

不让“火药桶”爆炸

职场中很多人容易激动，轻易就将自己变成了火药桶。“他（她）就是这个性格，不要和他（她）计较”你可能会找出一大堆情绪发作的借口。其实，问题的根源并不全在这里，还有许多我们日常生活中的一些不良习惯，更容易导致自己的情绪像火山一样不知哪天会爆发。

慢性疲劳。你总不想步人后尘，

你总不想在年底的总结会上被上司点名批评，为了这，天天超负荷工作，经常加班加点，同时，来自工作和生活的诸多竞争与挑战，让你在精神上长期保持紧迫感，压力和焦虑感与日俱增，心理疲劳和负面情绪挥之不去，从而更易受到慢性疲劳的“青睐”。

情绪的“内分泌失调”。生活和工作环境的不同对我们的心理调节起着非常重要的作用。很多人情绪障碍，原因就在于把工作上的事情

带到家庭中去，或者把家里的不良情绪捎带在工作中。这样就起不到情绪转换的作用，导致情绪失调。

长期“低调”。在职场中，不免老板说了算。什么事都得听上司的安排。甚至你的婚假，也要征求公司的意见，以不影响工作为原则。个人的隐私权、发展权得不到上司和同行的尊重，你总处在精神压抑的状态之下。虽然平时看起来相安无事，一旦遇到导火索事件，就会马上爆发出来。

专家支招

这样操控情绪刹车

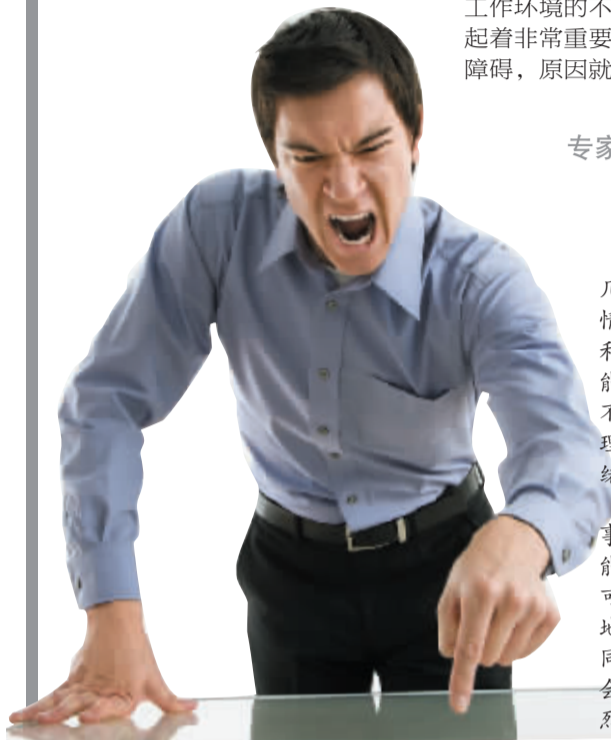
避开危险节点 每天中有几个时间节点是最容易让你情绪失控的。刚上班的时间和下午要下班的时间，都可能是精神状态不好的时段，不要随便谈论有可能出现心理波动的话题。这个时段情绪容易形成紧张的状态。

脱离“战场” 如果跟同事或朋友谈论某些话题，可能引发纠纷或紧张对峙心理，可以通过转换话题，或适当地回避。过一段时间，再看同一件事，就会有另外的体会和看法，没有当时那种激烈的情绪。

留出你的咖啡时间 工作的时候，建议把工作规划好，实行工作分段。例如在国外上班，上午10点和下午3点都有一个咖啡时间，这样才能做到劳逸结合，调节紧张的心理，让情绪得到释放。

学会倾诉 当心理压力很大的时候要学会倾诉，可以找自己的好朋友，也可以找心理咨询师，不要把心事闷在心里，把它说出来，宣泄出来，你会感到很轻松。生活中要多交朋友，使生活丰富一些。

济南市工人医院 张乾



站姿不同 心理各异

平视站立 背脊挺直、胸部挺起、双目平视的站立，说明有充分的自信，给人以“气宇轩昂”、“心情乐观愉快”的印象，属开放型。

弯腰站立 弯腰曲背、略现佝偻状的站立，属封闭型，表现出自我防卫、闭锁、消沉的倾向，同时，也表明精神上处于劣势，有惶惑不安或自我抑制的心情。

两手插腰而立 是具有自信心和精神上优势的表现，属于开放型动作。对面临的事物没有充分心理准备时决不会采用这个动作的。

交叉而立 两腿交叉而立，表示一种保留态度或轻微拒绝的意思，也是感到拘束和缺乏自信心的表示。

将双手插入口袋而立 具有不坦露心思、暗中策划、盘算的倾向；若同时配合有弯腰曲背的姿势，则是心情沮丧或苦恼的反映。

靠墙站立 有这种习惯者多是失意者，通常比较坦白，容易接纳别人。

背手站立 多半是自信力很强的人，喜欢把握局势，控制一切。一个人若采用这种姿势处于人面前，说明他怀有居高临下的心理。

王永兰

另类减压是把“双刃剑”

