

心理关键词

公交狂躁征，你有没有



你有没有发现，在公交或地铁里似乎每个人的火气都很大，即便平时脾气很好的人，也容易因芝麻大的小事而大动肝火。西装革履的帅小伙在地铁里因为被挤了一下与人大打出手，白衣飘飘的淑女在公交车上因抢座而与人恶语相向。其实，这都是惹上了公交狂躁征！

一上车就烦躁

公交狂躁征，是公共交通上的乘客因偶然的弱小刺激爆发的狂躁情绪，它是一种社会心理问题。

它具有普遍性和常见性、易发性。

心理专家表示，现代人生活节奏快，精神压力大，负面情绪也缺少合理的发泄渠道。对于赶着上班的人们来说，交通拥堵、

赶时间等因素都容易导致情绪比较焦躁，一旦发生拥挤碰撞等就自然找到了一个“爆发点”，导致情绪失控！

不少人表示，每天一坐上公交车就烦躁。司机车开得太慢，怕赶不上早晨的例会，烦躁；车开得太快，司机一路加速、左转、右转，急刹车，身体几次位移离开座位，烦躁；遇到堵车，听到外

面汽车喇叭声此起彼伏，情绪更是低落到极点；上车看到人多，要站十几站，脚酸腿麻，烦躁；看到各种明争暗夺抢座位，熟人互相占座，烦躁；看着大妈们不断张开又闭合的嘴唇，一直家长里短，为一根葱、一瓣蒜说上十分钟，烦躁；看到下课的小朋友活蹦乱跳地满车打闹，整个人烦躁到极点。

为何会产生公交狂躁

专家分析，从公交狂躁征者的个人角度来说，这种现象其实在很多时候都反映出了一种“自私狭隘”的心态。这种不知体谅他人、只顾自己的心态会使得人们在感到被侵犯时很容易就将原本烦躁的情绪变为愤怒，从而引发一系列的“公交躁狂征征状”。

当然，所谓的“自私狭隘”心态并不是在评判你这个人怎么样，而是一种在“公交狂躁现象”

下的特殊表现。

现代人的生活节奏越来越快，心理压力也越来越大，但却缺少足够而合理的发泄渠道，这样，负面的“情绪毒素”会长期累积，或者内化成身体上的疾病，或者在某个时刻突然高强度的爆发，公交狂躁征属于后者。另一方面，现在人与人之间的交流趋于简单直接，也缺乏包容和理解，当处于公共交通这种密闭的狭小空间里，同时受到客观而糟

糕的乘车环境等的影响，都容易惹火上身，情绪爆点一触即发。

公交狂躁征，常常具有普遍性、常见性和易发性。而且还会随着人多嘈杂迅速升温，打击面很广。常常是在闷热的夏天和晚高峰时间段最容易爆发公交狂躁。最可怕的是，这种病具有极强的传染性，负能量会很快地传递到公交车里的其他人身上，本来满脸疲惫的人瞬间变得很好斗。

了以下建议：

- 1、客观环境上，避免高峰期出行，尽量选择舒适的乘车环境；
- 2、自身舒适度上，选择宽松休闲的服装，以透气排汗为佳；
- 3、合理宣泄负面情绪，保持心情愉快；
- 4、尝试站在他人的角度看待问题，多一些理解和体谅等。

健康新知

“夜猫子”更易患上抑郁症

有人夜晚不睡，要做“夜猫子”，有人享受清晨爱做“早起的鸟儿”，你知道吗？不同睡眠习惯的人，他们的大脑存在生理差异。

不同睡眠习惯的形成与多种因素相关，除了基因多样性之外，还包括生活方式的差异、情绪个性的差异、认知功能和生病几率的差异。

新的研究证实，不同睡眠习惯的人，他们的大脑存在生理差异。德国亚琛大学的科学家们对“早起的鸟儿”、“夜猫子”以及睡眠习惯介于两者之间的“中间人”进行了脑部扫描。科学家发现，不同睡眠习惯的人之间，脑部结构存在差异。研究人员对59名不同睡眠习惯的男性和女性进行了观测，其中16人为“早起的鸟儿”，20人为“中间人”，还有23人属于“夜猫子”。

“夜猫子”的大脑在很多区域脑白质完整性较差。而脑白质是大脑的一种脂肪组织，它有助于神经细胞之间的信息交流。人们已经将脑白质完整性降低的症状同抑郁症和认知功能紊乱等疾病联系起来。

