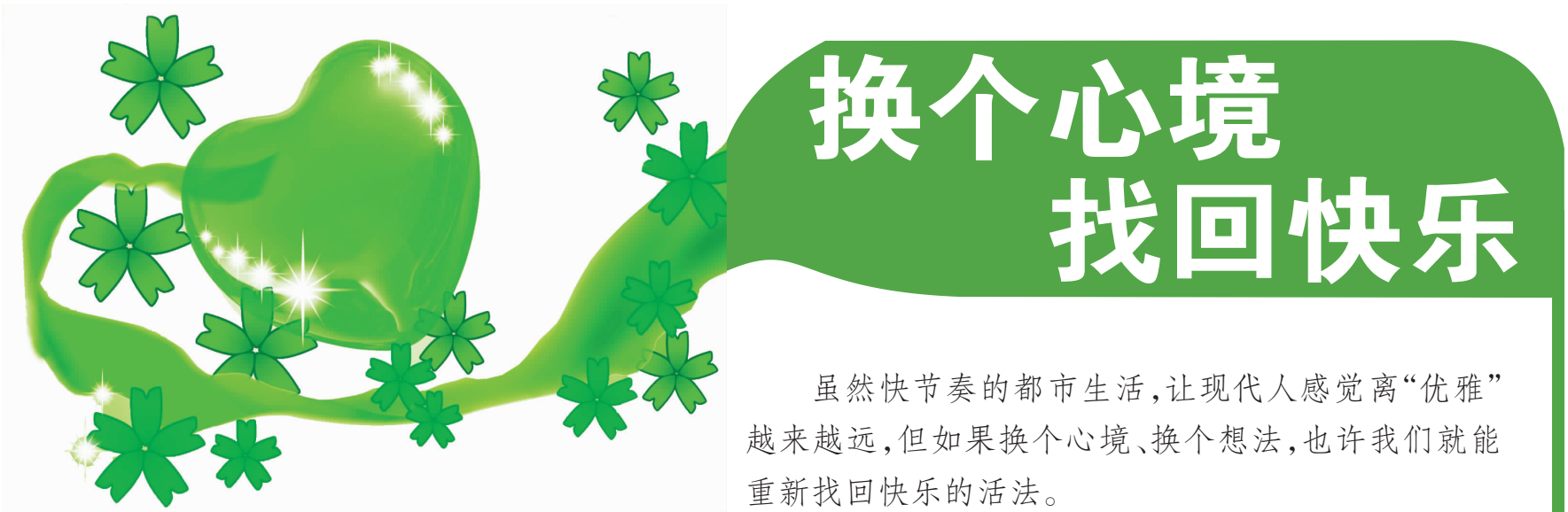




虽然快节奏的都市生活,让现代人感觉离“优雅”越来越远,但如果换个心境、换个想法,也许我们就能重新找回快乐的活法。

匆忙症 停下喘口气

“许多的电话在响,许多的事要备忘,我如此慌张”,“没时间谈恋爱,没时间吃早餐,没时间常回家看看……”就像这些歌里唱的,忙碌,成为现代都市人的共同宿命。

努力挣钱,买大房子、高级汽车……为了这些所谓的奋斗目标,我们放弃了许多本该完全属于自己的休闲时光。忙碌的背后,“压力”恐怕是最主要的关键词。

来自社会和生活的压力,对美好生活的向往,让我们终日奔波,甚至来不及细想,如此忙碌是为了什么。

可是,当物质的东西满足之后,我们只会身心俱疲、越活越累,甚至迷失自我。因此,无论多忙,每天别忘了留点时间给自己,听听音乐、看看风景,让你的心可以“喘口气”。另外,不和自己较劲、不和别人攀比,才能看清自己的内心,选择想过的生活,迈出享受生活的第一步——哪怕这需要很大的勇气。最后,试着让“生活”慢下来,细细地品味一顿美餐,而不是边看电脑边吞快餐;陪孩子去公园玩一天,和他一起开怀大笑;回家看看父母,而不是买点礼物应付他们的生日……记得提醒自己,多看看身边的人和事,不要错过了人生路上的风景。

火药桶 找个发泄口

电视里,我们时常看到这样的镜头:某个人前一分钟还温文尔雅,下一分钟突然情绪“崩溃”,怒吼、摔东西、抓头发……

高度紧张的现代都市里,这样的“咆哮帝”、“咆哮姐”并不少见。很多人的脾气经常“失控”,一点小事就想发火,搞不懂是因为什么,而且怎么努力也控制不住。“郁闷、不高兴、不想干活”,更是成为一种常态。

德国中央精神卫生研究所的研究发现,现代生活压力使人们大脑的承受能力变差,更易出现焦虑、抑郁等问题。此外,快节奏的都市生活,使我们疏于照顾内心,失去了必要的心理调节机会。就像调侃的段子,“生容易,活容易,就是生活不容易”。

适当的烦躁、愤怒等,是正常的情绪反应,也是维持心理平衡的调节手段。可若经常如此,

怪习惯 扔掉坏毛病

就像阳光的背后总有阴影一样,表面光鲜亮丽的都市人,内心深处也有着众多他人难以理解的苦恼。

刚刚进一家大型外资企业上班的白领小周发现,身边有很多“怪人”:主管王先生对加班“情有独钟”,一听说有项目要赶工,就兴奋得像中了大奖一样;秘书周小姐是超级“零食控”,无论什么时候看到她,都是一只手点鼠标、一只手拿零食;还有同事小刚,没两分钟就要看一次手机,手机没电了就会坐立不安……

