



# 伤害你的不止二手烟 还有“二手压力”

专家提醒：远离周围的压力圈，避免被“传染”

有人不停进出办公室，前座的人不停地在桌上敲笔，领导紧锁眉头，反复叹气……这些看似与你无关的事，却常常会让你也觉得压力倍增，这就是所谓的二手压力。人们通常会将别人的行为视作对自己的威胁。当意识到来自别人的压力环绕自己周围时，大脑就会发出“你也应该焦虑”的信号。于是，我们在生活中，不知不觉就会受到二手压力的伤害。省卫生计生委专家提醒，“二手压力”无处不在，一定要远离周围的压力圈，避免被“传染”。■ 陈旭 记者 马冰璐

## 同事牢骚满腹“连累”他失落

90后小伙小张在合肥一家公司上班，说起“二手压力”，他感同身受，“我们部门有一位同事，整天牢骚满腹，在他的‘传染’下，我也饱受‘二手压力’困扰。”小张说，起初面对同事的抱怨和牢骚，他都一笑置之。可久而久之，小张发现同事的牢骚满腹让自己备受困扰，如今他只要一进办公室，一听到那位同事抱怨这抱怨那，便陷入失落的情绪，“整个人都变得无精打采，提不起精神来。”小张说，自己根本不想听同事的牢骚话，可碍于面子又无法当面说出来，“我真是苦恼死了。”

## “二手压力”无处不在

针对“二手压力”，省卫生计生委专家表示，二手压力主要来自于单位、家庭等地方，“比如在单位，如果身边有位同事总是步履匆匆、忙忙碌碌，你就会因为难以跟他沟通，或猜测他更受重视而引发压力反应。再或者，你的领导最近表现得很焦躁，总是长吁短叹，你就会不自觉地去猜测公司效益是否下滑了，或有什么不好的事要发生了。这些二手压力的传播，不仅会导致工作效率下降，更会让自己感到身心疲惫，甚至引发压力肥、胃病等问题。”

而在家庭中，夫妻之间、父母与子女之间都很容易相互传染二手压力。例如父母回到家还忙工作，孩子就会觉得爸爸妈妈根本没时间跟自己玩、谈心，进而感受到压力。家庭中的二手压力很容易形成恶性循环，甚至将亲人关系推到冰点。“此外，在路上也容易遭遇‘二手压力’，在路上遭遇堵车，或者在窄路遇到前面的人走的很慢……这些你在路上经常会遇到的事，都可能成为压力的传染源，让人感到焦虑和愤怒。与其他二手压力不同，路上产生的压力不仅会损害自身的健康，还可能引发交通事故，影响到别人的安危。”

专家提醒，在恋爱中，如果伴侣兴致勃勃地邀请你共进晚餐，你却正疲于应对来自工作的压力，根本没心情赴约，挂对方电话、直接拒绝、临时爽约等，都会让伴侣感受到二手压力，因而变得沮丧失望。一旦分手，正常的生活规律被打乱，身体也会随即出现不良反应。特别是女性，在面临感情失败的巨大压

力时，罹患心脏病的风险比没有同种压力的女性要高3倍。

## 学会五招减少“伤害”

面对无处不在的二手压力，我们该如何减少“伤害”呢？专家表示，最好能学会从以下5点减少伤害：

第一，远离周围的压力圈。尽量不要把自己置于二手压力的环境，比如人山人海的地方、交通严重堵塞的道路、排得很长的队伍等。如果无法避开，就应该学会自我化解。比如，明确地告诉自己，对方这样做并不是在针对你。

第二，学会自我保护和放松。建议每工作1小时就休息5分钟，常常拉伸身体、做做锻炼，试一试冥想，多培养自己的幽默感等。一旦压力产生，还可以换个环境幽雅的地方喝喝茶，去有绿植的地方散散步，听听音乐等。

