



【心理X光】

做职场抑郁的挑战者

□卞文志

前段时间，“网抑云”的梗曾一度刷爆网络，由此引发了一波有关职场人“抑郁”的讨论。这种被不少人跟风嘲讽的负面情绪，真的只是“无病呻吟”吗？其实未必，要知道成年人很少有矫情的权利，许多职场人在深夜爆发的，其实都是压抑已久的情绪。

不是每个人都有抑郁症，但每个人一定都有过抑郁情绪。工作中难免会有困顿无力的时候，一心只有工作的职场人往往会安慰自己：“可能这段时间太累了，休息休息就好了。”然后自己默默调整状态，有时候情绪低落会持续相当一段时间，不仅工作效率受影响，整个人的幸福感都降低了。

职场上，因工作压力出现抑郁症的典型症状，主要有以下特点：记忆力、反应力明显下降。这种表现，既是精神亚健康的标志之一，也是职场抑郁症最为明显的表现特点。出现抑郁的职场人常会感觉记忆力变得低下，有时昨天交办的事情，今天可能就会忘记。还有的职场人在策划、构思一些项目时感觉思考困难、吃力。还有就是睡眠障碍，抑郁症最主要的症状就是以失眠、早醒为代表的一系列睡眠障碍表现。有抑郁倾向的职场人常常会比正常起床时间提前醒来，且再入睡会很困难。再就是脾气变化。职场抑郁症主要症状还体现在个体脾气秉性的变化上。以前可能温柔、体贴，脾气很好的人，因为受

抑郁情绪影响，脾气会变得暴躁易怒。而微笑型抑郁患者更会成为“双面人”，在职场微笑示人，在家怒目以对。

对于以上这些特征，应该如何预防呢？有效的方式包括积极参加各类活动锻炼自己，提高心理承受能力，从而促进心理健康。这里包括加强体育锻炼，增强意志力，培养良好的生活习惯。增强自我心理调节也很重要，自我心理调节包括调整认知结构，完善自我意识，塑造健全人格。当然我们要学会情绪控制，提高适应能力，掌握自我调节的方法。比如写日记、倾诉、运动等。多交朋友也会有用，把自己置于集体中，从丰富多彩的活动寻求温暖和友谊。可以向聊得来的朋友敞开心扉，不要整日把自己关在家里，想些不顺心的事。另外，若是自觉情绪明显异常，建议最好去医院找专业医师面诊调理。

现代生活中，尤其是职场上的女性，繁重的工作、快节奏的生活，让许多人感受到越来越重的心理压力，而一些女性朋友在这种生活压力下，有着比男性朋友更大更多的烦恼和苦闷。因此，女性朋友更应掌握些化解心理压力的方法，勇于做个“挑战者”。其实压力很大程度上是来源于你对某些事情的逃避。但当你挑战了自己的极限获得了成功，就会让自己信心倍增。作为职场人士，不妨每天尝试新的工作方法，或者是尝试极限运动及有利于化解压力的方法。



【微感情】

在独行中寻找“真我”

□孙阮正奇

在我的朋友圈里，政哥是个很特殊的人。他整日居无定所，喜欢并享受一种“漂着”的感觉。他的精神世界里，有一个骑士在独行，而且没有桑乔和瘦马陪伴，只有自己的影子。

他走过许许多多的城市，从东方到西方。一路走过，看尽了风景。有时候他感到疲倦，眼睛里透着苍茫与无奈。在某处，他穿越人海，没有一道目光注视过他。那一次，他感觉到自己的生活形如白纸，渺如空气了。面前来来往往的人穿梭，仿佛和时间赛跑，仿佛都在争着往同一个目的地而去。奔跑，摩擦，挤得空气都仿佛大口大口地喘着粗气。他很不解，很是纳闷地望着众人，独语道：“这世界上哪里有最终一个目的地，哪里又有同一个目的地啊？”

