

生活报道
Reports

检查你的小包和办公室抽屉:胃药、安定、芬必得、眼药水……缺了哪一样你都不安心,因为失眠、偏头痛、胃痛、眼睛干涩……它们说来就来。说起来你什么病都没有,但你怀疑你浑身是病。看着股指从六千多一直跌到一千多,裁员、丢房、丢订单……铺天盖地的负面经济消息让身处金融漩涡中的你精神涣散、神经衰弱,心理健康指数红灯频闪。金融危机不期而至,既然普通渺小的我们无力救市,那我们还是想想办法,救救自己的心理健康吧!

金融危机,救心比救市更重要!

近七成成人感到金融危机带来压力

中国EAP(员工援助计划)年会刚刚发布的2008年中国企业员工职业心理健康管理调查报告显示,近七成受访者认为金融危机给他们带来了较大的心理影响。这些受访者不仅从事金融行业,更多地来自经济实体。

面对金融危机,有近一成的人认为受到很大影响,感觉很焦虑;58%的员工坦言目前影响不大,但是担心未来会受到波及。只有6.54%的员工认为没有影响。在所有接受调查的员工之中,有三成的人感觉压力很大,并且已经影响到工作。在职场压力下,近五成受访者表示基本满意自己的工作,28%的受访者表示不满意或非常不满意。

三类性格难以承受危机

职业影响是外因,心理内因对自己的作用更为重要。以下三种人群往往难以承受金融危机所带来的心理负面影响。

一是平时做事缺乏主见,易于受周围人影响而“随大流”的人。这类人群在最初的经济迅速升温中,往往会随大流做很多盲目投资,而在此时可能血本无归。

二是性格孤僻、人际关系紧张的人。这类人群在平时工作和生活中就容易有极为强烈的不安全感,工作业绩一般,企业归属感低,在岗位竞争中更容易被淘汰。

三是安全感差、社会警觉性过高的人。他们对各种社会事件的敏感度远远超过常人,以至于自己会被还没发生的危险先吓倒。

及时进行自我心理检测

如果你发现自己出现了以下情况,那就说明,你的情绪已经受到金融危机的影响,需要特别注意。

心情沮丧,情绪低落,对未来失去信心,持续焦虑;出现明显的失眠、寝食难安现象,烟酒量明显增加,躯体不适感增加;人际关系亮红灯,情绪易于失控;工作心不在焉,效率明显下降;警觉水平

增高,比平时更加关注媒体报道的相关信息,并感到终日惶恐不安,对自己正常收入减少和物价波动担忧……

调整心态积极应对

首先是心态的调整。要学会适应变化,用乐观的心态面对,进行一些自我安慰和自我暗示。比如告诉自己,现在你买得起的东西大家都买得起,你买不起的东西大家都买不起。

另外可以采用放松训练,如瑜伽、呼吸法、听听音乐等。还可以运用运动法来调节,选择一些适合自己的运动方式,给自己换个环境:到公园散步或到户外爬山等,让自己感到心情舒畅。

作为家长来说,不要把悲观情绪传染给孩子:一些“70后”、“80后”的年轻父母,也投资了

基金、股票等,面对利益受损,一些父母不能很好地对自己的情绪加以调节,经常把焦虑、烦躁的情绪挂在脸上,甚至乱发脾气。父母的这种不良情绪,很容易传染给儿童,影响儿童的心理。小宣

身体密码
Health Code

“七年之痒”非定律

常言道:“三年之痛,七年之痒”,但美国心理学研究人员最近发现:爱人之间的蜜月期并非人们想象的那么短暂。

研究者通过脑部核磁共振扫描发现,老夫老妻与坠入爱河仅一年的恋人们的脑部扫描结果十分相像。因此研究人员

男人脸上有疤更显魅力

美国一项研究表明:在女人看来,脸上有疤的男人是更适合谈情说爱的性感伙伴。利物浦大学的专家认为,西方文化曾普遍认为面部疤痕使人丧失魅力,非西方文化则将其视为男子气与力量的象征。

研究人员向被调查者出示了因为外伤或疾病造成脸部疤痕者的照片,结果发现:在寻找谈情说爱的伴侣时,女人更倾

星期三才是情绪的最低点

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”。

过了一个周末,周一回到工作岗位后,从休闲状态转



称,老夫老妻也许不会像年轻人那样痴迷和挂念对方,但他们表现出来的往往是内心的平静和对对方深深的依恋。他们仍旧遵守婚姻的诺言,并保持着活跃性生活。



向于选择脸上有疤的男性。但如果谈及婚嫁,男人脸上有没有疤就不重要了。

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,

另一方面,周三接受的信息更多,极易造成信息焦虑。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。 宗合