第三，善于进行自我暗示。一碰到二手压力，就马上告诉自己：“这不关我的事，只是他个人的想法。”不过在进行这种正面的自我暗示之前，需要先分清是什么事，是否确实与自己无关。

第四，学会记录生活。平时学会把生活中让人感动、感恩的瞬间都记录下来，它会让你随时充满正能量。这种积极的态度就像一堵保护墙，可以将负面情绪隔绝在外。

第五，把眼界放宽。态度决定一切，只要能让自己看更远，看更开，就会觉得，眼下发生的小事完全没有苦恼的必要。

## □ 相关链接

### 关于“二手压力”

夏威夷大学的心理学家伊莱恩·哈特菲尔德教授发现，压力就像感冒一样可以传染，“被动”的压力和焦虑情绪可以迅速在工作场所迅速蔓延。我们其实都是“海绵”，吸收周边人散发的感染性情绪。在我们吸收他人的压力时，我们自己也开始感受到压力，并会关注那些可能正困扰我们的问题。网络上称之为“二手压力”。



## 《一杯好茶养身心——养好身心百病消》

出版社：安徽科学技术出版社 定价：25.80元

内容简介：茶起源于中国，之后从中国传入世界各地。无论是药用、食用、饮用，对人体都大有裨益。老年朋友闲暇无事，独自休养，或是有客来访对面闲谈，抑或是对弈、弹琴、书法的过程中，都少不了茶饮。饮茶已经成为现代人的一种生活方式，不仅雅致，而且能舒缓身心。

《一杯好茶养身心——养好身心百病消》详细介绍了茶的种类以及正确的识茶、储茶、搭配茶的方法、四季茶养生法、适合不同体质者的茶、日常保健茶、不同症状所适合的茶等，让您深入了解茶饮的健康元素、作用原理，更加容易辨别出哪种茶饮适合自己。喝对茶，养身心！

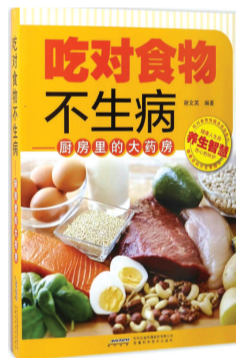


## 《吃对食物不生病——厨房里的药房》

出版社：安徽科学技术出版社 定价：25.80元

内容简介：如今，人们越来越关注健康问题，而与健康息息相关的就是每天都离不开的食物，特别是对于老年人来说，选择正确的食物和饮食方式对其身心健康意义重大。如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排与搭配，就能吃出健康。

《吃对食物不生病——厨房里的药房》主要讲述了饮食养生的基本知识，各个季节的饮食注意事项，不同人群的饮食注意事项以及厨房常见食材的性味归经、营养价值、养生效果、食用禁忌和相关保健食谱等，将厨房变成保健养生的大药房。



●M.7051男，合肥大学教师，43岁，1.75米，硕士，离单，品貌修养好，经济住房优，高知家庭，独子。诚觅一位40岁以下，1.60米以上，大专以上，秀外慧中温柔善良的离异女士爱相随。

●M.7873男，合肥电力系统，35岁，1.78米，硕士，离异未育，英俊儒雅，文理兼通，志趣广泛，经济住房优越。诚觅一位33岁以下，1.65米左右，专科以上，清秀气质佳的白领未婚未育女士牵手。

●M.7956男，合肥部队军官，30岁，1.78米，硕士，未婚，英俊进取，风度翩翩，家境优越，车房俱全。诚觅一位30岁以下，1.63米以上，大专以上，温柔清秀气质佳的未婚女士爱心永结。

●F.8754女，合肥三甲医院医生，23岁，1.64米，本科，未婚，温柔秀丽，勤奋善良，爱好广泛，家境优越。诚觅一位32岁左右，1.70米以上，本科，品貌端庄，积极向上的未婚男士同心同德，共同发展，永沐爱河。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)，免费安排约见。咨询电话：0551-62839952(崇老师)