

快过年了,开车在路上,到处都堵车,烦!年终奖到现在还没有消息,烦!回家的车票还没买到,烦!天天都有应酬,喝得胃出血,烦……还有10天不到就过年了,辛苦了一年的人们在准备喜迎新年,可是有些人却愁眉不展,长吁短叹,烦躁不安,睡不着觉。很明显,这是“年关综合征”汹涌来袭。

# 年关又到,你“综合征”了吗?

## 症状 1

### 怒路症

典型人群:  
有车一族

张倩家一年前买了车,平时都是她老公开车接、送她上班,但老公开车时动怒、骂人的行为经常让她郁闷。张倩说,自从开上车,温和的老公动不动就发怒,遇到堵车或有车违规超他,就口出脏话,喋喋不休骂上一路。尤其是最近,快过年了,路上车多,经常堵,更是“出口成脏”。上周末,她和老公带着儿子来新街口买东西,找不到停车位,老公一直在骂脏话,她实在听不下去了,两人吵了起来,把儿子都吓哭了。张倩说,事后老公也很后悔,表示开车时控制不住情绪。

点评:这种开车时易骂人、爱动怒的暴躁表现源于现代都市人心理压力过大,在封闭空间时发泄欲望被放大,是一种叫“怒路症”的心理疾病的表现。如果长时间不控制,在生活的其他环节也情绪失控。

医生建议,有“怒路症”的司机应通过自我调节来缓解症状,开车时播放一些舒缓心情的音乐为自己减压,情节严重的应去医院找医生治疗。

## 症状 2

### 应酬症

典型人群:  
领导、干部等

“周五晚上?哎呀,对不起,已经有约了!改天我请您吧!”郑云峰不记得这是第几次拒绝应酬了,不是他不想去,实在是饭局太多了。郑云峰是一家大型企业的副总,临近年终,各类宴请纷至沓来。郑云峰也很头疼,能推的就推,可是有些是推不掉的。当两个宴请冲突时怎么办?只能赶场子,从一个酒桌上下来赶紧去另一个。郑云峰说,最近他的身体明显感觉不舒服,血压高了不少。

点评:应酬交际是联络感情的催化剂,但也是一种累人累己的“任务”,而且长此以往会导致胃肠功能紊乱,还会引发心理疾病。医生建议,“应酬族”要对自己的健康隐患引起足够的重视,吃饭不妨多夹几筷子“保胃菜”。

## 症状 3

### 忙碌症

典型人群:  
单位财务、人事等

“忙的最高境界不是忙死了,而是忙得没空死。”在一家公司做人事管理的小钱上个星期将自己的QQ签名换成了这句话。小钱告诉记者,看着别人在买年货准备过年,他只有羡慕的份儿,年终是人事部最忙的时候,手头总有一堆做不完的事。白天忙得很累,晚上还睡不好,因为压力太大,一连几夜失眠。

点评:年关来临,单位的工作量大增,会导致压力突然迎面而来,焦虑、心烦、失眠等症状也会出现。专家建议,懂得每天选择重要的事做,把休闲也列入你的每日计划,排在必须完成的工作之列。对不必要的加班说“不”,每天回家都舒展舒展筋骨,养成习惯。

## 症状 4

### 心不在焉症

典型人群:  
上班族

“最近好烦哟,什么都没干却总觉得累得慌。”在鼓楼某公司工作的徐小姐最近老觉得烦躁。她表示越是临近过年,越是无法安心工作,“工作时不时出错,办公室也懒得出,就盼着放假回家”。徐小姐说,每天按时走进办公室,却提不起工作的兴趣,仿佛“魂”在外面飘着,坐在办公桌前看不进去材料,做什么都不在焉。问问同事,许多人都有这种感觉。

点评:节前无心工作,专家认为与平时工作压力大有关。节日长假可以作为暂时的外力,带来短暂的放松缓冲,所以上班族往往由于过多的期待而表现出心不在焉或高度兴奋。专家建议,处理的最好办法是检查手头的工作,做好假前的计划,让自己有张有弛,不要让节奏变化得太突然。

## 症状 5

### 焦虑症

典型人群:  
年轻夫妇、职场新人

除夕夜到底在谁家过呢?结婚不到一年的张先生和妻子马女士为此闹起了矛盾。“我们家四世同堂,过年肯定要和大家族一起过的。”然而,80后的妻子马女士却提出,“我是家里的独生女,家里又没什么亲戚,你应该和我一起回我父母家。”于是,张先生和妻子“冷战”了一周。最后,夫妇俩商定,除夕夜先去张先生的父母家一起吃年夜饭,中途再赶到马女士家。

