

心理关键词

# 您是否有年底焦虑征

年底焦虑征是指在年底重压之下,不少职场人会出现心情烦躁,甚至失眠心慌、整日坐卧不安等焦虑情绪。还有因工作而烦心,因跳槽、换岗感到浑身不适,因无钱过年而产生自责恐慌等也都是“年底焦虑征”的综合表现。

春节临近,节日的气氛也越来越浓烈,不少人的心态却变得莫名的焦虑。年关焦虑征的患者年龄都集中在20—45岁之间,他们大都表现为晚上失眠、心慌、整日坐卧不宁、脾气急躁等焦虑情绪。每年到年底都会出现情绪焦虑患者增多的情况,年尾工作指标压力,学习压力,找工作压力,让不少人都心情低落、头晕脑胀,严重会出现情绪抑郁,甚至内分泌紊乱。专家认为,职场心理压力早已存在,到了年底,往往因单位人事、岗位、薪酬等调整而集中爆发,会出现“心理失衡焦虑征”,许多心理脆弱者甚至会一蹶不振。据调查,在罹患心理疾病的职业人士中,50%以上的人是在年关的岗位调整中被蒙上心理阴影的。“年底焦虑征”诱因有哪些?

## 拼业绩忙应酬

### 身心俱疲

焦虑指数:★★★★☆

由于考核成绩直接关系薪酬多少和职位的升降,考核不合格者甚至可能丢了工作,因此年关每个接受考核的员工在诚惶诚恐间,真恨不能拿一切努力奉献给一个体面的成绩。与此同时,各类名义下的宴请纷至沓来,这样的应酬让人欲“逃”不能,请客的、被请的还不得不为之焦虑。

## 跳槽不跳槽?

### 天天睡不着

焦虑指数:★★★★☆

“今年的年终评估分数又



## 年底焦虑

指在年底重压之下,不少职场人会出现心情烦躁,甚至失眠心慌、整日坐卧不宁等焦虑情绪。还有因工作而烦心,因跳槽、换岗感到浑身不适,因无钱过年而产生自责恐慌等也都是“年底焦虑征”的综合表现。

不理想”、“刚来一年的新人业绩貌似超过了”、“明年我还能受到重用吗”、“我不是该跳槽了”……年底了,估计不少人脑子里都有这样的念头:是去还是留?选择留在原单位难有新突破;选择跳槽新单位又面临着一切从头来过和成本损失的风险,不甘心继续平庸又不敢于冒险构成了他们对前途的焦虑。眼看春节在即,一切应该有个定局,没有应对的措施就等于被动地接受,心存忧患中只能找到一个出口,一条指明前途方向的出路。

## 职务升不升?

### 抑郁难摆平

焦虑指数:★★★★☆

小李终于收到期盼已久的职务任命书,升职啦!可没高兴多久,小李就被一种难解的情绪压得心头沉重:新的一年,工作内容发生了变化,我还能让老板满意吗?我能适应新的岗位需求吗?如何调遣这么多部下?如何承担千头万绪的工作?担心着,焦虑着,吃不下饭,睡不着觉。与小李截然相反,老张工作了N多年,但年底的岗位调整仍然与他无缘,好像被领导视作为“透明人”。人到中年,才发现自己升迁渺茫,难免感到空虚甚至愤懑,如果这种情绪不

能得到及时有效的排解,很容易患上“上升停止综合征”。

## 年终奖?

### 有人欢喜有人愁

焦虑指数:★★★★☆

年终奖是大家努力一年后的最大期盼之一,发不发年终奖,发多少,怎么发都成了人们十分关注的问题。回顾过去的一年,是否有些不尽如人意的表现;是否业绩不够突出,这些因素都有可能影响到最终到手的年终奖,看看工资条上的阿拉伯数字,想想过年时面临的大成本支出,年终奖这一“资产主力支柱”怎能不让人欢喜让人忧呢。

## 相关链接

### 如何应对“年底焦虑征”?

#### 备“精神年货”

每个人在工作和事业之外,还应该健康、家庭、亲人等许多事情值得关注,这样,才不会在面对激烈的竞争时心理失衡,才不会因失去某一方面的优势,就如同失去整个世界一样悲观。要善于将自己融入家庭或集体中,切莫“所有问题都自己扛”,通过与朋友交流、

寻求专业的帮助以及心理指导等方法,尽快得到恢复。

## 吃“快乐水果”

大多患上年关焦虑征的人都会化郁闷为食量。水果中,香蕉、樱桃和葡萄柚可以称为“快乐水果”的前三名了。香蕉含有一种称为生物碱的物质,可以振奋精神和提高信心。樱桃中的花青素有抑制炎症作用。国内外科学家认为,长期在电脑前工作的人会有头痛、肌肉酸痛等症状,经常吃点樱桃,这些症状可有所改善。而葡萄柚浓郁的香味不但有助于提神醒脑,而且其中所含的大量维生素C,有增强抗压力的本事,使人精神愉悦。

## 做“阳光运动”

健康专家指出,运动是消除焦虑的最好方式。上班族在年末时不妨选择一些游戏性强、能够转移注意力的运动项目,如台球、网球、乒乓球、羽毛球、篮球等。不要选择太耗费体力的运动,比如极限长跑。尽量不要选择独自慢跑的运动方式,这样容易让人产生孤独感,反而影响心情。如果喜欢慢跑,最好听着音乐或结伴跑,这样能分散注意力,缓解焦虑情绪。运动时,最好选择充满阳光的户外场所,因为灿烂的阳光也可以改善情绪,给人充足的有氧。

