

生活心理

80后患上“30岁综合征”

如果你正在“奔三”的道路上,突然觉得自己对于职业生涯和感情关系缺乏目标,又充满不安全感,也许你已经患上了“30岁综合征”。下面介绍“30岁综合征”的表现以及解决办法。

什么都没搞定的挫败感

快步入30岁了,似乎意味着你的成年人生活正式到来,你或许有种迫切感要把一切该做好的事情尽快做好。突然,你就想像你母亲那样在30岁时把结婚生子都完成了,至少也要开始行动起来。

试着不要给自己压力,让自己在30岁一到就把这些事都挨个地完成。你生活中最重要的事情是知道自己到底要什么,并且朝着自己的目标努力,而不是“把一切做完”。

第一次在年龄上撒谎

即使你从大学毕业后就开始担心衰老的问题,但我们中的大多数还是在25岁之后开始真正感到过生日的压力。如果你发现自己开始在年龄上撒谎的话,那么你或许已经患上了“30岁综合征”。

开始怀疑过往的成就是否有价值

有些女性的“30岁综合征”会表现在对过往成就的怀疑上。过去在工作中获得的成功以及个人的一些成就,这些原本引以为傲的荣誉看起来并不是生活的重心,你开始对成功的定义有了迷茫。

对约会和恋爱缺乏安全感

25岁之后,对于分手、恋爱或者单身都变得难过和焦虑,这也是“30岁综合征”的表现之一。无论你现在是单身、已婚,还是约会中,这些身份都会成为日常生活中压力和焦躁的来源。你会突然就对长期的恋爱关系感到不满,或者对20几岁没有多谈恋爱变得焦虑起来。

后悔

“30岁综合征”的一大标志性表现就是认为过往做的所有事情如果换种做法会变得不一样。你在工作或个人生活中还感到不满意的事情,都会被当成是错误的选择和错失的机会所造成的。

担心钱的问题

突然间,你的经济状况会让你感到很不稳定,比从前任何时

候都让人揪心。到了30岁,所有女性都应该学一些基本的理财方法,比如坚持做预算。如果你还没开始理财,至少也要开始关注这个问题了。现在有很多线上和线下的理财工具,可以帮助你实现财务的稳定和增值。

对自己的职业生涯生疑

20多岁了,你开始意识到自己的梦想和年幼时想象得并不一样。当你在奔三的时候,重新审视你的生活轨迹,你会想要辞职,重新换个职业。

你可能提出的问题是“我从事IT工作,每年可以挣13万,但我为什么要做这个呢?”这是一个很重要的问题。如果基于你所获的薪酬,你对自己的工作或职业生涯无法感到满足,那么是时候想想这份职业能带给你什么样的未来了。

感到自己不像自己了

任何重大的生活改变都会引发价值观的变化,从而引起身份危机。在你30岁生日临近的时候,你也许会怀疑自己,并拷问自己到底是谁,疑惑自己是如何到了现在这个地步,唤醒你内心最深处的疑问。



这是一件好事。你也知道自己是誰,只不过你觉得自己有很多选择。现代女性经常会面临选择过多的局面,解决方法就是知道如何做出正确的决定。

常常与同龄人比较

“30岁综合征”的人常常会与同龄人去比较,造成的后果就是感到自己什么事都没搞定(参见第一种表现)。你也许会上网去看看过去的朋友和敌人现在过得怎么样,有谁混得好了,有谁混

不下去了。无论结果如何,都不会改善你对自己的看法。有时候,承认自己所处的位置,不要因此而羞愧,你就已经做到了最好。

不愿意出门

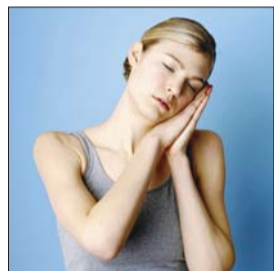
夜复一夜地泡杯茶,在网上看片子,这也是“30岁综合征”的表现之一。如果你经常婉拒朋友的邀请,习惯自己一个人待着,这也许是你应对压力的方式。还是花些时间和朋友们在一起吧,也好让自己的精神振奋起来。

健康新知

情绪不好,身体易过敏

精神紧张、情绪激动时,身体会释放大量的去甲肾上腺素、肾上腺素等,引起血管收缩、血压上升,进而产生大量自由基,攻击能释放过敏因子的肥大细胞,出现过敏症状。此外,情绪起伏剧烈时,皮肤中还会释放一些神经递质,加剧过敏反应。皮肤这个“压力探测器”通常能引起两种反应:突然的压力增加,通常容易引起红疹、瘙痒等速发型过敏反应;而反复的情绪波动,则容易出现过敏性皮炎等迟发性过敏反应。

最近,英国皮肤病专家还注意到,压力过大还可能引起



湿疹、牛皮癣、银屑病等其他皮肤病。在经济不景气的大环境下,皮肤病患者会明显增多。英国皮肤病基金会比维斯·曼医生表示,对于这些患者来说,最重要的是解除负面情绪。

婚姻幸福的女人易发胖

一些已婚女士经常抱怨体重长得快,身材走样,但有研究发现,婚姻生活越幸福的女人,越容易变胖。

美国达拉斯南卫理公会大学的研究者对169对已婚夫妇进行了4年的跟踪调查。研究期间,分别定期测量了他们的体重,记录了性生活频率,并让他们评估了婚姻幸福度。结果发现,婚姻越幸福的女性,体重越容易增长,腰围越容易变粗。在排除了遗传、怀孕等因素后,这项结论仍然



