

调整心情好过秋

“而今识尽愁滋味，却道天凉好个秋”。秋天，天气渐渐转凉，树叶开始慢慢飘落，有些人总会无端伤怀，甚至抑郁。不少人可能还会出现犯困、凄凉苦闷、情绪低落等状况。专家提醒，秋凉时节谨防“悲秋”综合征。秋天，乃“不是春光，胜似春光”的大好季节，是收获的季节，大可不必自寻烦恼，失意伤感地“悲秋”。

用进取心对面对不如意

改变负面情绪 走出心理阴霾

“最近总是各种焦虑，工作怎么都打不起精神，国庆出去一圈回来也不开心……我到底怎么了？”在南宁市某电力公司就职的小苏最近总有这种疑惑。他表示，周围很多朋友也有同感。很多人定义秋天是一个悲伤的季节，可能是因为落叶所带来的伤感。如果用颓废消沉的态度和烦躁不安的情绪，应对工作和生活，只会让自己进一步陷入情绪的泥沼，可是大家不要忘了，秋天又是一个硕果累累的季节，虽然年已过大半，大家还要以积极的心态去面对生活，即使生活有很多的不如意，对任何事物都要抱有进取的心态，不悲伤，不畏惧，努力向前，你会觉得生活充满力量。

积极面对 生活不会辜负每一个努力的人

生活中难免有委屈的事、憋屈的事、伤心的事、气愤的事……抱怨没有用，只要以积极乐观的心态面对生活中不如意的事，就会有希望。心里憋屈难受时怎么办？不妨来看看下面的故事。

小王的媳妇带着孩子回娘家了，打算住一段时间。前几天，小王跟媳妇视频聊天，明显看着她心情有些低落。

挂了视频，小王发微信问媳妇怎么了。

媳妇回答道：“我觉得心里不好受，觉得自己处处不舍得花钱。”

“做什么事都畏畏缩缩的，悄悄好几次让我去她家玩我也没去，老话说莹莹来家两次了，让我也去她家看望她的父母，奶奶这几天在小姑家，老妈也说让我去看看，顺便把小姑家孙子的见面礼给补上。”

“去谁家都是应该的，可去谁家都不能空着手啊。”

看媳妇这么说，小王心里挺不是滋味的。自从媳妇嫁给他，确实受了不少委屈，有了孩子以后，因为没人给带孩子，她就辞职在家专职带孩子。生活因此过得更紧巴，处处受没钱的限制，做什么事都得先考虑钱的问题。

也没办法，有房贷，有孩子，有人情往来，小王一个公司职员工资也不高，生活的压力压在夫妻俩身上，让他们喘不过气来。

小王的媳妇看他半天不回话，可

能是怕他多想，就说：“我不是给你压力，是觉得我30多岁的人了，怎么活成现在这个样子。”

小王不知道该怎么回复媳妇，只能一个劲地鼓励她，说他会努力让媳妇和孩子过上好日子，努力改变现状。

小王经常这么说，可能媳妇也习惯了。但事实是，这确实是小王的目标。他的梦想很简单，就是努力改变现状，不让媳妇做什么事再这么畏畏缩缩。

小王立马给媳妇转账了2000块钱，想让她把该做的事都做了。生活再难，不至于穷得抬不起头做人，该还别人的一定要还。

媳妇到底也没收。她说：“我暂时也有钱，只不过觉得有点憋屈，就想跟你倾诉一下。没事儿了，你做你的事吧，早点休息，身体是革命的本钱。”

放下手机时，小王已经热泪盈眶。暗自为自己打气：再苦再难都会过去，日子也会一天比一天好。

别让不良心态成为阻碍成功的挡路石

近日，30岁出头的大学老师邹先生来到心理医生的门诊。坐下来就不停地叹气，连说“压力太大了，失眠，白天上课经常精神恍惚，再这么下去要精神崩溃了。”和他有着同样情形的，还有48岁的朱女士，杭州一家公司的财务总监。