张先生和妻子焦虑的是去谁家过年,而刚工作不久的小丽则焦虑怎么回家过年。“一个月1600元的工资,除去房租、交通费、日常的饭费,所剩无几了。”在一家公司做行政的小丽表示,现在回家的成本太高了,她为记者算了一笔账:来回的火车票350元;给家人的礼物至少得200元;还要给家里的3个小孩压岁钱300元;同学聚会的开销100元……“回不起家呀,不知道该怎么办?”为此,愁眉苦脸的小丽最近常常失眠,工作时也常出错。

点评:对于焦虑的年轻夫妇,专家建议在互相理解和尊重的基础上,注意沟通,尽量为对方着想,兼顾双方的亲情渴望。实在不能兼顾时,一定要情到、礼到、祝福到。每逢佳节倍思亲,对家中的父母、亲人来说,无论是富有还是贫贱,亲情都高于一切。有专家建议,职场新人应该换位思考,多从父母的角度出发考虑,少些虚荣和攀比。

快报记者 陈英 鹿伟



漫画 俞晓翔

# 年终聚会,老总自愿“被娱乐”

每到年末,对职场人来说,除了那可观的、盼望已久的年终奖红包外,最让人期待的就是一年一度的年终聚会。不少网友甚至在网上晒起了公司的抽奖奖品,来比拼公司的实力。当然,最值得期待的还是等待平时严肃的老总们“被娱乐”。

## 马云型:出格搞怪

2009年,阿里巴巴十周年晚会上,马云在全场员工的尖叫声中以搞怪朋克风的“白发魔女”装扮出现在舞台上,并献唱了一曲“can you feel the love tonight”,引起了数万人欢呼大笑。

和马云一样,年终聚会上,娱乐那些平时不苟言笑的领导们是员工最乐意的事情。这个时候,公

司的老总们也都放下了严厉的姿态和下属们一起游戏。

在银行工作的马小姐告诉记者,今年副行长的服装秀就让员工们眼前一亮,这位年过四十、身体发福的副行长穿着一身闪闪发光的漆皮夹克,踩着不协调的模特步出场。随后,这位副行长带上了一顶红色的礼帽,手拿扇子,把夹克一脱,露出了日式和服,同时学起了周杰伦耍双截棍,这下子可把他的员工们给激动坏了,不少员工都爬到椅子上拼命鼓掌叫好。

## 群舞型:群魔乱舞

天津邮政春晚晚上的职工“乱舞”是标志性事件。从2008年11月10日开始,这段视频在互联网上的访问量、转发量、评论量呈爆

炸式攀升。从那以后,天津邮政的六个小伙子也成了全国各大公司男同志竞相模仿的标志。

去年,南京一家传媒公司八位部门领导隆重推出的《牛仔很忙》就雷到了在场所有的同事。8个人在周杰伦节奏强烈的音乐中翩翩起舞,表现了很多熟为人知的经典动作,如千手观音、奥特曼、擦地板、扭腰甩发等,每一个动作幅度都很大,让在场的所有人笑得前仰后合。

## 煽情型:学《艺术人生》

每到年底,免不了进行工作总结。不少公司的员工也对呆板冗长的年终总结进行改版。南京一家软件公司的林先生告诉记者,今年是他们公司在南京成立十周

年,年终聚会领导学《艺术人生》走煽情路线。领导独自站在空旷的主席台上,发表一篇他亲自撰写的年终总结,讲述这几年公司怎样从诞生到发展。中间穿插DV片,配以煽情的音乐,把公司的历程用影像的方式回忆了一遍。现场效果出人意料的好。最后老总自己都控制不住情绪而潸然泪下,台下许多老员工也偷偷地跟着抹眼泪。

## 恶搞型:台词移花接木

冯小刚的电影台词,李咏的幸运52,黄健翔的疯狂小说,赵本山的不差钱……这些经典的娱乐桥段也被老总们运用到了自个儿单位的“尾牙”上。只要稍微改那么一两个字,或者套上单位的

真实事件,就能达到非同一般的“笑果”。

“通啦!通啦!通啦!手机没有关机,电话接通啦!不要给投保人任何机会。这个伟大手机的主人,他继承了他们家族的光荣传统,所有给机主打电话的人在接通那一刻都会灵魂附体!冲刺!成功了,最后一份保险到手了。连老天都感动得哭了。他不是一个人在战斗,不是一个人!整个保险公司灵魂附体,他继承了前任领导小而强大的优良传统。不要给其他公司任何的机会!”在保险公司当业务员的王亮告诉记者,“这段是我们上星期春晚上周总的模仿秀,讲的是另一个销售经理投标的冲刺场景,大家都笑翻了!”

快报记者 安莹