事实上,都市人类似的“怪毛病”还有很多,比如疯狂发微博、网络购物等。有人建立了专门的网站,供大家交流这些甩不掉的“怪癖”。而这些毛病说到底,是压力太大、精神缺乏寄托的“副作用”。时间久了,很有可能发展成强迫、甚至成瘾症状。

要想摆脱不良习惯,首先要

鸵鸟人 主动走出去

遇到危险时,鸵鸟会把头埋进沙子里,以为自己眼睛看不见就安全了。它们的这种做法到底是否属实无从考证,可这种消极、自欺欺人的心态,却被心理学家总结为“鸵鸟心态”。

车水马龙的都市里,这样的“鸵鸟人”并不少见。很多人讨厌都市生活的明争暗斗、懒得处理复杂的人际关系,害怕自己不能适应多变的社会……最后,他们把自己“藏”起来,工作稍不如意就换、生活遇到挫折就躲,逃避着本应该承担的责任和社会生活角色。就像流行歌曲《不想长大》里所唱的,“我不想长大,长大后世界就没童话……”搜狐网的一项调查显示,60%的 70 后、80 后人群处在“亚成熟”的心理状态。

“鸵鸟心态”是为了逃避现实,暂时保护自己。可这也是一种不敢面对问题的懦弱行为,明知道问题即将发生也不去想对策,结果只会使问题更加严重、更难处理。因此,首先,要及时提醒自己,逃避的代价注定只会失望,只有主动出击,才能更好地保护自己。此外,为自己建立一些“助力”,比如平常多和同事、

朋友一起聊聊,和亲戚朋友多走动等,遇到挫折时,你也会有更坚强的后盾。最后,适当给自己一些“挫折锻炼”,比如参加生存训练、到艰苦的地方体验一下等,培养拼搏吃苦的品质。

则难免影响生活。我们应该学会做自己情绪的主人。首先,平时建立良好的人际关系,当受到挫折和刺激时,也能得到多方面的有力情感支持。其次,当感觉不良情绪就要“发作”时,提醒自己赶快换一个环境,分散注意力,或者跑一跑、吼几声,找到发泄出口。如果不良情绪已经明显影响到你的生活、学习或工作,可以适当寻求心理医生或精神科医生的帮助。

为生活做更好的规划,让自己发掘除工作之外的其他价值。可以尝试做做一些慈善义工,比如帮助老人、孩子等,让内心更加充实。其次,可以培养一些更加健康的兴趣爱好,比如户外登山、养个宠物等,让身心多一些愉悦的感受,并且和你的亲朋好友共享这些爱好;最后,多关注亲情、友谊,常和他们交流,让自己从枯燥、程序化的日常生活中解脱出来。

朋友一起聊聊,和亲戚朋友多走动等,遇到挫折时,你也会有更坚强的后盾。最后,适当给自己一些“挫折锻炼”,比如参加生存训练、到艰苦的地方体验一下等,培养拼搏吃苦的品质。

一切为了大众健康



新昌县张氏骨伤医院

特约刊出

刺猬族 放下戒备心

古希腊哲学家亚里士多德曾说,“人们居住在城市,是为了生活得更好。”可繁华的都市未必全是美好,特别是人心日渐疏离、冰冷。

一方面,“温情”成了稀缺词汇。帮老人拎袋子、牵小朋友过马路、带流浪汉回家……这样的温暖画面越来越少。“不和陌生人说话”、“不轻信陌生人的话”……我们进入了“陌生人社会”。另一方面,很多人就像刺猬,虽然渴求温暖,可彼此一靠近又会互相扎伤。同事关系、邻里关系、亲戚关系、朋友关系等,变得越来越难处理,稍不小心就可能引发矛盾冲突。

脆神经 要求降低点

为了在竞争激烈的大城市争取一席之地,我们就像高速旋转的陀螺一样不能松懈。最后,脆弱的神经不堪重负,失去“弹性”。

中国医师协会的调查显示,目前我国睡眠不良者高达 5 亿人,其中 3 亿以上生活在城市;另一项超过 8000 人的调查显示,73%的职场人表示自己有严重的注意力不集中;头痛、易疲劳、记忆力下降等神经衰弱或神经官能症的问题更是家常便饭。国外有学者把这些神经功能紊乱带来的问题,看作社会迅速工业化造成的文明病。

精神过度紧张、脑力活动时间过长、工作学习任务过重,是压垮神经的罪魁祸首。此时,需要换一种生活方式。一方面,“无官一身

轻”,欲望少一些、要求低一点,享受一个普通人的快乐,身心都会轻松许多。另一方面,可以试着抛掉一些可有可无的负担,比如衣柜里几年不穿的衣服、家里落满灰尘的装饰品,让生活更加简单、从容。当然,如果在神经功能失调的同时,伴有情绪低落、兴趣减低、悲观厌世等表现,最好求助医生,接受必要的治疗。

