

Anxiety

当焦躁情绪来临

焦躁是坏情绪的红色警报。最近发生的诸如乘地铁因为让座问题而打他人耳光,女教师随便体罚小学生撒气等事件中,都可以看到焦躁症的身影。面对焦躁的情绪,如何找到一个平衡点也成为生活中的必修课。

文| Esmirada 图| 资料

焦躁症的非典型案例例:

主诉人: 王小姐

每天上下班,挤地铁是我最头痛的事情。早高峰人多,推推撞撞在所难免,但是只要有人触碰到我,我会觉得很恶心,一到公司我就会先洗手。如果有人踩到我,不道歉,我就会忍不住发火甚至骂人,我知道这样行为,在别人眼里是没素质的表现,但我就是忍不住。月底,事情一多,虽说是不难的工作,我也常常会很难集中注意力去完成,情绪也会很焦虑,有时也会因为一点小事就和同事有点口角,或者说说话比较过激。

专家分析:

面对现实压力时,我们要做一个评估。地铁挤、工作忙、压力大,对于我们正常人来说也会出现一个烦躁的心理。但是,当你的反应过度,甚至出现心悸、手心出汗、脸色苍白等不明原因的症状,那可能就作为一种焦虑症状。焦虑症患者通常过于认真,丁是丁,卯是卯。也常杞人忧天,无论干什么事不干到底不罢休,对一点小事往往心存芥蒂,耿耿于怀。这种人的人际关系不佳,容易自我封闭起来,往往容易受他人的言行刺激。因此,在日常生活容易紧张,承受精神疲劳之苦。

焦躁情绪来临 压抑还是爆发

压抑焦躁情绪其实也会引起一系列的机能障碍:不满情绪会转化成一种隐忍,让神经饱受考验,甚至变得

更敏感易怒;怒火很可能会找到一个替罪羊,发泄在无辜者身上。最关键的是,压抑焦躁并不能真正保护自己的利益,反倒增加自己无能的痛苦。最后,身体会慢慢用不易察觉的病痛来消化这些情绪。“那些压抑的怒火会回转头来对自身进行攻击。长此以往,我们的身体就该遭殃了,比如背部疼痛、溃疡、银屑病等等”心理学家奥斯特是这样解释的。

心理学家詹尼弗·莱纳则认为,在令人紧张害怕的情况下,焦躁是一种合适的情绪。焦躁不是坏事。事实上,焦躁比恐惧对人的健康更为有利。“当然,长期的爆发性的焦躁或者对外部世界持有一种敌对情绪,则对健康有害。”

当焦躁来临时,试试这样来化解

●分散注意

当内心感到焦躁袭上心头,言辞冲撞歇斯底里只能让局面变得更糟。此时最关键的是保持冷静。这不太容易,但你可以试试:默念从1到10;去一个无人的地方大声喊叫;摔打枕头撕纸片等,转移注意力;或者给好朋友

打电话倾诉一番好了。只有克制对刺激物的瞬间情绪反应,你才能进入下面更理性的环节。

●给自己一些好的暗示

想象所做的事情能很顺利地进展。工作前要充分休息,工作时多深思熟虑,积极行动。心情不舒畅时,干脆把烦恼放于一边,进行体育活动或者心无所思地看书或听音乐,使心情愉快轻松起来。

●理清思绪

注意到了吗?有时候只是一件无足轻重的小事,就能让你变得气急败坏,焦躁不安。试着问问自己这些问题——是你感到受伤害吗?他/她是有意还是无心?是不是你太敏感的原因?情况真的严重到你如此惶惑焦虑吗?有没有不发怒却能解决问题的方式?你大吼大叫到底是想达到什么目的?让对方望而生畏,还是希望和他沟通?……通常,在盛怒之下,你是根本无法回答这些问题。但是,当你试图回答这些疑问时,你才能知道接下来该做什么。

