

想“大展拳脚”却干啥都没劲

专家支招应对4大“情绪怪兽”

随着元宵佳节的热闹和喧嚣散去，人们又将投入到忙碌的工作和生活中去，可面对工作和生活上的一大堆琐事，在经历了节日的狂欢后，不少人却觉得自己的情绪“不太配合”，做事效率变得非常低，人也十分沮丧。其实这一切都是4大“情绪怪兽”在兴风作浪。那么如何打败它们，以积极乐观的心情迎接新一年的工作呢，一起来看看心理专家给出的“处方”吧。

■ 陈旭 记者 马冰璐



铆足了劲，情绪却不配合

22岁的职场新人小吴过年前盘算了一大堆年后“工作计划”，并准备在事业上大展拳脚，“铆足了劲，想干出点工作业绩，希望能让领导对我刮目相看。”

“过完年回来上班后，我也一直告诉自己，得收收心努力工作了。”他不停地在心底暗示自己，可很快他发现，这些暗示有些徒劳，纵使自己摩拳擦掌，跃跃欲试，可情绪总是无法“配合”，“总觉得干什么都没劲，心烦意乱的，无法集中注意力。”

除了对工作提不起精神，小吴还发现，自己的生活乱了套，“不想做饭、不想洗衣服……”他说就连自己最喜欢去的健身房，最近也懒得去了，“以前我每周至少去三次健身房锻炼身体，可最近一点都不想动，哪也不想去，就想整天窝在家里，靠在沙发上‘葛优躺’，或者躺在床上蒙头大睡。”

当他把自己的困扰向朋友们诉说时，没想到却引起了大家的共鸣，“大伙都说自己也被‘情绪’拖了后腿，什么都不想做。”对于自己的状况，小吴也格外着急，“真不知道该怎么办，有没有什么好的方法，能帮助我调整一下情绪和状态呢。”

专家支招应对4大“情绪怪兽”

针对小吴的困扰，国家二级心理咨询师周金妹表示，这是4大“情绪怪兽”压抑、烦躁、拖延、抑郁在“兴风作浪”，“想要摆脱这种状态，不妨试试下面这些处方。”

1、压抑：很多人都会有这样的体会，过完节日后经常会出现心情压抑的情况，做什么都没意思，什么事都提不起兴趣。

处方：大剂量的“户外运动”，加上适量的“言语沟通”

当心情压抑时，反而要带着这种心情走出去，进行大量的户外有氧运动，使大脑

产生丰富的兴奋情绪的物质，起到活跃情绪的功效。同时，别人是不会知道你在想什么的，把你的心里烦恼、困惑说出来，就会轻松很多。

2、烦躁：在对未来感到强烈迷茫的时候，思绪也会被生活中的琐事牵动紧张，又或者对身体的感觉过于敏感而让人烦躁。

处方：中等剂量的“集体活动”，中等剂量的“冷静思考”

别着急，这时可以先找个集体活动参加，从中寻找自己，唱唱歌跳跳舞、当志愿者、报个业余活动班，先度过这段“空窗期”，劝告自己冷静下来，然后再作打算。

3、拖延：过完年，重新投入到工作中，不少人发现，各种繁杂事务成倍增加，而生活中那些琐碎小事是不会引起大脑太多的兴趣的，如果不立刻采取行动来激活它，就会产生惰性。

处方：中等剂量的“立刻行动”，合并小剂量的“放松心情”

把那些现在可以很快做完的事情立刻做完，“立刻行动”后你的大脑也不容易偷懒了。同时给我们的脑袋小小的奖励，听听音乐、打打球等都能甩掉拖延的烦恼。

4、抑郁：春季由于天气变化频繁，容易引发人们情绪波动大，此外，春季气压低，容易引起人脑激素分泌紊乱。性格内向或者暴躁，不自信的人更容易精神紧张，出现焦虑、睡眠障碍、食欲不振等症。

处方：中等剂量的阳光，加上适量的“开心食物”

保持充足、规律的睡眠，可以在阳光明媚时多去户外运动或散步。此外，吃一些可以改善情绪的食物，包括富含矿物质、维生素的新鲜蔬菜水果。如果症状比较严重，或者尝试上述方法后觉得效果不佳，建议前往精神专科医院进行咨询。

新书推荐

书名：泗水边的《论语》

定价：49.80元 作者：许辉 著

出版时间：2018年1月 出版社：黄山书社

内容简介：《泗水边的〈论语〉》是安徽省作家协会主席许辉先生数十年来以淮河流域文化为背景对儒家经典《论语》及“至圣先师”孔子进行思考、体悟和阐释的结晶。本书对儒家经典进行了个性化的解读和阐释，通读全书，可以感受到作者品读经典大略分为三个部分，一是对《论语》全文进行细致严谨的解读；二是以淮河流域的文化背景与《论语》进行跨越时空的对话；三是以散文家的细腻笔触将《论语》和孔子与当今社会万象联系起来，并进行独到且有趣的阐述。许辉还发挥自身散文家的优势，仿照《论语》句式，写出了许多幽默机智的短句，读后既使人会心一笑，又使人脑洞大开，视野也为一阔。



书名：在希望的田野上

——行进中的“三农”故事(3册)

定价：60元/册 作者：范迪军、张正河等 编著

出版时间：2018年1月 出版社：黄山书社

内容简介：《在希望的田野上——行进中的“三农”故事》选题，共三册，即《发展中的新农村》《转型中的新农业》《奋进中的新农民》，分别讲述农村、农业和农民的故事。本丛书全面深入收集近些年来有关“三农”的故事，力图全面展现农村、农业、农民的新变化、新面貌。同时，依靠强大的编写团队，对这些故事进行整理分析，以期向读者呈现出一套系统的、完整的“三农”故事新书卷，从而让广大读者更全面、更深入地了解当前中国农村、农业、农民的最新变化，把握中国在解决“三农”问题上取得的最新成就。



●M.9065男，合肥部署科研单位工程师，46岁，1.75米，博士，离单，品貌修养好，重情爱家型，经济优越。诚觅一位45岁以下，1.60米以上，专科及以上，温柔贤惠，善解人意的女士缘定终身。

●M.9402男，合肥省直单位公务员，32岁，1.73米，硕士，未婚，风度好素质高，儒雅富爱心，经济住房待遇优。诚觅一位30岁左右，1.60米以上，本科及以上，文静端庄的知识女士牵手，最好从事教科文卫工作。

●M.9612男，合肥智能机器人研发工程师，27岁，1.74米，硕士，未婚，英俊进取，沉稳重情，独子，经济待遇优。诚觅25岁左右，专科及以上，职业稳定，温柔清秀贤惠的未婚女孩爱相随。

●F.8523女，合肥市三甲医院医生，25岁，1.66米，未婚，本科，温柔秀丽聪慧，富内涵有爱心，车房俱全，高知家庭，独女。诚觅一位34岁以下，品貌端庄，有责任富爱心的未婚先生携手人生之旅。

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)