零食减压 靠吃零食减压的大都与空虚、孤独、失落、失意、无助、紧张有关，但肯定与饥饿无关。心理学把不节制地吃解释为一种人格退化的减压综合征。

酗酒减压 这种减压的方法极具现代色彩，无论是酒吧还是咖啡厅都洋溢着人性的温暖和文化的宽容，孤独的人可以找到知音，不悦的心可以得到慰藉。但要注意的，杯中物只是重整心情的道具，而非去做贪杯之人。

倾诉减压 倾诉是最容易但同时也是最危险的减压方法。倾诉的关键是你需要找到一个合适且合格的倾诉对象。不好的听者，会让你真觉得你已无路好走。好的听者却会让你觉得你的痛苦其实是一种自然存在，是一种走向好转的中间状态。倾诉和倾听是一种不平等的“游戏”，一旦你被固化为弱者时，要维持这种关系，你就不得不为他创造出“问题”。心理不稳定的人，易于对喜欢听自己倾诉的人产生依赖。依赖是一种“精神毒品”，所以倾诉也可以让人成瘾而患上减压综合征；更糟糕的是，你不知不觉把倾诉中的移情看作爱情。

家务减压 狂干家务是全心身的投入，忘却现实，隔离愤怒，直至物我两忘。但这需要有一定的吃苦耐劳的精神才可以。在当今快节奏的社会里，选择



这种方式来减压的白领丽人要算一种另类。想想那些一边生气一边在干家务活的人，你就知道是在拿不会说话的东西撒气。所以，这种减压方法是不可取的。

购物减压 当今社会，那些超级豪华的商城已经算是一种放松休闲的场所。特别是心中有气的时候，让一些希望你购买的人以夸张的赞美与恭维围绕着你，你可以对各种商品任意挑剔和评头品足，不用担心会有人敢对你有些微的不满。靠大把花钱来减压的女子很像一种购物歇斯底里，或称个性的减压综合征的过度表演。

钱伟

疼好你的「八阿哥」

看完清朝穿越剧《宫锁心玉》，想必很多人会对剧中八阿哥的情圣形象印象深刻，八阿哥的孩子气让人疼惜，他对晴川那份深沉而至死不渝的爱更让诸多人羡慕和感叹：为什么现实中就没有那么痴情的“八阿哥”？为什么我们就不能像晴川一样拥有一份永不言悔的爱？

事实真的如此吗？这不由地让我想起了前不久发生在我身边的一个真实故事，故事的主角是我的一位女同事。女同事并不漂亮，嫁的他也平凡，只因她不甘世俗中的那份平淡，他的一切在她眼里便全失去了往昔的美好，以前她喜欢在每个早晨喝他为她熬的营养粥，喜欢在上班的时候他能偶尔打个电话过来，可后来，关于男人那些或温馨或浪漫的小举措，在她心里却蓦然成了他庸碌和没性格的有力佐证。于是吵架，说过烦了，不如离了吧。

离了婚的她开始每天早晨捎上一罐八宝粥，要不就是上班路上顺道买两个馒头，看上去没有了他，俨然也是不会饿着的，只是她却开始习惯了叹气，甚至眉宇之间更是多了几份憔悴。很多时候我们抱怨自己遇不到一份真爱，却从来不曾去学着自省：到底是我们错过了爱，还是爱错过了我们？我们都心甘情愿地为这个八阿哥痴迷着，却忘了现实中也有这样一个男人，他为了你的笑而笑，为了你的哭而心痛，每日打拼只为了让你过得更好……其实，他们又何尝不是现实版的“八阿哥”呢？而我们所要做的仅仅是用心去体会，用爱去回报就足够了。所以，别迟疑，疼好你的“八阿哥”吧。

管洪芬

黑暗效应

在光线比较暗的场所，约会双方彼此看不清对方表情，就很容易减少戒备感而产生安全感。在这种情况下，彼此产生亲近的可能性就会远远高于光线比较亮的场所。心理学家将这种现象称之为“黑暗效应”。

社会心理学家认为，在正常情况下，一般的人都能根据对方和外界条件来决定自己应该掏出多少心里话，特别是对还不十分了解但又愿意继续交往的人，既有一种戒备感，又会自然而然地把自己好的方面尽量展示出来，把自己弱点和缺点尽量隐藏起来。因此，这时双方就相对难以沟通。

晓钟