

心理关键词

瞎忙族：一半人每天在瞎忙

“许多的电话在响，许多的事要备忘，许多的门与抽屉开了又关了又开，如此的慌张。忙是为了自己的理想，还是为了不让别人失望。”台湾音乐人李宗盛的这首歌曲《忙与盲》，反映出了现代人普遍忙碌却又有些盲目的生活现状：每天忙忙碌碌，疲于奔命，却发现没有时间做自己想做的事；还有很多人“瞎忙”，陷入了忙碌的陷阱，最终回过头来发现一事无成。

近四成人没有休闲时间

蒋先生刚刚荣升了项目经理，一下子各种繁杂的事务摆在眼前，可偏偏这时候老家有个亲戚病了，非让他帮忙找知名的医生看病。蒋先生怕被骂“忘本”，不好推脱，每天陪着上医院。这样一来，好多人都听说他在医院有门路，纷纷找他帮忙看病，蒋先生怕得罪人，都没拒绝。很快就是年中了，项目一点进展都没有，老板的脸色越来越难看。蒋先生才发现，自己这半年的忙碌都是无用功。

一项调查结果显示，52.2%的人表示“太忙了，几乎没时间休息”，56.6%的人会习惯性地问朋友“最近你在忙什么”，38.4%的人表示每天几乎没有休闲时间，

32.1%的人表示不知道都忙了什么，就是觉得没时间。

小心成为“瞎忙族”

现代社会里，为了应对巨大的生存压力，实现自我价值，越来越多的人过上了快节奏的生活，忙碌成了一种常态。有人是真忙，而有的人“忙”意义不大，忙忙碌碌却没有结果，被称为“瞎忙族”。

为何沦为“瞎忙一族”呢？苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣和西南大学心理学副教授杨东分析，一是不懂得取舍，没有明确的职业规划，身兼数职，被各种事务缠身，在工作和家庭中扮演着多重角色。但是，他们又很难将这些关系平衡，最终导致什么事都做不专、做不精，工作生活一团糟。二是虚荣心作怪，这是现在盛行的文化观念，认为忙才是有所作为，闲着就是没本事，甚至有人虚荣地“装忙”寻求心理安慰，或努力在领导面前表现出忙碌状态，认为这样会给领导留下勤奋的好印象。三是追求完美，这也是导致做事效率低、习惯拖延的重要原因。有些人事无巨细要求做到完美，不停地挑选，反复地修改，最终偏离了最重要的目标。



资料片

把自己从忙碌中解放出来

杨东说，长期被繁杂的事务缠身，不仅容易导致职业倦怠，还会造成身心疲惫，产生疲倦、易怒、焦虑、抑郁等不良情绪。所以，应该学着把自己从忙碌中解脱出来，生活得有张有弛、快乐充实。对此，心理专家提出了以下建议：

1、活用“死时间”。了解一天

的时间是如何花掉的，并分析总结哪些时间段被白白浪费。将这些时间用来做一些琐碎的小事，比如打电话、填单据、回复邮件等。

2、不要到处“救火”。以要事为先，将一天的事务列表，然后用80%的时间先做既紧急又重要的事，其次做重要的事，最后做紧急的事，尽量把精力集中在能获得最大回报的事情上。

3、一次只专心做一件事。工作时，一定要全身心投入，有紧迫感。一次专心做一件事，并且用最快的速度完成，之后立刻进入下一项工作，不要许多事情同时处理。

4、学会说“不”。对别人提出的要求懂得适当拒绝，学会放弃。

5、每天有1个小时不使用电子设备。培养一两个兴趣爱好，也可以做一点自己喜欢的事。

两种“压力型”如何舒压

容易和自己较劲的“迟钝型”人

性格特点：对坏情绪识别较慢，往往怒气累积到一定程度，才会忽然觉得怒不可遏，有意思的是，迟钝型的人多半在独处时才会意识到愤怒。而这种容易和自己较劲的怒气，在烦闷的夏天，爆发频率更快。

避暑宝典：心理学家潘尼贝克(J. Pennebaker)在他一连串的研究中发现，不论是人际关系困扰，或生离死别的伤痛，那些会把苦恼经验写下来的人，明显比闷在心里的人来得健康。这种写作被称为“治疗性写作”，只要运用得宜，可以在紧要关头帮助自己走出情绪低落。

舒压窍门：平时观察自己的情绪，并做一份“情绪日志”，也就是写日记，记录自己每天的情绪，比如发生了什么，我当时有何想法，以及接着引起的感觉。要提醒

的是，千万不要忽略任何感觉，即使它再微小，比如某事让我觉得“不对”，不要光说“不对”，一定要仔细思考，“到底是什么不对？为什么不对？”情绪日记包括三部分：第一，事件经过；第二，当时我的想法；第三，我的情绪反应。

总没时间运动的“乌龟型”人

性格特点：基本不运动，出门开车，下车做电梯，每天做的最大运动，就是起床、洗脸、吃饭！

避暑宝典：告诉“乌龟型”人一个好消息，其实能有效抗压的有氧运动，真的没有那么累人。研究发现，要培养抗压能力，间歇性强度的心肺运动，比持续性强度的运动效果更佳。这是因为训练行为愈接近真实生活，效果就愈容易展现在真实生活中。想想看，日常生活中不太可能一直像有氧运动般跑跳不停，所以压力状态是忽大忽小的。例如一下子工作



