

心理悬疑

澳大利亚心理学家
研究显示

周三,情绪最低落



每到周一,你总觉得自己经过一番挣扎才肯去上班吗?事实未必如此。据英国《每日邮报》报道,澳大利亚心理学家最新发现,周三才是人们情绪的最低点。

研究者调查了350名受访者后发现,受访者在周一到周五的中间时段,更容易对现实问题感到焦虑和担心。而周一并没有人们想象中那般沮丧不堪,周五也并非情绪的“顶峰”。

研究者称,周三之所以让人感到沮丧,是因为上一个周末已经过去,而下一个周末似乎还遥遥无期,人们仿佛坠入到“工作的泥沼中”。

上海心理协会副会长孙时进也表示,坐班的人对“周三症候群”体会最深。过了一个周末,周一回到工作岗位后,从休闲状态转向忙碌状态,两种截然不同的状态相切换,往往会促使他们形成一个新的兴奋点。而兴奋状态在两天后自然衰退,也就是在周三,他们又完全适应了一成不变的工作状态,于是情绪随之走入低谷。这就解释了不是周一,而是周三最低落的原因。

另一方面,周三接受的信息更多,极易造成信息焦虑。进入人们视线和大脑中的信息越多,心理受到的冲击和负累也就越多,以致让人感到疲惫和焦虑。

不论是周一沮丧,还是周三低落,太明显的情绪波动对上班族来说毕竟不是好事,要么影响人际关系,要么影响工作业绩。因此,要学会保持心态平稳。西南大学心理学院副教授杨东建议,首先,要了解自己情绪起伏的规律,如周三情绪低落,不妨把繁杂的工作放在周一、周二做完。其次,把周三那天的工作安排得尽量丰富又容易完成,不同工作的转换会让人兴奋起来,容易完成的任务能给你足够的成就感。最后,要么极端一点,在周三这天挑战一项新任务,不做别的,就集中精力攻破这座“堡垒”,也能让人精神振奋。

尤蕾

心理发现

科学家发现

“自私基因”

自私可能是天生的。刊登在加拿大最新一期《遗传学》上的报告指出,生物体内存在一种遗传基因,这种基因的发现为进化论提供了新证据。

加拿大西安大略大学与澳大利亚悉尼大学的科学家表示,在基因组学研究中,“自私”并非指利己主义,而是指基因在遗传过程中表现出的对自身延续的盲目倾向。这种“自私”表现在许多方面,有时甚至会导致某些无私的行为。例如,为了物种的延续,一些生物个体宁愿自我牺牲。“这种自私基因有利于生物存活、发展,是一种生物本能。”研究者表示,目前他们已经确认了蜜蜂基因组上的“自私基因”。对于人类来说,这一基因同样存在,虽然尚不能具体确定存在于哪,但许多人生来就有。

任秋凌

本版图片均为资料图片

心理生活

A型人火烧火燎
B型人不急不慌

等待
是一种心理测试



随着都市化的步伐加快,人们经常会像打仗似的吃饭、小跑似的步行,生活越来越像一部快进的电影,让我们丧失了等待的耐心。其实,有了时间就有了等待。等待不同心境也不同,排队上厕所令人焦灼不安,而一段真挚的爱情虽需要等上一生,情侣们却常乐在其中。在社会心理学家眼里,等待就像一项巧妙的心理测试,映射出人不同的性格特征。

A型人要找事做

在排队的长龙里,总有那么一些人,等不了多久就开始喘粗气,不耐烦,叽叽咕咕发牢骚。过半个小时再来看他,他已是脸红脖子粗,似乎见点火星就能自燃了。这就是A型性格的人。

A型人可以说是工业社会的产物:野心勃勃,试图在极短时间内完成尽量多的工作,认为休息就是罪恶,对环境有异常强烈的控制欲,代表人物当属《红楼梦》里的王熙凤。A型人由于积极进取更容易成功,但其咄咄逼人的姿态又让他们没有人缘,另外,85%的心血管疾病与A型性格有关。

在等待中,A型人要想平静下来,最好的办法是找些事做。在A型性格人数众多的美国,社会学家在一部电梯里摆上镜子,以便女性补妆、男性整领带。这样一来,人们等待时更平和,甚至在电梯到达目的地时还会意犹未尽地修饰仪容。而现在很多年轻人用微型游戏机、MP4等消磨时间,更多人随身带上书报,这些都是可取的动态等待方式。

B型人应多争取

与A型人相对的是B型人,比如《红楼梦》里的妙玉。这种人往往与世无争,对任何变故都能处之泰然,即使春运期间在人潮涌动的火车站里抢购车票,他们也是该吃吃、该睡睡,买不着时也不带一丝烟火气。

独善其身的B型人到了上司眼里,则是缺乏成功欲与进取意识的后进员工。换言之,B型人悠悠自得大多是短暂的、最终难免陷入尴尬的生存境地。因此,B型人也需要向A型人学习,在餐厅服务员漏了订单时主动催催、给手头的工作定一个最后期限,这都能让B型人生活得更惬意。

