做一个平衡。国内甲流疫苗注射执行“知情、同意、自愿、免费接种”原则，建议民众根据自身情况决定。卫生部通报，截至11月17日零时，全国累计完成接种1657.1万人，出现不良反应不到2000例，证明甲流疫苗是安全的。贺雄

两性悄悄话

“婚内沉默症”困扰不少夫妻

王女士与老公结婚20年，夫妻之间的交流和沟通越来越少。在家里，他们基本没有话说。多少次王女士想找丈夫唠唠，可是说几句后就发现根本说不到一块去。而且最终结果就是吵。她想跟丈夫离婚，他却不肯离。她现在感觉特别郁闷。

其实像王女士这样，有婚内失语的夫妻很多。夫妻“婚内沉默症”并不完全就归咎于感情不好，而是因为夫妻之间有一个常规心理，觉得双方在一起的时间看似很多，便会觉得不用讲好话，也没有交流的迫切感。夫妻关系的日渐冷漠，唯一的原因是过于安全，缺乏重视，疏忽了与另一半的心灵交流。有些人在外

面可以和领导、同事、客户、朋友、同学分享各种生活感受、人生经历，偏偏回到家就没话对另一半说，久而久之，两人的共同话题越来越少，从婚前的千言万语到婚后的三言两语，两人渐渐成为“最熟悉的陌生人”，没有心灵的沟通。

婚内沉默症其实是婚姻一种不和谐心理，但是很多人常常会将它当作正常的婚姻状态，这种状态不仅让两人心理不健康，还会在不知不觉中伤害婚姻生活。很多夫妻间的冲突、相互指责、埋怨和猜疑，甚至出现婚外情，一个重要的原因就是长期的“婚后沉默症”造成的婚姻质量下降以及矛盾的长期积累。于山



“老夫老妻”也要情调

夫妻俩要树立分享生活感受的理念。婚姻的美满是建立在夫妻双方流畅而充分的沟通基础之上。有人说“夫妻之间，舌头和耳朵的交流，也许比性生活还要重要”，从某种程度上也确实说明了沟通的重要。给自己的爱情充充电，敞开心扉，打开话匣子，表达自己，让对方了解，就会发现，原来和爱人分享生活感受是那么美好。

“老夫老妻”也要情调。调情不是未婚年轻人的专利，而是夫妻双方应该终身具备的调味剂。比如时不时制造一次小小的浪漫，两人单独相处时不妨来点情调，一起看一场电影，送一盒心型的巧克力给对方，作一次短途旅行

努力经营爱情“铁三角”，少一角都不行：心理学家罗伯特·斯腾伯格的爱情“铁三角”理论认为：完美的爱情必须包括激情、亲密和承诺。激情指的是一种情绪上的着迷，个人的外表和内在魅力是影响激情的最重要的因素。亲密指的是两人心理上互相喜欢的感觉，包括对爱人的赞赏、照顾爱人的愿望、自我的展露和内心的沟通。承诺主要指个人内心或口头对爱的预期。激情是爱情的“发动机”，亲密是爱情的“加油站”，承诺是爱情的“安全气囊”，爱情的三元素组成了稳固的“铁三角”，缺了任何一角都不能维持长久。章月娥

心理透视

心理疾病：当今社会「隐形杀手」

生活节奏加快，人与人之间的竞争越来越激烈，使人们面临的各种心理压力日益增强，出现心理失调和心理疾病的人也越来越多，而由此导致的“自杀”、“杀人”等悲剧时有发生。心理疾病，已经成为现代社会隐藏的“隐形杀手”！

据最近对北京、天津、杭州、广州等城市18岁以上成年人心理健康状况的较大规模调查结果显示：强迫症、抑郁症、躯体化、焦虑、人际关系敏感等，是中国成年人的主要心理疾病。

1、躯体症状 即心理不适反映在身体不适，是主观的身体不适感，如感到头痛、腰痛等。

2、强迫症状 指明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想与行为。

3、人际关系敏感 主要指人际交往中存在的不自在感与自卑感。

4、抑郁 表现为忧郁苦闷的情绪。

5、焦虑 表现为神经过敏与紧张等。

6、敌对 指思想、感情和行为表现的敌对性，具体表现为争论、摔东西、厌烦等。

7、恐怖 表现为对空旷场地、公共场合、人群等害怕。

8、偏执 表现为猜疑、夸大等。

9、精神病性症状 指幻听、被控制感等。

10、其他 主要指睡眠障碍等。曹全菊