



Lifestyle

减压： 放慢生活的脚步

眼皮沉重、精神萎靡、全身无力,这样的状态不断循环出现在你的生活中。明明你已经睡足了8个小时,依旧不可避免地在吃饱饭后对着电脑打瞌睡,即使趴下来小睡一下也没有缓解这样的疲劳。如果你有上述的状况,代表你有可能是染上疲劳综合症。疲劳的产生并非无中生有,往往是因为生活细节的忽略,以及不良的生活习惯所导致。疲惫是我们身体所发出的警讯,用来提醒我们需要休息,让身体和精神状况恢复到一个正常的水平。下面就帮你找出疲劳根源,让你告别精神不振,神采奕奕、生机勃勃地迎接未来的每一天。

生活中繁杂的事务会将我们宝贵的时间和精力支解,使我们没有充足的时间和精力去执行最重要的事情。有效的办法是先分析一下什么对你是最重要的,哪些事情是次要的,重要的事情先做,次要的少做或不做,这样就可以为自己赢得宝贵的时间。

善待自己,放低标准

不要对自己太苛刻了,至善至美只是一个遥远的梦,摆脱完美主义的束缚吧!不要妄想把所有的事情都干得完美无缺。适当放低一下标准,放松一下自己的心情,或许在客观上也减轻了别人的压力。

远离虚荣

在生活中,许多压力是由于自己的虚荣心导致的。为了穿名牌时装、用高档化妆品,住漂亮豪华的房子……不得不拼命地赚钱,无端地增加了自己的压力。金钱、名誉、地位这些如同过眼云烟,却常常被人视为是最重要的东西,为之所累。学会真正地享受生活,摆脱虚荣。

给自己留一点儿思考的时间

压力的产生也可能是因为对事情本身的理解造成的。过分夸大了事情的重要性和后果,导致心理负担加重。不少人往往因为急于求成,而忘记了对事情本身的思考。留一

点儿时间思考能让你更清楚地看到事情本来的面目,同时也给了自己一下解剖情绪、分解压力的机会。

不要忘了休息

过重的劳动会导致人生理疲劳,效率低下,从而导致过分的焦急与紧张。适当的休息不但会缓解大脑疲劳,而且可以放松一下紧张的心情,减轻心中的压力。特别是上班族,周末应好好休息一下,毕竟工作不是生活的全部。

减压,不一定要疯狂Shopping或大喊大叫!10种可以改善情绪的神奇食物,让快乐变得更加简单!为了减压,很多人会选择下班

或晚饭后抽些时间做运动,伸展一下筋骨。除了运动之外,只要细心选择食物,再配合“食物金字塔”的份量,便可帮助舒缓压力,为我们提升快乐指数。

专家便建议10种可改善抑郁的食物包括:

菠萝、瓜子、香蕉、茅屋芝士、菠菜、绿豆、豆腐、龙虾、芦笋、火鸡

因这10种食物含丰富色胺氨基酸,有助脑部制造令人快乐的血清素,专家指出其实不懂自行制造足够的色胺氨基酸,若未能从食物中适量摄取,便会因血清素不足引发抑郁及焦虑等情绪失调症状。



测试:你性格上最大的弱点

不是说是石头就有缝,是人就有弱点嘛。然而人的弱点也许可以靠自己的努力而改变。不防让我们试着通过一个简单的选择题来了解一下自己,了解自己的弱点以及补救办法吧!假如有一天,你不小心遇见了上帝,他答应帮你实现以下的一个愿望,你会选择哪一个?

- A. 一个真心朋友
- B. 一群一起玩的朋友
- C. 让自己的钱增值10倍
- D. 学会一门技术
- E. 身材,脸蛋变漂亮

A.选“一个真心朋友”:你的内心常常会有空虚感,你性格上最大的弱点就是自闭。试着让自己的心开放一些,让自己心里少一些秘密,也许会对你的心理有些改善。

B.选“一群一起玩的朋友”:你不太擅长于表述,在人多的场合会显得不知所措。你性格上最大的弱点就是过于内向。大胆地与陌生人说话吧,只要打开了这个匣子,你会发现,开朗原来这么容易。

C.选“让自己的钱增值10倍”:你是一个矛盾的人,你性格上最大的弱点就是贪婪。对金钱欲望的贪婪也许短期内会让你赚点儿钱,但长期你会吃穷的。

D.选“学会一门技术”:你是一个外向的人,你擅长于交际,但确对技术感觉很神秘。你性格上最大的弱点就是无法专心。专心有时候还是需要一定的毅力的,不防一天让自己静坐上20分钟,或者尝试着去做钓鱼等耐力的运动。也许会对你有帮助。