分秒伴我前行,感恩相系腕间 西铁城甄选光动能电波表 感恩节钜献



AS5010-51E

AS5030-02A

EC1010-57X

CB0011-51L

人生看似山长水远,实则短暂,而在这旅途中我们从未独行。无论是父子、母女或是爱人、朋友,抑或是师生,相逢意味着殊为难得的缘分。因为有他们,我们在疲惫之时可以停泊宁静的港湾;寒冷之际,转身便看见一只红泥小火炉,正氤氲着脉脉温情。正是它们的温暖,为我们注入前行的力量。西铁城初冬钜献,精选热销光动能电波表为感恩节奉上一份温暖情怀,鼓励人们去“表”达感恩,珍惜每一分每一秒。

那些年你们并肩奋斗,曾一起经历彷徨,也一起成就辉煌

AS5010-51E整体设计简约大气,深邃黑色表盘搭配亮色指针,沉稳亦不失洒脱。附赠同盘色小牛皮表带,无论运动、休闲,皆可完美搭配,就像你最默契、最合拍的朋友,在人生路上一直携手相伴。

总有一座灯塔,在风起云涌的海上
如果说人生是一片海洋,我们总希

望有一座灯塔,在风起云涌的时刻为我们导航。以小牛皮表带搭配暖色表盘的AS5030-02A,是西铁城为儒雅人士特别打造的洗尽铅华的款式。AS5030-02A光动能电波表,只要有光就有能量,只要能接收到电波信号,就永远不会有误差。如同人生中有导师的光芒,令我们不会偏航。

相爱的每一秒钟,都记录成独一无二的模样

西铁城光动能全球多局电波表CB0011-51L,表盘上深邃黑与悦目蓝的和谐色调,尽显男士优雅格调;馨悦之旅系列EC1010-57X独具匠心的邮戳式表圈设计,诉说着现代女性的自由与洒脱。两款腕表均可接收全球多局电波,无论身在中国、美国、欧洲还是日本,只要选择所在时区代表城市名称,手表即可自动接收当地标准时间电波信号并校对时间和日期。

资讯 Information

鼎艺基金支持有潜力的艺术家

作为主动推广型的专业独立艺术基金,鼎艺基金对艺术家进行推广,提升艺术价值,挖掘商业潜力,为投资者提供咨询、买卖、教育、交流的一条龙服务。其代理的艺术家陈无忌先生,曾在海内外举办过二十多次个展。

陆春涛画展

由中国国家画院青年画院、上海书画院联合主办的“水平·墨焉——陆春涛三千立方水墨空间展”即日起至11月26日在莫干山路创意园区的华府艺术空间举行,该展显现出陆春涛对当代水墨的深入思考和尝试,其艺术进程在作品形式感和创作观念表达上不断递进,折射出他对当代水墨发展的深层解读。

小肥羊健康火锅中国行

时值秋冬进补时节,一场由国内知名营养健康专家参与、主题为“健康火锅中国行——火锅与养生”的大讲堂活动在北京举行。本次活动由中国烹饪协会(以下简称中烹协)主办,百胜餐饮集团中国事业部小肥羊品牌协办,这也是中国烹饪协会启动“健康火锅中国行”系列活动以来,首次与一家餐饮企业携手共同打造“火锅大讲堂”活动。中国烹饪协会副会长刘秀军表示,“随着社会经济的的发展和人民生活水平的不断提高,人们的餐饮消费观念也在逐步改变,在解决了温饱的最基本的生存条件之后,人们越来越重视自身的营养和健康问题”。中烹协发布的消息显示,火锅行业为中国餐饮整体消费贡献着较大的市场份额,因此被业界认为是最具有连锁化、品牌化的餐饮业态。“2012年2月,百胜餐饮集团以协议计划方式私有化小肥羊的交易顺利完成。并成为百胜餐饮集团旗下一个新的餐饮品牌。”



酷尼首战上海时装周

欧洲顶级婴儿车品牌Quinny酷尼携明星产品Moodd穆姿童车亮相2013春夏童装上海时装周发布会。Quinny酷尼的加入为这次视觉盛宴注入更多时尚和活力。在模特的精彩演绎下,拥有多款颜色的Moodd穆姿童车轮番登场,让妈妈们营造属于自己的个性潮流。