



在单位微笑 在家“发飙”

不少职场人都有这样的心理问题,要学会调节

最近,一则深圳公务员打骂亲生父亲的新闻让人唏嘘不已。虽然在家里使用暴力,但打单位同事都描述,此人一向彬彬有礼,从没见过他暴躁过。当下,在家和在单位性格完全不同的人不少。最典型的,就是常常被提到的“微笑抑郁症”和“怒路症”。

□见习记者 王颖菲



小刺激导致大反应

在江宁一家外企上班的郭先生在QQ上说,自己宁愿出差也不想回家。他表示,工作时就算压力大,也不会显露在脸上,从来都是笑脸迎人。回到家里,就难以控制自己的情绪,经常会为一些小事对老婆和孩子发火。“骂了他们,自己事后也难过,所以宁愿不回家,省得又控制不住情绪。”

在某证券公司上班的小魏也有类似的苦恼。为了争取业绩,小魏压力很大,从早到晚都十分拼命。平时在客户和同事面前温和有礼,可开上汽车,就像是换了一个人,时不时对着车窗外破口大骂。上周发生了一次小碰撞,因为和后面的司机言语不

合,一怒之下,小魏几乎和对方便动起手来。

而他俩,就分别是“微笑抑郁症”和“怒路症”的典型。

南京心理危机干预中心的张纯主任表示,“微笑抑郁症”和“怒路症”不算心理疾病,而是一种心理现象或心理问题。有些职场人抗压能力差,或者缺乏宣泄压力的渠道,他们平时喜怒不形于色,实际内心充满愤怒、沮丧和挫败,压力聚集到一定程度,肯定会爆发。比如有的人一回到家,脾气就变得很暴躁,即所谓的“微笑抑郁症”;有的人一开车,就时不时对着其他开车人又吼又叫,即所谓的“怒路症”。

调节情绪试试这几招

如果你也出现了类似的问题,可以通过以下方式缓解:

- 1.优化环境。如果出现了职业倦怠,可以短时间离开一下,比如休个假,等调整好心情再去上班。
- 2.兴奋点转移。寻找一个或多个爱好,如运动、摄影、旅游、

音乐等,通过不同的人、事物、地方,转移自己的注意力,从而改善自己的状态。

3.学会诉说。很多人,尤其是男性,不愿意把内心的情绪叙述出来,积聚久了甚至会导致暴力。如果是这样,可以拨打一些免费的心理咨询电话,从专业的心理学家那里寻求帮助。

4.展现真我。单位里,说话小心、怕得罪人,同时十分看重别人的评价,这实际都是自卑心理在作祟。然而微笑不可能解决一切问题,把自己真实的一面表露出来,才是最完美的人格。

5.食补。用食物调整情绪是最好的办法。“微笑抑郁症”属于伴随焦虑的抑郁情绪,可以多吃点南方的瓜果,如香蕉、榴莲、芒果等,还有五谷杂粮、肉类等。“路怒症”属于伴随抑郁的焦虑症,可以多食蔬菜等清淡食物。不过最重要的还是“跟着感觉走”,很多时候身体会自己发出信号,此时自己想吃哪方面的食物就多吃一点,相信对情绪的调节也会起到积极作用。

为没时间去菜场发愁?这是个好消息 微博上买菜,还能快递到家

不用逛菜场,在家就能收到新鲜的蔬菜。新街口一家蔬菜配送中心从生态农庄里采摘蔬菜,搭配六七个品种,每周两次送货上门。如果想省钱,还可以选择自取方式。已经开始订菜的白领们笑称,一个月只要花上两三百元就吃上“特供菜”。

一周两次送上门

没时间买菜和买什么菜,让不少白领头疼。最近,新街口一家蔬菜配送中心亮出一个高招,令众人连连叫好。

这家蔬菜配送中心把菜搬到了微博上叫卖,五颜六色的蔬菜照片,引得“吃货们”口水直流。据称,这些蔬菜都是绿色无污染的,产自南京周边三四家私人农庄。中心每周一和周四配送蔬菜,搭配了六七个品种,8斤左右,足够一个四口之家吃4天。