## 健康速览

### 男性比女性更容易见钱眼开

英国《每日镜报》报道称,英国伦敦伯克贝克大学一项心理学研究显示,男性比女性更容易见钱眼开。

报道称,该项测试要求志愿者参与一系列的活动,研究人员通过脑波的活动频率为其打分。调查发现,人们对于逗小狗玩等活动兴趣一般,平均得分仅为68分。而当志愿者发现一张10英镑钞票时,兴奋度大幅提高,平均分达到83。有趣的是,男性被试组见钱眼开的程度要高于女性被试组,平均分达到90分。女性的兴奋程度不如男性那么激烈。

### 灯光柔和下饭量会变小

今日,美国一项新研究发现,当快餐店灯光和音乐都比较柔和的时候,消费者吃得更少,但满意度更高。

美国康奈尔大学食品与商标实验室主任、市场营销学教授布莱恩·万辛克博士及其同事完成的最新研究发现,当快餐店灯光及音乐更柔和的时候,消费者平均食物摄入量从949卡路里降至775卡路里,降幅达到18%。消费者还表示,虽然吃得更少,但是进餐时感觉更加享受。

万辛克博士表示,这项新研究结果表明,更放松的就餐环境会增加就餐满意度,降低食物摄入量。对屡遭“快餐导致肥胖症”的快餐行业而言,这项新研究结果无疑具有重要意义。餐厅灯光、桌面反光度及背景音乐,缓解焦虑情绪。运动时,最好选择充满阳光的户外场所,因为灿烂的阳光也可以改善情绪,给人充足的有氧。

### 多吃奶酪有利于谈恋爱

据日本《成城心理文化学院》的调查发现,经常吃奶酪的人会更加珍惜自己的伴侣。《成城心理文化学院》以600名20至40岁的情侣(或夫妻)为对象,进行了恋爱荷尔蒙激素的分泌是否与吃奶酪有关的研究调查。

在恋爱过程中,人的大脑会产生一种叫做恋爱荷尔蒙激素的物质。在恋爱荷尔蒙激素的作用下,人会非常兴奋情绪高涨。能够促使这种恋爱荷尔蒙激素分泌的物质很多,奶酪就是其中之一。

通过调查研究发现,多吃奶酪的人会更加珍惜自己的另一半。吃了奶酪之后能够促进恋爱荷尔蒙激素的分泌,延长恋爱的心动感。

谈到吃奶酪的话并不是说自己一个人吃,可以两个人一起分享,或者是一边喝点饮品一边吃,也别有一番风味。为了加深爱人之间的关系,就一起多吃点奶酪吧!

# 刮胡子并非越干净越好

对于男人来说,刮胡子是日常生活中经常要做到的事情,而且很多人都认为胡子刮的越干净就越好,其实这也是错误的认识,男人刮胡子一定要当心“剃刀肿块”。

研究人员在美国传染学期刊发表报告称,在这项为期20年的研究中,已经有835人死亡。而总体来看,不是每日刮胡子的人有45%故去,而至少每日刮一次胡子的人则有31%辞世。不是每日刮胡子者死亡人数多,与他们吸烟者较多以及生活习惯较差有关,研究者表示,虽然这还不能解释为何他们中风几率较高,但也显示出是否常刮胡子与患病机率有关。

研究结果显示,不是每日刮胡子者大多未婚,而且多为蓝领阶级劳工;他们享受性高潮的次数较少,身材较矮小,而且易患心脏病。

另外,社会医学系的亚伯拉罕(ShahEbrahim)教授在声明中说:“不常刮胡子者死亡率较高,

可能是抽烟和一些社会因素所造成,但是也有小部分是受荷尔蒙影响。”他表示,不是每日刮胡子的男士较少享受性高潮,可能是因为其男性荷尔蒙较低,或单纯因为未婚,所以进行性行为的机会较少。

至于中风几率高,有一个可能解释是,他们体内性激素的循环水准,可能影响了脂肪在动脉中沉积的程度。

很多男性都有一个错误的认识,以为把胡须刮得越干净越好,殊不知,正是这种行为造成了“剃刀肿块”,因为只有极短的胡子才能重新再钻回皮肤里去,胡子刮得越干净,那些很短的胡子就越容易往皮肤里面生长,造成难忍的疼痛。

所谓的剃刀肿块,是由于胡须在其毛干离开毛囊之前又穿进了皮肤,或在离开毛囊之后进入了临近皮肤,由此产生炎性刺激而导致非常疼痛的肿块。

男性剃须时可适当绷紧皮肤,这样能减少剃刀运行的阻力,



防止碰破皮肤。要了解胡须的纹理走向,根据面部胡须生长方向的不同,沿着从左至右,从上到下,先顺毛孔,再逆毛孔的剃须顺序,让剃须膏有更多的时间柔软短须最硬的部分。顺着纹理剃须能减少皮肤发生红肿、疼痛。

很多人喜欢在洗澡前剃须,

其实这样反而不好,刚刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到的微创,这时马上洗澡,沐浴液,洗发液还有热水等的刺激,容易引起剃须部位的不适,甚至发红。

此外,不要在运动前剃须,运动时,汗液会刺激刚刚刮过的皮肤,引起不适甚至感染。