现代快报 2013年11月5日 星期二
责编:葛青凤 美编:江佳锁 组版:竺巍
24小时读者热线:96060 现代快报网www.xdkb.net 官方微博:@现代快报 官方微信:现代快报 E-mail:xdkb@kuaibao.net

一个心理专家的建议

地铁司机心情不好 可以带玩具上班、请情绪假

知道吗，地铁司机和高铁司机一样，喝酒了不能开车，心情不好，也不能开车……每天司机上班前都要接受“问题调查”，看情绪怎么样，如果不好，就直接让你回家，南京地铁也不例外。日前，在“2013 东南大学出版社心理学项目专家论坛”上，心理学家宋国萍表示，在职场工作几年的人都会有工作倦怠，要及时用各种支持来化解。国内一些企业已经关注到这一点，比如地铁司机带着玩具上班，员工座位旁贴上“心情晴雨表”等都是可采用的有效方法。

现代快报记者 黄艳 毛丽萍

宋国萍

心理专家的建议

地铁司机可带玩具上班，还可请情绪假

地铁司机，每天上班穿梭在地下，没有人聊天……工作8小时，就是一个人在一个封闭的空间里待8小时。

情绪不好，或者失控，都带有相应的安全隐患。宋国萍认为，地铁运营方应该多学学“职业心理学”，了解员工所需。

“我们在广州地铁已经做了一年的辅导。”宋国萍是应用心理学博士后，心理学博士，目前担任陕西师范大学心理学院副教授，主要研究方向是职业健康心理学。因为地铁司机常年工作在地下，而且他们的工作要求准点，劳动比较机械重复，容易倦怠，这也让人担心会不会影响安全。

“我们考虑让司机来布置自己的工作环境，有司机带来毛绒玩具熊放在操作台旁。”宋国萍说，别小看这个玩具，有的人喜欢软的东西，会有安全感。

也有的司机喜欢改变工作环境的颜色，或者需要有自我暗示才能进入职业状态。这时，专家就会建议他，提前三五分钟进行工作环境，正襟危坐，暗示给我力量。

不仅有这些个性化的应对策略，心理专家们还给出了建议，设计一个出现情绪波动就可以请情绪假的制度。据了解，现在广州地铁的司机一个月可以请两天的情绪假。

贴上“心情晴雨表”，上级、同事来安慰

针对司机可能存在的心理问题，上海地铁开通“地铁青年司机24小时心理服务热线”。此外，在日常工作中，还会关注司机的情绪，若司机家里有突发事情，比如吵架、离婚等，就不能上岗；上班时出现情绪低落或烦躁等，班组长会进行干预。与此同时，地铁二运设立了司机状态5色预警机制，用5种颜色对司机情况进行区分，若达到某个等级，就将采取干预措施，甚至临时停岗。

宋国萍说，在河南一家公司，还有可称为“心情晴雨表”的表情牌，每天员工可以把自己的心情表情贴上，上司或同事看到，就了解他情绪的波动，可以提供帮助，有助于缓解情绪问题。

地铁方面的疑惑

地铁司机带玩具上班，乘客能否理解？

据悉，南京地铁司机目前也有“心理疏导”课，对提及的颜色“心情晴雨表”非常感兴趣，他们认为这个办法可以效仿一下，可以及时了解司机的情绪，做得更好。

不过，对于专家提及地铁司机心情不好可以带玩具上班？南京地铁方表示困惑：乘客会理解吗？

南京地铁方面称，他们没有关注过，也没有干预司机是否可以带玩具上班。“一般都是男的，如果带个毛绒玩具，好像也不太合适……工作环境布置吧，也不太妥，我们的列车到终点后，司机都不是一天都开那趟车，是要换车的，总不能带着玩具频繁下车吧？”同时，地铁方也提出，如果同意地铁司机带着心爱的玩具上班，乘客是否理解，“在地铁司机后面的车厢里，经常有乘客扒在玻璃门上凑近看，拿个手机，都会被上传微博，引起市民讨伐，认为司机分心了，玩手机，不安全，带玩具，是不是也会引来骂声一片呢？”

一套让人心动的房子

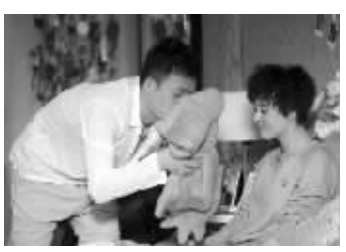
《辣妈正传》里的房型火了 南京不好找，价格更是不一般

快报讯（记者 马乐乐）最近，电视剧《辣妈正传》很火，有的粉丝看了该电视剧后，对“元宝”家的房子颇感兴趣，最近就有网友在西祠发帖询问“很喜欢‘元宝’家房子的套型，南京哪个小区有一样的啊？”不过，仔细瞅瞅户型再算算账，想买这么一套房子不容易。现代快报记者根据电视剧中的画面推测，这套房子在南京恐怕得卖五六百万元。

记者看了几集，发现“元宝家”的房型很阔绰，餐厅和客厅在放置了餐桌和多个沙发后依然很宽敞。主卧在放置床之后的两侧空间至少都有2米，且主卧还包含有书房。剧中人物说，这套房子的面积是220平方米，由此判断这套房至少是三房两厅两卫的格局。