顾客可以选择快递到家,或者到中心自取,每个月的花费在两三百元。

每逢周一、周四,中心会在微博上张贴出本期菜单,并附上照片。本周一的菜单微博就相当丰富,“秋天的菠菜、油麦菜、蒜苗、四季豆、刺黄瓜、紫薯、葱姜蒜是不变的风景哦。”

承诺蔬菜无污染

前天,记者来到这家蔬菜配送中心。

说起配送的蔬菜,负责人徐麟高兴地说,“我们倡导一种健康的生活方式,首当其冲就是吃得要健康。我们承诺所有的蔬菜都产自3年以上没有使用过化肥的土地,蔬菜生长过程中全部使用发酵过的鸡粪、牛粪。此外,我们还会把蔬菜送到众彩物流中心进行农药残留

检验。”

此外,徐麟告诉记者:“我们都是种植当季的菜,因为反季菜需要施化肥才能正常生长。”正因为如此,中心配送的蔬菜品种不是特别多,每个季节长什么菜就送什么菜。但可以保证的是,每周两次配送的品种不重复。

多花约30%的钱

从今年夏天开始蔬菜配送服务以来,不少白领和中老年人都成了中心的会员,享受蔬菜送上门的服务。家住清凉门桥的叶先生就是其中一位。因为家里添了宝宝,所以在吃上面,家人十分讲究,最关注健康。

叶先生说,他是在微博上发现这家配送中心的,“很方便,菜又是绿色环保的,吃得放心。每次送的菜都干干净净,只需要稍微整理一下就可以。”

叶先生算了一笔账,他在配送中心买菜,每月花费300多元,比在菜场买要多花约30%的钱。但从方便放心的角度看,还是划算的,经济上也承担得起。

自由职业者丁丁也是这家配送中心的老会员。即便每天在家工作,她也很难挤出时间去菜场买菜。家里只有她和老公,所以菜吃得比较少,每周送一次即可,一个月只要180元,“他们家叶菜和玉米的味道就是和菜场的不一样,感觉很香。”

快报记者 李彦

★南京本地家装公司 ★ 质量管理模式企业 ★ 诚信装饰企业 ★ 消费者满意联盟单位 AAA 级

贺龙之友装饰重装升级, 特色套餐隆重登场!

十年沉淀 厚积薄发

90m²全包23800元、中高档100m²全包31800元、高档120m²全包58800元、精装130m²全包76000元

——本活动接受《现代家居》、《金陵家居》、《扬子家居》、市消协家装维权站全程监督

秒杀价

23800

90m² 精装全包

90m²全包中高档装修, 倾力打造放心家装、环保家装、省心家装!

[全包装修内容] 乳胶漆、门套、窗套、工艺门、门五金、复合地板、卫生间吊顶、墙砖地砖、洁具、龙头、洗脸盆、厨房吊顶、水槽、阳台地砖。

做品质套餐 享惊喜赠送

- 赠送一: 装修送高档橱柜
- 赠送二: 板材免费升级为E0级
- 赠送三: 老房、二手房拆除费全免
- 赠送四: 送开关、插座(有多少送多少)
- 赠送五: 送卫浴四件套
- 赠送六: 完工送保洁一次

(注: 一、三两项不能同享, 详情请见语言公告!)

中高档装修 100

三室一厅 100m²全包只需3.18万元

高档装修 120

三室一厅 120m²全包只需5.88万元

豪华装修 130

三室一厅 130m²全包只需7.6万元

五大特色保障 放心装好家

- 主材保障: 中高低档、上千品种任您自由组合;
- 环保保障: 板材升级为E0级, 胶水为无醛胶;
- 设计保障: 设计专家一对一服务;
- 实景样板: 供业主随时参观, 先睹为快;
- 工艺展馆: 供业主参观, 了解装修工艺。

前50位电话报名业主前往咨询
送色拉油一瓶 (以实物为准)

龙之友装饰

■ 总部地址: 汉中门大街257号5层
(公交: 18、19、29、82、307、312、113、152 沿至江东北街站下)
■ 江北分部: 明发滨江新城325号5层
门面、酒店装修热线: 15805156158

☎ 咨询电话
86610736
86616735
86610735