朱女士最近每天忙得马不停蹄，却经常感到四肢乏力、睡眠差、吃饭没胃口，做什么事情都提不起精神。

这两位就诊者，经检查并没有发现身体有大碍。把他们牵到一起的，是“悲秋”。他们的情绪已明显影响了工作与生活。

此外，心火旺的人常会觉得心

神不宁，烦躁不安，长此以往，也容易走入情绪的“黑洞”。李先生从机关跳槽到某公司担任部门主管，原本是件值得高兴的事，但李先生却因此开始失眠。他说，新官上任，自然想好好干。一天晚上，他在家中修改一位同事的计划。谁知次日下午，领导却告诉李先生，那个同事认为他的处理不当。事后李先生意识到，这位同事比自己还早进单位，现在他成了上司，手握其“生杀大权”，同事当然不满。

现在，李先生为如何当好一个领导而烦恼。他表示，做一个普通职员，搞好自己的工作就行，不需要为别人操心。而现在，李先生不但要为本部门“争地盘”，还要与其他部门协调工作。对于之前从未接触过任何管理技巧的李先生而言，这些事令其每天都要紧张一阵子。最近几天，李先生更是连续失眠，记忆力开始下降，心情烦躁不安，动辄发火。

专家认为，这实际上是一种心理失衡的表现，解决的方法一方面要注重自我心态的调节，另一方面要多充电，提高自己。此外，心火旺盛的人还要注意调整情绪，做到怒不过夜、怒不过人。

多管齐下甩掉坏心情

悲秋的情绪并非文人墨客的专利，多愁善感的人容易把暮秋与自己年华已逝或人生际遇相关联。那么，这种情绪又该如何排遣呢？

首先，要认识自己。虽然悲秋是一种普遍的情绪，但对各种不同性格的人造成的影响也是不一样的，其中性格冲动、心胸磊落者不大可能长时

间感伤；心思细腻，理性者会在伤怀时及时调整心态；而感性者却容易陷入悲秋的情绪中难以自拔。

其次，不要过度沉迷于这种情绪。若是直率、开朗的人，可以通过运动来排解情绪。年轻人可以进行慢跑、打球、游泳等运动，而老年人可以散步或者做体操，适当的运动不但可以缓解体燥，还能让心情相对平和，凝神静气。可以在伤感

的时候找要好的朋友聊聊天，找自己最信任的人寻求安慰，跟朋友一起听音乐，跳舞，看电影，喝茶，吃饭，聊天等等。

最后，可改善膳食营养。许多专家认为，食物中含有的维生素和氨基酸的种类对人的精神健康会产生重要影响，如果缺乏某种单一营养物质也会引起人的忧郁。专家建议人们应多吃富含维生素B的食物。小米等粗粮中富含人体所需的氨基酸及其他优质蛋白质、各种矿物质钙、磷等。营养学家将B族维生素视为减压剂，它可以调节、平衡情绪，松弛神经。同时如糙米、大米等食物中，也含有丰富的碳水化合物和B族维生素，可以维护神经系统稳定，增加能量的代谢。

温馨提示

遇到不顺心的事，很多人总是希望找朋友倾吐心思。然而，据美国“生命科学”网报道，如果遇到憋屈的事儿，只是一味地向周围的人吐苦水，并不能改变自身处境。

遭遇一些小的失败或打击后，如果当事人不找出受挫的原因，只是单纯地倾吐负面情绪，并不能对自身的处境带来任何帮助，反而有可能让自己越陷越深，还可能影响朋友的心情。

对此，英国肯特大学心理学家乔基姆·施特贝尔等人提出了三个更为有效的缓解策略：第一，换一个角度思考，让自己接受现实；第二，用幽默的方法看待挫折，最好一笑置之；第三，规划下一步计划，让自己振作起来，而不是沉浸在消极情绪中停滞不前。