行人依然如蚁群一样穿行。在这汹涌的人潮中，他却觉得自己跋涉在一望无际的沙漠中，尘土飞扬。他迷了眼睛，眼神散乱在灼热的空气中，就连泪水也要即刻蒸发。他感到压抑，不敢再呆下去了，哪怕是一秒钟。他自语道：“这儿是个顶喧闹的地方，挤满了五百万以上的市民，这儿又是个顶枯寂的地方，你很难听到人的声音。”他又开始作诗了，然后继续流浪。

不停地往前赶路。一度他也迷茫起来，似乎也不知道自己行于何

地了。一股袭人香气传来，他发现了好大一个花园，绿意倾城，花团锦簇，数不尽的青草在眼前铺展开去，美极了！他看见了露珠，亮晶晶的，他看见了蝴蝶漫天飞舞，对着群花起着舞步，极尽恭维。他听见了不知名的鸟儿的清脆叫声，那声音在心底柔柔滑过，好似一股温泉将久旱的沙漠也灌溉了。他来不及敲门了，他再也按捺不住激动的心情了，他闯了进去。

他慢慢行走着，对于眼前的一切都要瞧个仔细，什么也不放过。他走在花径中，这地方虽然不大，却很是精微，在他眼中，一片叶可以是整个天堂，一滴水可以是整个世界。这里的一切令他欣喜若狂，这里有普希金的脚踪，拜伦的衣角，济慈的手迹，还有莎翁的卷宗。

有位诗人在高歌，一曲《欢乐颂》，一首《白头吟》。政哥终于听到了久违的声音，那声音也像露珠一样，亮晶晶的，也像孩童娇嗔的话语。他额头长舒，嘴角含笑。他高兴这样，因为“诗人成了浪子的邻居，而浪子误闯了诗人的花园。”

他用手轻轻托着下巴，静静地听诗人在高歌，虔诚得就像一个小孩子一样。他突然想停下来，不再流浪了。

没有多久，人们发现这位“浪子”又在流浪了。人们不解地问他，他怀着一分伤感说道：“我们都回不去了，无论你从何地出走。我从出走的那一天就想找个地方永远地定居

下来，结束困苦的行走，可我发现我们都回不去了，一切都在改变。”

他接着说：“我们都在生活的方舟上行进，一直前行，不会有退路的。”

“那故乡呢？故乡总该有的吧？”有人问。“不是，不是，在我们的生活里什么也不是。当你回到故乡时，故乡早就不是你心目中的她了，没有可能了。有人写故乡，写故乡的人事、景物。但那都是回忆，是在脱离之后的一种解脱或者怀念。很多人都是这样的，以所在地的生活反观故乡，这样写倒会让人感觉他多么爱故乡呢，实际上不过是一种寄托罢了。对故乡的记忆早已成了凝固的实体，烂熟于心，而沉湎于现实了吧？”

“那你的诗人朋友呢？”“的确，我曾经在他那里找到过共鸣。但后来发现，两个孤独的人，彼此之间也不能消解掉什么。尽管我们有相似的志趣，以及说不完的话题。但是我们内心真正追求的，还是独立与自我。我们不能因为眷念一种安全感，而丧失了对未知的渴求。所以只能彼此作别，各自分开去追寻自我。”

“你们在追寻什么呢？”“哲人说过，人永远也不可能同时踏进同一条河流。所以我们都回不去了，一切都在变，世事在飞速地旋转。我们都在向前奔波，什么时候也不会有结束的。包括今天的我和明天的我，都是不一样的。其实独行的过程，也就是在找到真我的过程。”



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理
创办人

【情感树洞】

亲密关系里可以少些“至于吗”

树洞提问：

为什么老公总觉得他的父母是最辛苦、最惨的？我们都是80后，父母也都出身农村，靠做小生意起家，但是老公觉得他的父母辛辛苦苦供他和弟弟上学，吃了很多苦。我家和他家差不多，但我们家里吃喝从不小气，面对我的父母，我没有他那种痛心的感觉，那个时候条件都很艰苦。我不理解怎么在我老公眼里就他的父母最苦？