有网友跟帖说，华润悦府有这样的户型。记者了解到，华润悦府的户型设计格局与这个相距较大。

“南京缺少辣妈正传里这样的户型。”昨天，有业内人士表示，这部电视剧中的样板间尺度很大，是注重舒适度的户型，而南京类似于220平方米的户型往往更注重功能性，例如藏龙御景的220平方米户型已经做了5个房间，相比之下卧室的尺度就肯定没那么大。他认为，相比于外地的一些户型创新，南京楼市相对缺乏，“南京人比较实在，更喜欢空间紧凑的房型。”



《辣妈正传》剧照 资料图片

不过，房子虽好，要想拥有也很难。上海人“元宝”拥有的220平方米房子，市价恐怕要上千万元。而在南京，一套220平方米的房子，市值也往往是五六百万元的档次。

一条特殊的公交线

南京有条“123”公交线： 1条线路、2辆车、3个驾驶员

司机开车要戴口罩 报料人供图

快报讯（记者 刘伟伟）南京公交147路还有个“别称”，叫“123路”。为什么呢？因为它是南京唯一一条只有2辆公交车和3个驾驶员的公交线路。从中山门外的柳营到金丝岗，全线11.3公里，共17个站点，40分钟到1个小时一班车。

这趟车的终点站在金丝岗的金陵监狱第二道大门旁边。据车队长说，这条线路就是为了方便金陵监狱的工作人员以及前来探视的服刑人员家属而开的。“2007年，时任南京市政公用局局长陈雷前来视察，监狱工作人员向陈局长反映，他们出行比较困难，离市区远又没有公交车，门前道路又很差，而且前来探监的家属下了公交车还得步行五六公里的蜿蜒小道，沿途还没有路灯……”于是，道路修整后，便开通了147路公交车。

近日，现代快报记者登上了一辆147路，碰到了3名驾驶员中唯一一名美女驾驶员曹颖。公交车不急不缓地向前驶去，刚到白水桥，她便从口袋里掏出口罩戴上。她告诉记者，这里大面积施工，不戴口罩嗓子吃不消。而每到此时，她也会提醒乘客们关窗。

这趟车平时的客流大多是上下班的监狱工作人员，但每到探监日，车上就会有满座的现象。“有本地人，也有外地人，大包小包地上车。”由于车程长，在车上，大家也交流起来，有妻子责怪丈夫当初不该冲动的，有父母埋怨孩子不争气的，也有些家人在交流的时候，在车上泣不成声的。

（任先生线索费50元）

门诊故事

女孩得怪病 饭后要用手指催吐

过度减肥小心患上“双向情感障碍”

快报讯（通讯员 崔玉艳 记者 刘峻）近日，东南大学附属中大医院心理精神科，最近收治了3例因减肥不当导致出现心理问题的女患者，最终都被诊断为“双向情感障碍”。中大医院心理精神科牟晓冬博士介绍，一旦发现家人有暴食或是厌食症时，要观察是否和患者的情绪波动有关，如果发现异常，应尽快带患者到大医院心理门诊就诊。

28岁的张敏（化名）是南京某企业的销售经理，平时工作压力就比较大，由于常常需要和客户应酬，所以张敏一直都比较在意自己的体型。半年前，张敏发现体重比之前胖了10多斤，于是拼命节食减肥。两个月的时间，张敏从原先的120斤，减到90多斤。没想到，人是瘦下来了，可其他问题又来了，每次吃饭吃得很少，吃完了饭就去卫生间，用食指伸入喉咙催吐。性格也发生了很大的改变，之前很开朗的一个人，现在有时候和家人、朋友谈笑风生，有时候又像是变了一个人，变得情绪很低落，偶尔还会独自哭泣，有时候脾气还会变得很暴躁。

牟晓冬博士说，这都是过度减肥惹的祸。双向情感障碍是以狂躁或忧郁的反复发作和交替发作为特征的精神类疾病。主要特征为狂躁、抑郁交替发作。如果已经确诊为双相情感障碍，建议长期维持治疗，不然有复发的风险。

离婚后心情不好 乳腺纤维腺瘤疯长

半年长了十几个瘤子，两侧乳房布满了肿块

快报讯（通讯员 孔晓明 记者 刘峻）半年前，张女士体检查出双侧乳房共有3个乳腺纤维腺瘤。之后，因家庭琐事，28岁的张女士与丈夫离婚，离婚后心情郁闷，惆怅失眠，经常去酒吧借酒消愁，半年后，张女士自查乳房，突然发现两侧乳房竟布满了肿块。在南京市妇幼保健院乳腺科门诊检查，医生发现张女士乳腺纤维腺瘤已经总计达到了19个，其中最大的直径达3.5厘米。

据悉，乳腺纤维腺瘤是女性一种常见的乳房良性肿瘤，占乳房良性肿瘤发生率的75%。同乳腺癌患者年龄层次不同，乳腺纤维腺瘤的患者多是20至30岁年轻女性。专家说，张女士在短时间内出现大量纤维瘤可能与心情、激素水平、基因等有关。随着环境污染的加重、反季节食物的增多、肉类食品中雌激素的升高、生活工作的持续高压，多数城市女性体内激素都处于不稳定调节状态。这一阶段内，内分泌非常容易出现紊乱，而内分泌一旦失调，雌激素上升，乳腺纤维腺瘤也就不期而至。越是操劳、越是忙，就越容易患乳腺纤维腺瘤。

虽然乳腺纤维腺瘤是良性肿瘤，恶化几率较低，但如果瘤体直径达1.5厘米以上，还是应当选择个性化手段予以切除，如果腺瘤直径长至1厘米以上，或近期有妊娠计划的女性，则最好考虑手术切除。专家提醒，坏心情会影响人的激素水平和内分泌情况，所以术后预防复发最重要的是保持良好的心情。