

“都市囧病”，欢迎对号入座

网友出招，帮你找回好情绪

星期一综合征、脸盲症、密集恐惧症、经期综合征、假日综合征、选择障碍症、拖延症……近日，有网友在微博上贴出一组简笔画，画中的小人有着各种忧郁、焦虑、愤怒的情绪（如下图），被网友戏称“都市囧病”。很多现代都市人都表示自己也有这样的情结，其中，拖延症、选择障碍症、星期一综合征、脸盲症成为排名前四的高发病率病症。你是否也在为这样的症状而感到烦恼？赶紧对号入座，让网友给你把把脉，提供诊断良方吧！

□见习记者 仲茜

每月总有四五个星期一不想上班

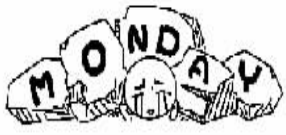
每逢星期一，我们身边总会发现许多“上班浑身无力、哈欠连天、眼圈发黑、慵懒少言、效率极低”的同事，这就是典型的“星期一综合征”患者。

“每个月总有那么四五个星期一不想让它到来。”在写字楼工作的多多小姐一提到星期一下就打开了话匣子，“我的星期一是黑色的，一想到要连续上5

天班，我就痛苦万分。”多多说，身边很多同事和她有着同样的感觉，有的甚至从周日下午就开始焦虑，不想上班。很多人星期一早上到办公室就开始盼中午，吃完午饭就盼下班，工作进度缓慢。

网友开方：周日晚上早点上床休息，睡眠时间比平常长半个小时以上为佳。入睡前想好周一

【星期一综合征】



的工作计划，至少是初步的。周一早上吃顿丰盛的早饭或者喝一杯咖啡。“周一是一周工作的开始，尽量不做让自己分心的事。”

这个人脸熟，就是想不起名字

这个人好像在哪里见过，可就是想不起来是谁了。如果你经常遇到这样的情况，便是不折不扣的“脸盲症”患者。

“每次遇到这样的情况都很尴尬，真想把自己的脑子变成电脑，看到面熟的人，脑子里立即跳出他们的名字。”刚参加工作的小王说。

不少网友表示，患脸盲症也是情有可原的。如今，在同一个单位、同一幢大楼上班的同事有几百人，除了每天打交道的，其他人就难分辨了。

网友开方：要想减轻脸盲症症状，最好养成与同事、同楼层的同事见面打招呼的习惯，加深相互的印象。大家都认识了，

【脸盲症】



相互有个照应，如一起订餐叫外卖、代收快件等，还可以避免浑水摸鱼进入大楼的坏人。

我们一边焦虑着，一边拖延着

好多文件要看、好多电话要打、好多邮件要发……明知道有那么多事情等着要做，自己内心也很焦急，可两只手就是活动不开，什么都不想做、不想干。有些刚入职场的新人将大学时就有的“拖延症”带入了办公室。

在期末考试前挑灯夜战、临时抱佛脚一样。”

“拖延症”患者们的周末也挺无聊，基本上就是宅在家里，起床时间、饭点、入睡时间全部延后。

网友开方：如今，“拖延症”已被众人视为“顽疾”，心理医师表示，“拖延就是缺乏对自我的管理，是与自我控制对立的冲

【拖延症】



动，而形成这样的习惯与长期焦虑有关。”今日事今日毕，加强自我控制，是克服拖延症的良方。千万不要认为拖延能对抗焦虑，实际上，焦虑会因拖延更强烈。

不是没有选择，而是选择太多

“安卓、苹果和黑莓都不错，到底选哪个呢？”如今，人们不再因为没有选择而苦恼，却因为选择太多而困惑。这便是“选择障碍症”。渐渐地，很多人发现自己患得患失，害怕做选择，成了名副其实的“纠结哥”、“纠结妹”。

“拿不定主意时最痛苦，特别是有人在旁边等你做决定的时候。”做文职工作的小张说，不

管是和同事还是和男友出去，在商场买衣服、到饭店点菜、挑选KTV包间……她都会纠结，总希望别人提意见或做决定。“现在早上出门越来越迟，因为我不知道今天该穿什么风格的衣服，戴什么颜色的围巾，穿了脱，脱了穿，最后急急忙忙冲出去。”

网友开方：为什么我们怕做决定？因为我们患得患失，我们

【选择障碍症】



怕做出错误的决定。“面对选择应该慎重考虑，但不应纠结在选项上，而是要明确自己想要什么，什么才是最适合自己的。要增强自信，果断坚决起来。”

这个算不算“都市囧病”？

上班族得了“快递依赖症”

东西重，快递送，买菜也要快递送……



在南京城的写字楼里进进出出的，除了白领，还有快递员。如今，上班族对快递的依赖程度越来越高，除了收发函件，还网购衣服、食品、电子产品等等，甚至连买的菜都让快递员送。

白领的“快递依赖症”：从办公室往家寄快递

喜爱网购的钱女士在洪武北路一家保险公司上班。她的办公桌上隔三差五就会出现快递包裹。除了网购东西要用到快递，拿不动的东西也找快递送。

上周五，钱女士的一位同事从老家探亲回来，带了一蛇皮袋的土特产给她。有这么多好吃的固然开心，可怎么带回家？钱女士犯愁了。钱女士家住栖霞区尧化门，平时都是先骑车到仙林地铁站，再坐地铁到新街口上班，没办法带很多东西。“我想来想去，最后喊来了快递员。”钱女士说，“总共十几块钱，比打车带回家便宜多了。”第二天正好是周六，她直接在家等到了这包土特产。