大奖“演绎”诚信故事

福彩销售不昧47.5万 江苏福彩又出诚信站点

江苏福彩迎着时代的风雨,不断走向成熟。提起江苏福彩的销售员汪东奇、葛淮玲、李桂荣,大家都会将他们的名字与“诚信”这两个字紧紧相连,因为他们都是将彩民电话委托投注、未付款、中了500万元的彩票主动归还,由于诚信而传为美谈。11月2日,江苏福彩人中再现“拾47.5万不昧”的销售员。

双色球第2008129期全国中出唯一1注900万元的大奖,彩民实现了“2元也中900万”的梦想。当苏州的小陈看到了这条消息时,对中奖者充满了羡慕,跟同事还在聊关于如何中奖的一些趣闻。突然,小陈接到经常买彩票的投注站销售

员的电话,“恭喜你中了双色球二等奖,奖金47.5万元,你的中奖彩票在我这边,你到投注站来拿一下吧!”当时小陈有点不相信自己的耳朵,特意用力“拽”了一下,还挺疼的,小陈这才赶忙到投注站去拿中奖彩票了。

小陈系80后,工作比较忙、压力大,前两年找到了一种缓解工作压力的方法,那就是购买福利彩票双色球。11月2日小陈到上海出差,因手机没电,无法跟销售员联系,而预存在投注站那边的资金已经没有了。大概晚上7点35分小陈才到家,立即打开电脑,随便看了一些号码分析走势,选中了一个10+1的复式票,用朋友的

手机跟销售员联系,其中几个号码是根据销售员的符号,作了相应的调整,顾建东垫资打印了一张10+1的复式票。没想到就是这张彩票中得二等奖1注、四等奖24注、五等奖90注,合计中奖奖金47.5万元。

“当顾建东把中奖彩票交到我手上时,我再次核对号码确认了一下,的确中了6个红球,心里特别激动,同时也充满着对销售员的感激,销售员的素质真让我佩服。以前从网上曾经看到过关于诚信的报道,当时还在嘲笑销售员是多么的傻啊!但是通过这件事情让我真正明白了:一个人的综合素质决定了一切!”小陈如是说。陪同来领奖的小陈的表哥说:

“以前我从没有买过彩票,对此持有怀疑的态度,同时也感觉自己没有中奖的运气,不过,以后一定把购买彩票作为一种奉献爱心的方式,也算为社会做点贡献吧!”

顾建东:应该主动归还 常熟古里镇32050527福彩投注站销售员顾建东,40多岁,打电话给顾建东,从听筒里传来一阵开心爽朗的笑声,笔者也能体会到顾先生是个素质很高的人。当问及前几天中了个二等奖的事情时,顾建东表示:目前投注站每天有十多人进行电话投注,我在本子里记得清清楚楚,从没有出现过一笔差错,别人对我很信任我感到很高兴,我一定要做得有条不

紊,可不能辜负了别人对我的信任。

当问及把中奖彩票交到彩民手上时,心里难道没有任何一丝犹豫吗?顾建东说:“人家的东西就是人家的,我没有任何想法,话说回来,即使拿了这张彩票,我的心里也得不到安慰,将会受到心灵的谴责。所以第二天知道中奖后,立即打电话通知中奖者,这中间没有任何一丝考虑,就是应该立即通知中奖者。”聊到那些中了500万主动归还的销售员,顾建东说:“我在电视中看到过他们的事迹,跟他们比起来,我是多么渺小。不过彩民若是中了500万,我同样会归还的,这是我们销售员应该做的。” 苏福

看着“顺眼”的号码赢得538万多元 玩笑当真后,信封装彩票藏床头柜

彩市万花筒

11月11日,双色球第2008133期开奖,开奖号码红球:8、11、16、19、24、26 蓝球:11,光棍节当天开出蓝球光棍号码“11”,一等奖注数也是光棍“11注”,着实让全国彩民体验了一把中奖的滋味。当期全国中出11注一等奖,400万元,分别被江苏(苏州、南通)、北京(2注)、浙江(2注)、陕西(2注)、辽宁、黑龙江、广东七个省市中得。苏州中奖彩票是一张手选6+5复式票,共计中得一等奖1注、二等奖4注,

合计奖金538万多元,南通的中奖彩票则是手选的单式5注号码,开奖后的第6天,苏州的大奖得主李小姐来到了省福彩中心兑奖大厅办理兑奖手续。中奖成为开诚布公的“玩笑”

