

年底应酬多,大叔被年终“情绪病”击中

心理专家支两招 帮你走出困扰

最近,合肥市民老余有点郁闷,因为天气寒冷,年底将至,他不但身体感冒,心情也跟着“感冒”了。和老余一样,面对伴随着年底而来的做不完的工作和无尽的应酬,不少市民在抱怨:“为什么工作永远忙不完”,“我的工资奖金没有别人高,可为什么我的工作如此繁重”……如何才能跳出年终烦恼的“魔咒”,让工作和生活平稳的情绪中顺利进行呢?心理专家表示,对于有年终情绪困扰的人,最好的办法就是“讲出来”和“多活动”。

■ 记者 马冰璐



书名:按按揉揉少吃药——图解按摩治百病

定价:25.8元

出版社:安徽科技出版社

内容简介:本书针对百余种常见病及生活中常见的急性突发性疾病,介绍了行之有效的按摩方法。本书融知识性、实用性为一体,便于读者快速选择与学习自己所需的按摩治疗方法,适用于各个文化阶层的广大读者,特别是中老年读者阅读和学习。



五旬大叔被年终“情绪病”击中

五十岁出头的市民老余在合肥一家公司担任中层领导,随着年底将至,最近,他深感压力山大,“工作总结、业绩考核、述职报告……一想到这些事,我就头疼、烦躁。”他说道,加上年底将至,与客户之间的一些人际交往也变得频繁起来,“几乎每天都在应酬、喝酒。”如今,一想到要去应酬,自己就有些恐慌。

让他郁闷的是,这些纷繁复杂的年终事宜,彻底影响到了他的情绪,“一点点小事,就觉得烦躁不已。”他说,最近,原本性格温和的自己几乎每天都训斥下属,“影响工作不说,和周围同事、朋友的关系也变得十分紧张,就连家里的气氛也变得剑拔弩张。”一位从事心理咨询工作的朋友初步判断他是得了年终“情绪病”,并劝他赶紧调节情绪和心理。

恐慌、烦躁等凑成年终“情绪病”

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,在年底,工作方面的压力最影响人的情绪。年末盘点、业绩总结、账目的索要或归还、职位变动,无论是什么职业,在年末的时候都要做一系列总结以往、计划来年的工作。把一年的工作在一个时间段完成确实是件繁琐的事情。还有一些人由于没有每月做总结的习惯,更是把一年的报告和没有完成的任务都堆积在了年终,这样一来工作量极大,心理的厌烦感也会随之而来。

“此外,在工作上除了涉及到工作量,还涉及到聘用关系的调整、职位的变动,还有前途的得失考虑。每个人在年终都会对自己有一个新的评价。”周金妹说,很多人

希望在年底得到升迁,有的人会担心业绩平平会挨罚,因为每个人的要求不同,心理反应也不同,恐慌、失落、烦躁等凑成了复杂的年终情绪。

因为经济原因而苦恼的人多数是掉入了攀比的陷阱。年底工资结算、奖金发放,在无形之中会将自己与别人比较。还有就是买房、买车超过预算,渐渐感觉到的支付压力;或者是没有达到自己定的赚钱的额度,这些都让人心情沮丧。此外,为人际关系发愁的也不少,比如,年底了,该和亲戚朋友走动,该和明年的大客户应酬了,该和领导谈谈了,要见的人,要走动的关系,要出席的应酬比平时多了好几倍。

书名:吃对食物不生病——厨房里的大药房

定价:25.8元

出版社:安徽科技出版社

内容简介:中医食物疗法与其他疗法一样,在维持人类健康、防病治病方面起着很重要的作用。本书建立在营养学、健康学与食疗养生学的基础上,不仅是一本居家必备的食疗养生百科全书,更是一本健康营养美食大全,让读者能了解有关食疗、食补、食养知识,将厨房变成药房,将一日三餐变成最好的“药”,进而预防和疾病,提高健康水平。



两大方法走出年终情绪困扰

周金妹表示,对于有年终情绪困扰的人最好的办法就是“讲出来”和“多活动”。讲出来就是一种自我内心的表达。心理的空间也要定期清理,选择的对象可以是家人或朋友,如果觉得会让家人朋友担心,也可以选择医生或者是网上虚拟的倾诉对象。有些人会碍于面子,或者是其他的一些担心而不敢直接面对问题源。比如领导布置的难以完成的任务、职位升迁、工资调整等等。

不妨在适当的时候找领导谈谈解决的方法,这可能才是治标治本的办法。

多活动指的是要多进行自己喜欢做的事情,打球、健身、看电视电影、上网、游戏……适当的调节很重要。如果是在非常紧张的状况下没有娱乐的时间,也可以在工作间隙做简单的操和瑜伽,舒缓身心。另外不要迫于应酬的压力,大吃大喝,通宵达旦地玩乐,损伤身体得不偿失,要学会调整和休息。



□ 相关链接 五个问题好好问问自己

有一个简单的技巧,能使我们不仅正面盘点,还能把负面变成正面。所谓的盘点,无非就是问自己几个简单的问题。不同的问题,给我们带来的心态就不一样。把每一个问题,包括对不足方面盘点的问题,都改成正面的问题,就会使我们的态度大大提高。

专家建议,用以下五个问题作岁末盘点:

- 1.我今年在哪些方面有成就或进步?
- 2.我在今年遇到的挫折中都学到了什么?
- 3.我在新的的一年里将怎样应用我学到的东西?
- 4.我生活中还有哪些方面能更好?
- 5.我准备采取哪些行动促使它在新的一年里变得更好?

掌握问正确问题的技巧,既能公正盘点自己过去一年的表现,也能在不足中找到进步、挫折中找到价值,把注意力从沮丧转移到正面的积极思考上,心态也就自然好转了。

●M.8276男,上海某药业公司总裁,45岁,1.72米,科大学士,长江商学院硕士,风度好素质高,离单(一女在美国),资产逾亿,合肥高知家庭。诚觅一位35岁左右,1.60米以上,大专以上,形象气质佳,秀外慧中的小姐牵手。

●M.8625男,合肥重点大学副教授,博士,40岁,1.80米,离单,儒雅谦和,真诚正派,住房经济待遇均优。诚觅一位38岁左右,1.62米以上,大专以上,清秀富内涵职业稳定的女士爱相约。

●M.8839男,合肥省直机关公务员,重点大学硕士,30岁,1.80米,未婚,英俊真诚儒雅,经济住房优越,高知家庭,独子。诚觅27岁左右,温柔文静、气质佳富内涵的未婚女孩牵手一生。

●F.5128女,合肥自由职业,47岁,1.60米,大专,未婚,秀外慧中,温柔贤惠。诚觅一位55岁左右,1.70米以上,在合肥职业稳定,有住房,有责任心的单身男士牵手(有意者可直接电:15956956798,非诚勿扰)。

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中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),免费安排约见。咨询电话:18919621348(崇老师)