E.选“身材,脸蛋变漂亮”:你是一个很在乎外表的人,你性格上最大的弱点就是太在意别人对你的看法。外表往往不是最重要的,然而这个道理很多人要老得走不了路的时候才懂得。不防多充实充实自己的内心世界吧。你会发现更广阔的另一片天地。

发泄家族创意玩具为你减压

所有烦恼都冲我来,尽情发泄吧!“不让我……我会死!”心情实在不好,发泄是个出口。把这些可爱的发泄玩具带在身边,就像多了一个任揉任捏任折磨而不抱怨的超级好友。把怨气发泄出去,把开心和平静留给自己。



惨叫鸡

惨叫鸡因“惨不忍闻”的凄厉悠长叫声而从韩国一路红到中国,用不同力道捏它的不同部位,还会发出不同声调的惨叫,而且,大小不同的惨叫鸡发出的声音也有区别。听它叫的那么惨,你就不是最惨的。



打地鼠

它们不是过街老鼠,而是老鼠在乡下的亲戚——鼯鼠。不过你也可以打它们,它们的速度非常快哦,能不能打中就看你了。



发泄果

不能吃,但是非常耐摔。如果你不如意,心情不爽,受到批评,就摔它吧,它是坚决不发脾气的!



挤泡泡

还记得作过的事吗,把泡沫包装袋上小泡泡一个个挤破,“啪”一声,气袋就扁了。这个玩意儿就是做这个用的,还不用担心会挤完,它是无限挤泡泡。

五大弱点让你难逃“被”命运

“被离婚”、“被捐款”、“被代表”、“被就业”、“被自愿”、“被开心”……层出不穷的“被”时代中,处处陷阱,人人自危。那么你该如何锁好自己的“被门”,防止“被”人鱼肉?找出“被”门,就如同找到你的弱点,全面防止“被”命运!

1.“被坚强”

起因:不懂示弱,看上去太硬朗

电影中总有这样的桥段,男人抛弃糟糠却泰然自若,“不是她比你好,而是你比她坚强。”坚强的你,在工作中总被委以出力不讨好的重任;生活中也总因强悍而不受异性垂怜。如果,还不收敛你那争强好胜、“身残志坚”的性格,很有可能,下一个因看似坚强而被冷落、背叛的人,就是你。

2.“被善后”

起因:过分热心,好管闲事
追求完美的你,无法忍受他人的马虎、草率或凌乱,因此看见朋友家未洗的碗碟,你便忙不迭地当起了“钟点工”;发现同事的方案中有疏漏,你便主动自觉地当起“纠察员”。久而久之,谁的工作都由你善后,谁的“烂摊子”都由你收拾。热心助人虽好,但热情烧过了界,后续的罪责、风险也就理所当然要由你承担了哦。

3.“被大款”

起因:死要面子活受罪
其实,你只是想与众不同,吸引眼球。然而,进口化妆品、香水、品牌时装和名牌包包,却在你身上烙下了“此人很牛很富贵”的印记。没有人会在乎你为买瓶香水吃一周

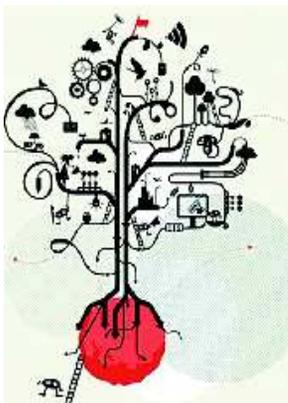
泡面的辛酸,旁人只希望你身上“榨”取油水。为了充场面,你只好硬着头皮请客吃饭,信用卡却一爆再爆。停止“布施”和装阔吧,要知道,千金散尽可就再难复来啦。

4.“被无聊”

起因:不擅交际,一本正经
别看你成天绷着面部神经,一副世界末日的严肃神情,其实你外冷内热。可惜,别人看不见你一脸正经下活跃的心,所以总将你排除在“同乐”的名单之外。节假日,别人三五成群地去K歌、泡吧、看戏、打牌,你却百无聊赖地在家苦想,“为什么没人约我?”不想变成孤家寡人,现在就拿起电话主动申请:“今晚啥节目,算我一个吧。”

5.“被幸福”

起因:粉饰太平,言过其实



如歌里所唱,“女人现在很流行释然,好像什么困境都知道该怎么办。”为了不让人担心,对于感情、工作和生活现状,你常报喜不报忧,因此亲朋好友都当你是幸福标杆,而你也不敢轻易地“倒下”。即使失业、失恋、迷失人生方向,你也只能独自垂泪。谁让你伪造了一个完美无暇的假象呢?