成立。首席研究员安德里亚·梅尔茨说:“女性对婚姻的满意度每增加一级,她的BMI(身体质量指数)半年时间平均增加0.12。这就相当于一个身高1.62米的女性,6个月体重就会增加1.9千克。

23岁及69岁的人最幸福

伦敦经济学院经济研究中心研究发现,23岁及69岁是人一生中最易感受到幸福的年纪。

研究小组对17至85岁的23161名志愿者进行了调查研究。调查发现,23岁及69岁的人最易得到幸福,刚满50岁的人对自己的感觉最糟。对此,研究人员解释称,20多岁的年轻人充满了希望,且还未有过一些会降低生活期望值的负

面经历。因此,这样的年轻人容易感到幸福。而60多岁的人已经学会不去抱怨过去,因此也能常常感到满足。而刚满50岁的人还没接受自己老龄段的事实。

对此,专家建议称,不要因为一些未实现的愿望而担忧,因为他们的生活并不一定比其他人差。同时,专家还告诫20岁左右的年轻人,要做好青春终会逝去的准备。

吃饭慢也能减压

现代人各种压力大,怎么缓解呢?适当放慢吃饭节奏,不但有益健康,还能达到减压目的。

餐桌减压方式:

降低音量。没有手机铃声,电视声,广播声,意味着你不需要在进餐时回电话。那么应该有怎样的背景音乐呢?轻柔缓和的音乐是缓解压力的良方。

布置饭桌。你可能不喜欢每顿饭都用精美的陶瓷餐具,那么,铺上一张色彩明快的桌布就可以让整个餐桌亮起来。还有更简单的:买一束鲜花放在餐桌上,让整个餐桌变得有生气。

让光线变得柔和。让餐厅的光线变得暗一些,并且在餐桌上点几根蜡烛,这是一种减缓压力的好办法。

讲述积极内容。吃饭的时候要保持积极情绪,不要把与家人一起进餐的时间当成发牢骚的机会,不要利用进餐时间讨论性话



题、健康问题,或者为什么讨厌老板等等;尤其是为人父母者,更不能把吃饭变成训诫时间。

进厨房前先冷静。当你回到家中,进厨房之前先花上几分钟时间来整理一下自己的情绪,把一天的事情抛之脑后,让自己全

身心地投入到接下来的做饭活动中。

吃饭变成快乐聚会。如果早餐比晚餐更方便,可以全家人每周一起吃几次早餐。最重要的是全家人一起分享和紧密联系,而不是食物。

“胡思乱想”能消除疲劳

人们的很多心理活动都是额外的心理负担,因为许多时候着急与担心根本于事无补。美国某著名大学对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查,结果表明:“工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。”

确实,很多时候我们之所以感到累,更多的是因为不能在工作中找到乐趣和价值感,在心理上将其当作沉重的包袱,背负着这个包袱才感到格外地累。此外,很多人在工作和生活中总是重复着单调的活动,缺少变化,如此一来,也必然会导致心理上的疲劳。

那么,如何才能消除心理上的疲劳,使我们的心情轻松下来,感受愉悦与美好?

第一招:换个角度看世界

我们之所以不能沉浸在某一特殊时刻所发生的事情中,关键在于过多地关注一些利益攸关的结果,而忽略了去发现和欣赏许多美好的东西。赶车上班,与其为那一

个或多个小时的上班车程而忧心忡忡,倒不如把心思倾注于美丽清晨的每一个细节之中。也许一阵清脆的鸟鸣能让你心情愉快,刚刚盛开的花朵能让你倍感神清气爽,留一份好的心情带到你的工作单位。

第二招:丢掉完美主义的枷锁

人非圣贤,孰能无过。对自己多一份宽容,我们也能变得更加轻松。

第三招:寻觅一两个知己

在我们烦恼的时候可能并不需要别人讲太多的大道理,更多的时候,我们是希望心理上的郁闷与烦恼能够一吐为快。所以,亲密的“闺中密友”自然是生活中不可或缺的一个部分。朋友的倾听能让你理清思绪,朋友的理解能给予你支持和鼓励。试着找寻你的闺中密友吧。

第四招:让生活多一些变换

不妨开动脑筋,变换一下生活的方式,如买本菜谱,尝试着做

一些新鲜的菜肴,或是找点理由,偶尔全家人来一顿烛光晚餐。每天定时定点看电视的时间是否可以改为出去散散步运动一下。到了节假日全家出游一次。总之,只要是能做到的都可以试一试,或许只是一个小小的改变就能有意想不到的效果呢。

第五招:“胡思乱想”也能消除疲劳

心理学家研究发现,“胡思乱想”有助于消除工作、生活中的紧张疲劳,起到放松身心的作用。当你感到疲惫、困倦、无聊的时候就去胡思乱想吧。你可以想象着和老公一起又重新回到了蜜月中的旅行,想象着由于自己的工作业绩突出,工资又长了一倍,想象着自己的宝宝一点一点长大……总之,你的思绪可以四处遨游,只要是快乐的、沉醉的。不过,这种漫无边际的胡思乱想只是日常生活中的一种补充而绝不是替代,要适可而止,不可本末倒置。