在等待中陶冶性情

等待是一门人生功课,让人们得以停下来审视内心,陶冶自己的性情。不得已或不可测的等待(如等车、等待救援)让A型人学会静下心来欣赏鸟语花香,B型人懂得要增添斗志。

此外,相约的等待是对双方诚信的考验。古语说得好,人无信不立,“抱信柱”和“望夫石”这样的典故告诉我们,“信”是对别人、更是对自己的承诺。在等待中做到守信,既有助于促进人际关系,也可以帮我们建立自尊和自信。

岳晓东



你是否有这样的感觉?有人一直受推崇,而自己即使穿得更靓丽、讲很多笑话、甚至主动掏钱买单,却收效甚微。一项心理研究解答了这个疑问:比起埋头做事的人,交游广阔的人更易得到认可、取得成功。

美国心理学家卡梅伦·安德森对商学院的39名学生进行了研究。在一学期的谈判课程开始时,她先让学生对所有同学的熟悉度进行评分,在每次谈判后再对自己的搭档进行可信度和善良度评分,到学期末,每个人再分别推选出最无私的和最自私的谈判代表。

心理海导航

多交朋友好成功

推选出来的最佳代表是否真做了很多有利大家的事?结果证明,如果你在班里本来有很多熟人,那么你的公益行为能够为你名声锦上添花,当然,你自私自利的行为也会让你的声誉一落千丈;但如果你一开始默默无闻,那么无论你多么努力或懈怠,你的行为也不会让你的名声改变多少。

“同学们评选一个学生,主要是靠对他一手和二手的认识,”安德森解释道,“如果一个人有很多熟人或朋友,那么认识的人们会经常谈论他,不认识的人则会相信道听途说的内容,这种二手消息甚至影响到了与这个人当面接触的印象。”

如果你现在还籍籍无名,那不要企图通过一些针对所有人的公益行为让自己美名远扬,获得成功,你最好还是尽可能地多结交一些朋友,再做一些实事建立自己的好声誉;如果你已经拥有广阔的交际网,那么小心你的一言一行,因为你的坏事也更容易传千里。

杨孝文

心理诊室

女性青春期抑郁症



小英正在上初三,一上学就觉得肚子疼,有时候还喘不上气。“我突然觉得老师讲课速度快了,一下子讲那么多内容,我记不住,也跟不上。”小英说,学习成绩下降了,就不想和以前的朋友在一起了,觉得自己低人一等。

研究发现,青春期女性抑郁症有其特殊表现,主要反映在人际关系的损害和学习功能的下降上。此时,患者还会出现一系列躯体症状,除了小英的症状外,通常还包括偏头痛、食欲不振、体重减轻等。此外,有些女孩还会感到极端无聊、和家長对着干以及故意学坏等。

目前有研究显示,生理变化和社交发展是女性青春期抑郁症两大诱因。在生理上,女孩进入青春期后,雌激素和孕酮激素急剧增加,研究表明,青春期女孩激素的分泌紊乱就可能诱发抑郁症。在心理上,社交发展成为导致抑郁症的一大主因。研究证明,青春期女孩将她们大部分的自尊都放在良好的人际关系上,因此,此时她们对自己是否属于某个团体、是否受到同伴欢迎更敏感。一旦感到人际关系紧张或消极,极易让她们感到压力,可能因此引发抑郁症。

面对这样的孩子,父母的支持很重要。我建议,家长首先要带她们到医院就医。而在家中,父母不要硬逼着孩子上学,更不要板起脸教训她们。在医生确诊后,最好告诉孩子真实的病情,更重要的是,要告诉孩子抑郁症是可以治愈的,鼓励她们配合治疗。此外,旅行是最好的家庭治疗方法,如爬山、游泳、远足等。

陈大春

心理发现

男性不易原谅人



人们常常觉得女人“小心眼”,但据美国媒体报道,科学家发现,男人更可能是有仇必报的“小人”,女性则喜欢不按常理出牌。

美国凯斯西部保留地大学的心理学家朱丽亚·郁斯兰博士在对“宽恕”课题进行研究的过程中,对1400名大学生进行了7次试验。郁斯兰先要求受试者回想受到冒犯的情景,然后再把他们随意分成两组,一组直接检查当时的宽恕态度,另一组则回忆自己冒犯别人的情景。结果发现,女性更倾向于直接宽恕他人,因此不愿回忆冒犯、攻击的经验。相比之下,男性比女性更不容易原谅别人。研究也显示,男性觉得自己有过失时,报复心理会减弱,宽恕别人的意愿会提高到和女性相同的程度。奇怪的是,女性就算知道自己有错,宽恕的意愿却不会提高,只是觉得心里不是滋味。

“这种差别十分明显。”研究人员表示,男性对冒犯自己的人与事大多耿耿于怀,更会在意讨回“公道”。女性天性喜欢聚会,因此更容易重归于好。男女的共同点是,轻微的冒犯,冒犯者是亲密的人或事后道歉,男性和女性都比较容易原谅对方。

陈其