我经常开导老公，他的父母已经养成这样的习惯了，我们尊重就行，不要总觉得是自己的责任。我很害怕我们的生活会因此受影响，有几次出去吃饭我都感觉有负罪感。我知道自己改变不了他，但我其实挺想帮助老公摆脱这种心理负担，有没有什么好办法？

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团：

想要帮助你老公摆脱这种心理负担的前提是，要了解他的心理负担从哪里来。

你现在似乎很确定你公婆的经历和你父母是一样的，你是如何认定这点的呢？仅仅因为他们所处的年代、他们都是务农吗？如果仅靠这两点你就如此确定，我觉得你的这些认知可能有些偏

差，你先生还有个弟弟，他是老大，你也知道我们的父辈经历的那个年代不容易，即便是你们两家的条件相似，那你有没有想过，在同等条件下养育两个男孩也是很有压力的。

有句话叫“半大小子，吃死老子”，不说别的，光说饭量，男孩的饭量要比女孩大得多，你先生是老大，俗话说“穷人的孩子早当家”，你可能不如自己想象的那么了解你的先生以及他的父母。既然选择嫁给他，就要尝试着从一个相对客观的角度了解他和他的家庭，而不是仅仅因为他的表现和你的预期有些差异，他所感受到的你没有感受到，你就觉得他有些过分了。

你的先生是一个有情有义的男人，现如今这样不忘自己的出身，懂得父母不易的男人非常难得。我不知道你和他的相处过程中有没有注意到这一点。你可能会说：“我觉得他做得实在是有些过了。”可是你有没有这样想过，你先生做得有些过了，极有可能是因为他感受不到你是理解他的。

那你需要怎么做呢？当先生和你说老人的不容易时，你非但不要想办法阻拦，还要鼓励他多说一些，多说说他兄弟二人当年的经

历，多说说他眼中的父母是怎樣的，这样做至少有两个好处。

第一是给了你先生一个释放的空间，第二是可以借着他讲述一个个故事的机会重新感受先生当年所处的环境，有了更详细的了解后，你可能会发现，先生对父母那份深厚的情感是有原因的。在听先生讲自己故事的时候，你也可以穿插上自己的故事。

因为你们从小的成长环境相似，你们一定可以找到共同的话题，这时候你先生就不会总是沉浸在他自己的世界里，他也可以借此了解你和你的家庭，甚至是你的家族，这样一来，你和先生之间的情感就增进了许多。

当然，你在处理和公婆之间的关系时也要智慧一点，你可以在回去看他们，和他们聊天的时候偶尔把你先生对他们的那份情感带出来。这样一来公婆和你的关系会离得更近一些，他们也会用各种方式告诉你先生，他们现在生活得很好，也会夸你是一个懂事的儿媳妇，会提醒你的先生好好珍惜你们的感情。

你最后说，当你和先生一起出去吃饭时，你会感觉到自己是在犯罪，可见需要摆脱影响的不是你的

先生，而是你。从你的描述来看，你对于父母过去的经历是蛮理性的，作为一名心理咨询师，我想我有必要提醒你，你的反应绝对不仅仅是因为你先生总是提及这些事情所导致的。

你对你父母的感情有可能也是很深的，事实可能并不像你所说的那样轻松。每个人所处的环境都是有差异的，对我们成长的意义也不同。

有没有这种可能，当你看到先生对父母的那份情感，而自己却没有的时候，你会感觉有点怪怪的，这里面可能隐藏着一丝你难以觉察的你对父母的内疚。因为这一部分隐藏得有点深，我们点到为止，如果你能觉察到，愿意往深处想一想，你可以尝试一下，如果感觉不舒服，那就算了。你可以更多地从目前你和先生的关系的角度多做思考、多做努力。

在亲密关系中，我们能够帮到爱人的方式有很多，前提是我们先要理解在自己眼前的这个人，当你带着一些类似于“至于吗”“是不是有些过分了”这样的想法和先生相处时，你的心已经离先生太远了，亲密关系中的很多问题就是这样一点点堆积形成的。

如今，越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者，齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”，在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题，邀请心理专家解答。
情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com