李小姐对彩票的概念不是很清晰,主要是因为其丈夫黄先生是个不折不扣的彩票爱好者,经常购买市面上所有玩法的彩票,李小姐就是受其丈夫的影响,再加上曾在报刊上了解了美国的强力球彩票,感觉双色球跟其很相似,2年前自己也开始买双色球彩票,每次金额都是10元。夫妇俩各自买彩票,然后经常开玩笑说“中

奖啦!”每次听到这样的玩笑,双方都是一笑而过。12日早晨上班后,李小姐打开电脑发现自己中奖后,心跳加快,立即打电话跟丈夫黄先生报喜,丈夫跟同事们听到后都是一笑置之,全然没有当真。

“顺眼”的号码成就538万大奖 其实李小姐对于选号从没有深入研究过,一直都是随心所欲,凭着感觉写几个号码,用李小姐自己的解释就是跟丈夫比赛,看谁的运气会好一点。11月11日晚上下班回家后,李小姐顺便拿了一张以前的彩票,依葫芦画瓢就锁定了6个红球,具体当时凭什么感觉来锁

定的红球,李小姐自己也不知道为什么,只是感觉那几个数字看着比较顺眼,好像是以前彩票号码改了几个数字。倒是蓝球李小姐稍微研究了一下,感觉要出现大号,所以选了“10、11、12、13、15”,当时丈夫就在旁边嘀咕道“你买大号,我反其道而行偏偏选择小号,咱们看看谁的运气好”。没想到就是自己看着“顺眼”的号码赢得一等奖1注、二等奖4注,合计奖金538万元。

彩票藏在床头柜的最下面 11月12日晚上下班后,李小姐把中奖彩票小心翼翼地交给了黄先生,当时黄先生看

到信封装着的彩票,感觉应该是中奖了,否则老婆不会用信封装好的,当再次打开电脑后,黄先生还是不相信,经过多次才相信了这个事实。考虑到最近几天双方都很忙,没时间领奖,两人就商量着该如何保管好彩票,最后两人一致决定放在床头柜的最下面。当天晚上两人激动得都没有睡着觉,商量着该如何掩饰表情,第二天两人都是镇定自若地上班,晚上回家还要多次查看一下彩票。其实心里一直都悬着,直到得到彩票中心工作人员的确认后,李小姐大呼一口气,总算是尘埃落定了。 晓岚

彩市公告牌

上周“刮刮乐”中奖情况

中奖城市	玩法品种	中奖金额
苏州	红楼十二钗	120000元
苏州	66顺2	60000元
苏州	发奖金	30000元
苏州	发奖金	30000元
无锡	富贵有余2	30000元
苏州	富贵有余2	30000元
无锡	吉星高照	8000元
苏州	吉星高照	8000元
南京	李运宝藏	5000元
扬州	李运宝藏3	5000元
苏州	喜庆吉祥2	2000元
苏州	农家乐	2000元
南通	即开3D	1000元
盐城	即开3D	1000元
盐城	即开3D	1000元
宿迁(3个)	棒球小子	1000元

从“刮刮乐”进入江苏市场效果看,已经展现出较强的市场潜力,“买得简单、玩得简单、兑得简单”,这三大定律已成为“刮刮乐”彩票销售的制胜法宝。一、买得简单。“刮刮乐”彩票前身为“摸奖”的大奖组即开票,面值2元、5元、10元一张,返奖比例高达65%。遍布全省13个辖市的几千个福彩投注站均长期销售,此外,以分散网点形式的固定卖场、流动岗亭等也能看到统一的“刮刮乐”销售标识,可以放心购买。二、玩得简单。购买“刮刮乐”彩票后可刮开票面下方的覆盖膜,对照中奖图案,即买即开,即中即兑。高返奖率、高中奖面的“刮刮乐”彩票采用了先进的二维条码防伪技术,安全性更高。玩法设计兼顾奖面与奖等,品种一应俱全。三、兑得简单。中小奖到本省任一投注站兑奖,中了万元以上大奖到各省辖市兑奖。另外,“刮刮乐”彩票的兑奖期限更为“弹性化”,即中奖彩票年度兑奖期内均有效,避免了因公务繁忙、出差探亲等特殊原因造成的弃奖情况,可在本省范围内跨市兑奖。

2008年第46周(11月10日至11月16日),江苏福彩“刮刮乐”共计兑出大小奖等103万注,返还奖金651万元。苏彩