很多，一会儿又无事一身轻；一会儿赶去和客户开会，一会又坐着大半天不动。所以，间歇性运动能模拟真实生活，锻炼心肺能力，提高身体随着改变而调适的抗压能力。

舒压窍门：一星期三次，一次30分钟，做间歇性强度的有氧运动。不需要一直没命地跑步或游泳，而应该快慢交替地运动。例如在暖身之后，先快跑5分钟，再慢走5分钟。更神奇的是，这样间歇运动所消耗的热量，比持续运动多两三倍。

温馨提醒

夏天要谨防“心理中暑”

夏天来了，烈日炎炎，闷热逼人，燥热的天气让许多人吃不下、睡不稳，在致使生理时钟运转不良的同时，还容易引起心理上的焦虑，出现烦躁不安、好发脾气等现象。

小渝最近在准备考试，心情却一直不好，总是因为小事向周围的人发火，事后又总感到懊悔。心理咨询师了解到体型偏胖的小渝非常怕热，每到夏天都会情绪烦躁、爱发脾气、心情低落，容易骂人。这种情况通常在清晨会好一些，但下午和晚上却变得比较糟。

通过心理测试排除精神方面的障碍之后，咨询师认为小渝的情况和高考压力相关，同时也受到了近日炎热天气的影响。“事实上，人的情绪与气候有密切关系，当气温超过35℃、日照超过12小时，气候变化对人的情绪明显会造成影响，导致情绪和认知行为的紊乱。”李杨说，此外，高温天气



资料图

导致人们食欲普遍下降，加上睡眠质量差和出汗，会影响体内电解质代谢，从而影响大脑神经活动，让人情绪和行为出现异常，即出现“心理中暑”现象。

咨询师建议，多吃清淡食物，当身体出汗多时，多喝水的同时要适当补充盐分，多喝些菜汤，有助于预防电解质紊乱引发的神经

系统功能紊乱。服装可以选择乳白、淡蓝、浅绿等色系；注意劳逸结合，保证睡眠质量，并根据夏季昼长夜短的特点，应及时调整自己的生活节奏；烦躁时听听舒缓的轻音乐，放松心情，遇到不顺心不如意的事，切忌暴跳如雷，最好是冷静下来，暂时回避；平时多与朋友沟通交流，从而缓解心理压力。

健康新知

女性总说胖容易引人烦

美国一项最新研究结果显示，对自身充满自信、能乐观谈论自己身材的女性最讨人喜欢，而经常谈论自己过胖或想要减肥的女性则较易遭人厌。

抱怨胖惹人厌。美国俄亥俄大学女性身体形象和饮食失调实验室研究人员招募100多名在校女大学生，向她们展示一系列谈论肥胖话题的不同体型女性的照片，让她们评判对照片中女性的好感度。

结果显示，不论何种体型的女性，只要大聊自己太胖，受欢迎程度就明显偏低，其中身材纤细却抱怨自己太胖的女性最受欢迎程度较高。与之相反，体型富态但能乐观谈论自己身材的女性受欢迎程度较高。

依照研究负责人、心理学家亚历山德拉·科宁的定义，研究中涉及的肥胖话题指用严厉的词语来批评自己的身材、饮食或运动习惯。

少谈论更自信。先前有调查显示，九成女性乐于谈论肥



胖话题。科宁说：“这项研究结论能让女性朋友意识到，当她们谈论自贬身材的话题时，旁人究竟怎么想……”研究显示，如果女性希望通过肥胖话题加强社会交往，她们的努力可能会“引火烧身”。

“尽管肥胖话题似乎已成为人们每天必聊的内容，但它显然并非无害。它与自我厌弃存在关联。”她认为，这项研究的重要性在于，自我厌弃可能导致不合理节食甚至饮食失调。她的研究结论或许有助女性朋友减少谈论肥胖话题，并让自己产生更多自信。

白T恤上加字母提升男士魅力

不少男士认为，提升魅力，一身昂贵行头必不可少。英国研究人员发现，其实只要一件简单的白色T恤，胸前印有一个大大的黑色字母T，就可帮助男士提升多至12%的吸引力。

英国诺丁汉特伦特大学研究人员向志愿者分别展示5张不同体型的男性照片，让她们凭感觉对男模特的魅力值和健康程度作出评价。照片中的男模特分别穿着不带字母的白色T恤或是印有正T、倒T且形状大小不一的T恤衫。

结果显示，志愿者对穿胸前印有大大的正T字母的白色T恤的男模特的评价最高，即使他本人身材已经走样；代表身体健康的黝黑肤色男模特获得的评价排在其后；穿着大大的倒T字母T恤的男模特，因为看上去似乎腰部堆积赘肉，魅力值最低，最低的低12个百分点。

研究人员说，白底T恤



上印有大大的正写字母T会产生加宽穿着者的肩部并收窄腰线的视觉效果，让人感觉穿着者有副俗称“倒三角”的好身材，有助凸显肌肉感。

英国《每日邮报》援引心理学家安德鲁·邓恩的话报道：“大大的T有加强胸部的视觉效果，突出男性的‘最佳’体型，悲剧发生在字母T倒置时。”

他同时强调，想达到理想视觉效果，字母T的横线部分至少要等于或长过竖道部分。