“我感觉自己有‘快递依赖症’，现在什么东西都用快递。”钱女士说。不过，依赖快递的不止她一个，她身边的同事多少也有点“快递依赖症”，最开始她所在的写字楼只有一位快递员负责收件，现在已经增加到四位了，有时候还忙不过来。

快递员笑了：白领连菜都快递

小秦已经当了3年多的快递员，目前专职负责新街口三栋写字楼的快件收发。“快递依赖症”在上班族中蔓延，他算是一个最直接的见证人。

“以前我们分片区跑，现在写字楼的快件收发量越来越大，我们每个人只能负责几栋写字楼。”小秦说。因为经常见面，小秦对写字楼里的许多客户已经非常熟悉了。

除了使用快递的人数变多，现在收发的快件也是五花八门。“有人连买的菜都要快递。”小秦说，有一次他去某写字楼收快件，客户递给他刚从菜场买的菜，甚至还有一条活鱼。小秦赶忙告诉客户，活物不能快递。

快递员李师傅也感慨，以前收发的多是文件、信函，现在则多是衣服、电子产品、玩具，“现在一些小年轻什么都从网上买，之后就在办公室等着我们送过去”。

“快递依赖症”之原因：省事又不贵

快递究竟有何种魔力，让越来越多的上班族离不开它？

“上班忙，很多东西没空上街去买，再说网上的东西还便宜。”市民林先生前阵子忙装修，吊灯、插座等一些小家电都是从网上购买的。他说，从网上选好东西，在办公室等快递上门，既节约了时间又省心。久而久之，他发现自己已经离不开快递了。

除此之外，快递的价格也是吸引人的原因之一。一般情况下，短途区域、快件首重在一公斤之内的快递价格从5到10元不等，这样的价格并不算很贵。

“花点钱让快递公司直接帮送到位多好。”钱女士说，她打算明年过年前把要带回老家的东西先快递回去，自己和家人就可以轻装“上阵”了。

快报记者 季诚



汽车广场

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械



车辆信息

越嘉 陪驾。86417537
万达 陪驾。86433656
代办 驾驶证咨询。18279595535 李
诚信陪驾。13770335999

车辆租赁

龙江 轿车、商务、大客。86220856
驰田 全新伊兰特、索纳塔、福特、乐程(自动挡)。85883895
大明路 价优。81683477
金蓉 商务、轿车。13338609609
后标营 款多。85807728
好运 普桑。83874338
捷龙 商务、轿车。83408360

求购汽车

急购 货车壹辆，中介免。66079921
厂家收购 报废车。13776625820
求购 轿车、上门服务。13382408818
求购 轿车或面包车（家用）。13245266007
求购 报废车。15951812359
求购 4米左右货车。13236575581
高购 报废车。15051883150
高购 轿车、面包车。13770328858
求购 面包车1辆。18994121789

求购摩托车

高购 宁摩、助力。13951626519
急购 宁、外摩、助力。51573048
高购 宁摩、助力。13913910590

转让汽车

转让 全新出租车，外地人可、立即上车。51194448
转让 全新出租车。15951884313

转让 新出租车。13951005238
转让 二手货车。68006081
转让 55座青年。13062586715
转让 全新出租车。66060156
转让 08 豪运渣土车。13584065593 张

转让 十通双桥自卸大厢。15851862709
转让 全新出租车。13770640462
转让 10年前4后8自卸车，无事故，价面议。13505146595
转让 斯太尔王私牌。15950587120
转让 解放8.7米厢货06年，价格面议。18951726380
转让 10 瑞风商务。13851448403
转让 05 年解放，7.2 米，手续全。13951987187
低售 九成新马6，奥迪，本田。15214346988

转让 未上牌五菱。66606708
急转 07 康双1辆，手续全。13913323355
转让 08 至喜单桥自卸，况佳，中介免。13404162944
急转 豪沃双桥。13675186393
转让 10 年金王子渣土车，车况好。15724891482
转让 04 年康明斯前四后八，平板9.6米25.8吨。18751940338

转让 前四后八平板。15996219319
低转 07 年解放6桥半挂。13776653666
转让 09 年11月解放半挂J6一辆。13851795288
转让 福田轻卡3米。13913806981
转让 普桑新秀。13705185838

转让

04 宝马530，况佳，15.8万，04 宝马745，无事故38万。13182886377

急转 09 陕汽前4后4自卸，八成新。15251759996
转让 03 年斯太尔自卸车壹辆，车况好，无费用。电话：13951651010 价格面议。
转让 08 年8月新款凯越，况佳，费全。13913958222
转让 07 年金王子4.6米自卸车。15295746701
转让 06 宁牌康明斯6轴双驱半挂，300 马力。13357711980
转让 08 瑞沃140。13327706664
转让 07 年5月欧曼，13米平板，6轴，保险全，无事故。15051367888
转让 解放半挂高低板，斯太尔半挂。13915922677
转让 07、10、L24991 前四后六高栏车，车况佳。13601459088
转让 02 年金杯。13913990717

转让 09 金杯。13770667885
转让 04 年双桥自卸康明斯，车况好。13705160896 孙
转让 07.6 月解放6.5米平板。13605183719
转让 18 座旅游车。13770762229
转让 渣土车。13062572799、18662727509

转让 10 年现代新胜达。84647909
转让 06 年东南菱帅。13913009963
低转 面包车。18751887045
转让 03 年千里马。13951859632
急转 东风牌前四后四自卸车，手续全，车况好，价格面议。李13856814900
转让 07 年凯美瑞，14.8 万，13584008231
转让 08 一手伊兰特，5.8 万。13584008231
转让 前四后八9.6米05年。13605172240

转让摩托车

转让 宁牌助力车。15895863350

转让工程机械

急售 07 年三一挖机，车况极好。13837937690
转让 推土机。18913029666