教你一味三倾个诉缓不解能穿减门压

从神经心理学角度看，环境会为人的情绪“抹上底色”。“生活在大气中的人，就像离不开水的鱼，气压、湿度、温度和光照等都会对身心产生影响。”上海体育学院心理学教授贺岭峰解释，“这种影响不是指认知系统的变化，而是交感神经系统和副交感神经系统的变化。人的深层情绪实际上是交感神经和副交感神经之间的相互拮抗、交替的过程，这是所有情绪的‘底色’。这也是为什么有时候并没有发生特别的事，人却感到莫名烦闷、着急。”



环境为情绪上色

“悲秋”有科学依据

扬州65岁孙大爷一直生活在农村，为人温和，常常与左右邻居串门聊天，相处和睦。几个月前，子女将孙大爷老两口接到城里，一家人同住，一家人过得幸福又安逸。可是慢慢的，孙大爷跟家人说话变少了，大部分时间脸上没有笑容，总是静静地待在角落发呆。这样过了半个月，老伴觉得奇怪，就问孙大爷是否不舒服，孙大爷点了点头，还自称最近心跳加快。

子女带孙大爷到医院检查，检查发现并无器质性病变。医生推断可能过度操劳、睡眠不好导致。于是，全家人加倍关心他，老伴还吩咐子女多做些营养美食，给他进补。可是，孙大爷还是不“领情”，时常看着窗外秋景发呆。最奇怪的是，紧接着几天夜里，他又睡不着觉，夜里辗转反侧，还写了遗嘱，让全家人吓了一跳。

见此情况，家人急忙带孙大爷再一次到医院就诊。负责接诊的心理专家听了老人近期才出现的怪异行为，通过与孙大爷交流后断定其患上抑郁症，恰逢秋季，人们又称为“悲秋综合征”。“悲秋”的说法由来已久，很多人把这种伤感归结到秋天的凄凉上，因为凄凉，人们才容易伤感，秋季也是抑郁症高发季。”该心理专家说。

很多人可能会有这样的疑惑：秋天明明是很多人都喜欢的季节，因为温度舒适、阳光明媚，而且秋天又是一个收获的季节，为什么秋季的气候容易引发伤感呢？

对此，专家表示，“悲秋”是有其科学依据的，因为在人的大脑中有个松果体的腺体，分泌一种褪黑激素。这种激素能诱人入睡，还可使人消沉抑郁。阳光是褪黑激素的克星，它可抑制褪黑激素的分泌，但是入秋以后，光照时间逐渐减少，阳光的威力也逐渐减弱，松果体分泌的褪黑激素相对增多，而甲状腺素、肾上腺素的分泌却受到抑制，人体细胞便进入了“慢节奏”，人的情绪也就低沉消极、精神萎靡不振。这个时候人们经常会发发脾气、感觉疲劳、注意力不集中等情况。

成都市第四人民医院心理科医生何宗岭根据多年临床经验表示，秋冬季节是抑郁、焦虑等情绪障碍容易出现的季节。秋季日照开始减少，可能导致身体内部调整情绪的神经物质的分泌紊乱。

抑郁症是以持续性的情绪低落，缺乏愉快体验为主的情绪调节障碍，可体现为内心的压抑、沮丧，生活中兴趣索然，往往还会伴有食欲下降以及睡眠问题。

焦虑症更多表现为莫名的、难以自我调节的焦虑、烦躁状态，可能有很多过分地担心、忧虑，情绪变得急躁、没有耐心，往往也会伴有较多的躯体不适感，比如心慌、胸闷、潮热、头痛等。

“这两种情绪都与现实处境有一定关系，除了自然环境因素外，过度的紧张、生活压力大，或者长期的人际关系紧张，难于释放等等。”何宗岭说。

行业主流媒体 水运权威报道

守正创新 融合发展



欢迎订阅
2020年

中国水运报 + 数字报

邮发代号：37-45，全国各地邮局均可办理订阅手续
全年定价：300元/份（含数字报）

《中国水运》杂志

邮发代号：38-467，全国各地邮局均可订阅
全年定价：180元/份