但是为什么“夜猫子”的脑白质与其他类型人的脑白质



不同的原因尚不可知。研究人员推测，脑白质完整性的降低可能是由于慢性“假后返工时差”(休假结束返回工作岗位时的倦怠感，主要是由睡眠习惯的变化引起的)引起的。“假后返工时差”的症状与许多夜猫子睡眠习惯引发的问题相同。那些喜欢熬夜和迟睡的人常常发现自己总是与生活中的计划安排格格不入，特别是单位和学校的安排，这些地方的日程表总是从一大早开始。这样的日程安排会让“夜猫子”们患上慢性失眠，或是经历一疲乏、白天失眠、注意力不集中、以及身体疼痛不适等同旅行所引发的时差问题症状相同。可以说，“夜猫子”更容易患上抑郁症。

做事人多反而难成事

近日，美国一项人类学研究发现，一个人口持续增长的地区可能会出现利益冲突，导致社会信任度崩溃。其实，我们身边的小群体也会出现类似的情况：某件事参与的人越多，往往越难以统一意见，不容易成事。也就是“一个和尚挑水喝，两个和尚抬水喝，三个和尚没水喝”。

在一个有趣的心理团体游戏“搭塔”中，我们经常能看到这样的现象：一群人合作用旧报纸搭一座尽可能高的塔，但彼此不准说话。游戏经常会出现参与者乱成一团，每个人都用自认为最好的方法搭，不听别人的，甚至把别人搭的部分拆掉重搭。游戏往往会变成权力争夺战，很少有人能成功。这个游戏告诉我们，不论是工作中还是生活里的小团队，成员们往往会存在心理定势，按照自己的预期做事，不愿意真正沟通、聆听，很少考虑别人的需要，很难用共赢的思维去经营



一项共同的事业，在内耗中浪费时间、精力、财力。

要想找回互信，最重要的是相互尊重，懂得沟通。很多时候，人们自以为在沟通，其实只是在争吵，或多或少有敌意。但西方人本主义心理学认为，人与人之间是共同体，表面上有许多差异，但内心深处的渴望、需要是一致的。所以，“对立”是不利于沟通的错误态度。

因此，首先要放下敌对，先听后说，真正理解别人，找到彼此的共同利益，再真诚地表达自己的需要和感受。这样做出的决定才更符合所有人的长远利益。

阿胶固元膏半价团购开始了

团购价99元/罐，仅有100个名额

寒冬来临，阿胶固元膏成了人们疯狂抢购的滋补圣品，俗话说“吃药十副不如膏方一补”。据了解，位于文化宫西街的好孝心健康生活馆现推出多款固元膏半价团购活动，原价188元的经典固元膏现团购价仅需99元/罐。如需订购可拨打6404288报名，也可到店观看现场制作，用料保真、工艺独特。前60名报名的顾客还可获赠价值38元的自发热保健袜或钙片1盒。本次推出的固元膏有经典的、润肠通便的、清热的、孕妇儿童的、调经的及专为糖尿病等三高人

群服用的无糖固元膏6种。阿胶固元膏在我国已有两千多年的悠久历史，杨贵妃及慈禧太后都食用过，《本草纲目》中都有记载，阿胶自古就是男女皆可服用的滋补养生圣品，用阿胶配以核桃、黑芝麻、红枣、冰糖、红酒或黄酒等制成的阿胶固元膏更是上至皇官贵族下至平民百姓口口相传的养生佳品。具有美容养颜、调经安胎、治疗各种贫血、益智健脑、扩张血管、延缓衰老、强筋健骨、补钙预防骨质疏松、预防肿瘤及增强机体免疫功能的作用。

相关链接

全国连锁的“好孝心”健康生活馆总部设在广州，是专门针对不同亚健康人群身体特质，提供特效养生产品的专业场馆，目前国内已有300多家连锁机构，落户烟台文化宫西街32-02(文化宫天桥南300米)的“好孝心”健康生活馆，主要经营无糖食品、医疗器械、检测理疗、休闲锻炼、康复护理、营养保健等日常生活品，全力为烟台的顾客朋友提供养生饮食、保健休闲、康复理疗、节日送礼、孝敬老人的一站式服务平台。订购热线：6404288，市区可送货上门，县市区免费发货。

张口忘词并非记性变差

生活中常有忘掉想说的话或熟悉的词到了嘴边却说不出来的现象，在心理学上被称为“欲言难吐”。不少人担心这是记忆变差的表现，但美国弗吉尼亚大学的科学家近日发现，这类情况在各年龄段人群中都有发生，是正常现象。

心理学家招募了718名年龄在18-99岁之间的参与者，先测试他们识别名人照片的能力，来验证“忘记要说啥”的频次；然后测试回忆生活特定事件或情景的能力，也就是检测记忆力。结果发现，20多岁的参与者



只出现2-3次“忘记要说啥”现象，80多岁的参与者则出现8-9次；但不同年龄人群的情景记忆能力差不多，说明“忘记要说啥”与记忆力丧失毫无联系，与认知障碍症更是没有关系，因此不必过分担忧。